

## **PENGARUH ASPEK PENDIDIKAN, NORMATIF, DAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KONTROL EMOSI SISWA MADRASAH ALIYAH DI ACEH**

**Yuni Setia Ningsih**

UIN Ar-Raniry Banda Aceh  
yuni.setianingsih@gmail.com

### **Abstract**

*Teenage students have unpredictable emotional tendency. The unbalance of students' anger and sadness can be influenced by certain factors. In controlling the emotions, such as anger and sadness, the students of Islamic Senior High School have different ways. It is wondered that they will vent those emotions towards things that are not in accordance with religious teachings. In this regard, this research was done to know the influence of educational, normative (religious law) and also social media (internet) aspects on their emotions. Therefore, this paper is a result of a qualitative study which is aimed at finding the dominant factors causing anger and sadness, and the level of controlling ability of the emotions. The instrument used was a questionnaire with pedagogical (educational), normative, and social media approaches. Findings show that the dominant factor causing anger is that someone they respect is not being respected. On the other hand, the dominant factor causing sadness is the one they cared about were in the state of sorrow. Furthermore, the level of anger controlling ability is in very good category, with an average value of 21.13103 (range 0-30). In addition, the level of sad controlling ability is in very good category too, with an average value of 20.72414 (range 0-30).*

**Keywords:** *Sadness, anger, islamic teaching, students*

### **Abstrak**

*Siswa sebagai remaja memiliki kecenderungan emosi yang tidak dapat diprediksi. Mereka memiliki emosi marah dan juga sedih, seperti halnya individu dewasa yang telah mapan secara emosional. Gejolak emosi marah dan sedih siswa dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu. Dalam mengendalikan gejolak emosi marah dan sedih, siswa madrasah aliyah memiliki cara yang berbeda-beda. Ada kekhawatiran bahwa mereka akan melampiaskan emosionalnya ke arah hal-hal yang tidak sesuai dengan ajaran agama. Dengan adanya problematika tersebut, maka dilakukan penelitian bagaimana peranan aspek pendidikan, normatif (hukum agama) dan juga media sosial (internet) dalam mempengaruhi emosi marah dan sedih siswa madrasah aliyah. Oleh karena itu, tulisan ini merupakan hasil penelitian yang dilakukan secara kualitatif. Penelitian bertujuan untuk mencari jawaban tentang faktor dominan penyebab timbulnya emosi marah dan sedih, serta tingkat kemampuan kontrol emosi*

*marah dan sedih remaja. Instrumen yang digunakan adalah angket. Dalam menganalisis data digunakan pendekatan paedagogis (pendidikan), normatif, dan juga media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor dominan penyebab emosi marah adalah orang yang mereka hormati tidak dihargai. Sedangkan faktor penyebab dominan munculnya emosi sedih adalah orang yang mereka sayangi terkena musibah. Selanjutnya, tingkat kemampuan kontrol emosi marah berada pada kategori baik sekali, dengan nilai rata-rata 21,13103 (rentang 0 - 30). Selain itu tingkat kemampuan kontrol emosi sedih berada pada kategori baik sekali, dengan nilai rata-rata 20,72414 (rentang 0 - 30).*

**Kata Kunci:** *Sedih, marah, pendidikan islam, siswa*

## PENDAHULUAN

Manusia terlahir memiliki kecenderungan baik dan juga buruk. Kecenderungan tersebut dalam konteks psikologi lebih dikenal dengan emosi. Manusia tidak bisa menghilangkan salah satunya secara total karena hal itu adalah *sunnatullah* yang selalu akan melekat pada manusia secara alamiah. Apabila ada seseorang tidak memiliki kecenderungan positif maupun negatif, maka ia tidak memiliki emosi. Kondisi seperti itu tidak normal. Oleh karena itu, ini merupakan hal lumrah ketika seseorang pada waktu tertentu mengekspresikan emosi positif dan pada waktu yang lainnya ia mengekspresikan emosi negatif.

Emosi dapat dipandang dari sudut fisiologis dan psikologis. Dilihat dari sisi fisiologis, emosi dapat diartikan sebagai proses jasmani yang berkaitan dengan perubahan yang tajam dalam meluapnya perasaan seseorang, seperti perubahan denyut jantung, ritme pernafasan, banyak keringat dan sebagainya. Sedangkan apabila dilihat dari sisi psikologis, emosi adalah suatu reaksi yang sangat menyenangkan atau reaksi yang paling tidak menyenangkan yang digambarkan dengan ekspresi gembira dan marah.<sup>1</sup> Selain, kedua definisi tersebut, ada juga yang mengartikan emosi dengan keadaan tersentuhnya perasaan; disebut juga sebagai perasaan hati atau renjana.<sup>2</sup>

Manusia tidak pernah stagnan. Manusia bertumbuh dan berkembang sesuai dengan fasenya. Fase-fase atau periode-periode pertumbuhan secara fisik beriringan dengan fase atau periode secara psikis. Emosi anak kecil tentunya akan berbeda dengan emosi remaja, dan juga orang dewasa. Berdasarkan perkembangan emosinya, remaja di tingkat Madrasah Aliyah dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Keadaan bawaan seseorang sejak lahir dapat mempengaruhi emosi seseorang. Sifat temperamental adakalanya merupakan bawaan yang diwarisi oleh seorang anak dari orang tuanya. Begitu juga dengan sifat melankholis dapat disebabkan oleh sifat orangtua yang mewarisinya. Emosi dalam konteks ini adalah emosi sedih dan juga marah.

---

<sup>1</sup> Frank J Bruno, *Kamus Istilah Bahasa Indonesia*, Yogyakarta: Kanisius, 1989, h. 104.

<sup>2</sup> Kartini Kartono, *Psikologi Anak*, Bandung: Alumni, 1979, h. 95.

Emosi marah dan sedih akan selalu ada dalam diri manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang normal. Kedua emosi tersebut merupakan bagian dari kelompok emosi dasar yang dapat dideteksi melalui sikap, suara, dan juga raut wajah. Pada adatnya setiap jiwa memiliki dua kutub yang saling tarik menarik; rasa sedih dan gembira, marah dan lemah lembut, dan lainnya. Islam menganjurkan umatnya untuk dapat mengendalikan emosi-emosi tersebut sesuai dengan proporsinya. Marah tidak dilarang dalam agama Islam, begitu juga dengan sedih. Akan tetapi hal tersebut haruslah *balance*, harus seimbang, sehingga apa yang dilakukan tidak berlebihan dan tidak melampaui batas.

Kemarahan itu pada hakikatnya kelemahan. Marah menyebabkan penyesalan yang menyebabkan terpaksa meminta maaf dan tidak sanggup memperbaikinya.<sup>3</sup> Ketika seseorang sedang marah dan tidak dapat mengendalikannya, logikanya tidak berjalan dengan normal. Apa yang dilakukan seakan semua benar dan memuaskan rasa marahnya. Bahkan perlakuan-perlakuan tidak baik ketika marah dianggap solusi sesaat sehingga seolah-olah ia merasa lega dengan apa yang telah dilakukannya. Rasa marah membuat seseorang tidak dapat membedakan mana yang ia sayangi dan mana yang tidak. Tidak sedikit orang tua menyakiti anak kandungannya sendiri ketika ia marah tidak terkendali. Dalam kondisi normal, anak adalah buah hati belahan jantung, yang tidak ada suatuupun yang boleh menyentuhnya apalagi menyakitinya. Apabila amarah sudah mendominasi akal sehat, maka penyesalan yang akan muncul. Menyakiti anak tercinta adalah sebuah kesalahan dan merupakan penyesalan yang tidak dapat dimaafkan ketika seseorang telah menyadarinya. Dengan kata lain marah atau ghadhab adalah penyebab lemahnya akal.<sup>4</sup>

Marah atau amarah adalah senjata syaitan untuk membinasakan manusia. Ketika seseorang marah, syaitan dengan mudah mengendalikannya. Bisikan-bisikan yang dapat membawanya kepada kekafiran dan juga mengingkari akan nikmat Allah bahkan sampai menggugat takdir, semua itu bermula dari marah.<sup>5</sup> Ketika marah seseorang dengan mudah mengatakan hal-hal yang dilarang bahkan tidak disukai oleh Allah. Dengan mudah seseorang akan mengatakan cerai kepada pasangannya untuk menghancurkan mahlighai rumah tangga yang sudah lama dibinanya. Itu adalah kelemahan. Syaitan memperdaya manusia dengan mudah ketika dalam keadaan lemah.

Begitu halnya dengan emosi sedih. Manusia yang tidak dapat mengendalikan rasa sedih, akan membawanya kepada kekufuran. Kekufuran tersebut mencerminkan bahwa seseorang tidak dapat mensyukuri nikmat dari Tuhan dan tidak dapat menerima takdir yang sedang berlaku atas dirinya.

Berkaitan dengan hal tersebut, masing-masing pribadi memiliki cara unik untuk mengatasi permasalahan emosi yang dihadapinya. Secara teoretis dalam kajian keislaman, ada beberapa cara untuk mengendalikan emosi. Apabila seseorang marah, hendaklah berta'awuz (memohon perlindungan kepada Allah dari godaan syaitan), diam dan jaga lisan, mengambil

---

<sup>3</sup> Ibnu Husein, *Pribadi Muslim Ideal*, Semarang: Pustaka Nuun, 2004, h.52

<sup>4</sup> Al-Ghazali, *Keajaiban-Keajaiban Hati*, Bandung: Karisma, 2005, h. 125

<sup>5</sup> Ami Nurbaitis, "5 Cara Mengendalikan Emosi dalam Islam." (Online)

<https://konsultasisyariah.com/18243-cara-mengendalikan-emosi-dalam-Islam.html>. Diakses tanggal 19/6/2019

posisi lebih rendah, mengingat imbalan dari Allah ketika dapat menahan marah, segera berwudhu' atau mandi. Sedangkan untuk mengendalikan emosi sedih dengan cara membaca al-qur'an, shalat (terutama shalat tahajud), beristighfar dan berzikir, dan mempercayai akan takdir.

Banyak faktor penyebab emosi sedih dan marah. Masing-masing pribadi memiliki pengalaman yang berbeda. Kesedihan seseorang bisa disebabkan karena ditinggal pergi oleh orang yang dikasihi. Ada juga penyebabnya karena merasa diabaikan. Begitu juga halnya dengan emosi marah, penyebabnya dapat beragam. Seseorang akan sangat marah ketika haknya dirampas. Ada juga penyebab marah seseorang karena pengalaman masa lalu. Dengan demikian, penyebab emosi marah dan juga sedih berbeda-beda antara satu individu dengan yang lainnya.

Selain itu, proses pendidikan di sekolah juga dapat mempengaruhi apakah hal yang dihadapi atau ditemui oleh siswa menjadi faktor penyebab marah ataupun tidak. Pengaruh tersebut dapat terlihat pada opsi mereka pilih. Apakah mereka lebih cenderung pada faktor internal ataupun eksternal.

Pada kenyataannya, anak remaja zaman sekarang lebih dominan tergantung dengan kecanggihan teknologi. Seperti yang tampak dalam masyarakat, anak-anak muda lebih banyak di warung kopi yang menyediakan jaringan internet. Selain itu, penggunaan smartphon yang tidak terbatas juga turut berpengaruh terhadap sikap remaja dalam mengatasi aspek emosionalnya. Berdasarkan fenomena tersebut, munculah asumsi bahwa remaja akan mengontrol emosinya berdasarkan apa yang lebih dekat dan familiar dengannya.

Oleh karena itu, berkaitan dengan hal ini perlu dilakukan analisis lebih mendalam untuk memetakan faktor dominan penyebab emosi marah dan juga sedih serta kemampuan kontrol emosi siswa tingkat madrasah aliyah di Aceh. Analisis ini akan dikaitkan dengan aspek pendidikan, normatif (ajaran Islam), dan teknologi (media sosial). Tulisan ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pembaca secara umum bahwa ada kecenderungan yang dominan dilakukan oleh remaja tingkat madrasah aliyah dalam mengendalikan emosi marah dan sedih mereka.

## PEMBAHASAN

Tulisan ini merupakan hasil penelitian yang dilakukan di Madrasah Aliyah. Responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII MAN Kota Sabang.<sup>6</sup> MAN Kota Sabang saat ini dipimpin oleh Bapak Nazaruddin, S.Ag. Dilihat dari bangunan fisik serta sarana dan prasarana, madrasah ini sudah cukup memadai untuk menjalankan proses pendidikan. Madrasah ini juga memiliki siswa yang berprestasi di bidang seni, sains, komputer, dan juga olah raga. MAN Kota Sabang memiliki beberapa kelas yang meliputi kelas X, XI, dan XII. Khusus untuk kelas XII, Madrasah ini memiliki lima kelas, dengan jumlah total siswa 69 orang, sedangkan yang siswa yang hadir saat penelitian berjumlah 65 orang. Berdasarkan amatan peneliti, rutinitas belajar mereka selalu diawali dengan pembacaan

---

<sup>6</sup> Kota Sabang berada di pulau Sabang atau yang dikenal juga dengan pulau Weh. Pulau ini merupakan titik awal atau kilometer nol bagi keluasan wilayah Indonesia.

Al-Qur'an. Hal ini menunjukkan bahwa MAN Kota Sabang telah turut berperan dalam membina karakter siswanya.

Lokasi penelitian yang kedua adalah di Kabupaten Aceh Barat. Di Aceh Barat terdapat dua sekolah yakni MAN 1 Aceh Barat yang berada di Drien Rampak bersebelahan dengan Rumah Sakit Cut Nyak Dhien Meulaboh dan MAN 2 Aceh Barat yang berada di Suak Timah. Untuk lokasi kedua ini, peneliti hanya mengambil MAN 1 Aceh Barat sebagai tempat penelitian.

MAN 1 Aceh Barat merupakan sekolah favorit. Madrasah ini memiliki jumlah kelas yang cukup banyak. Khusus untuk kelas XII, madrasah ini memiliki sembilan kelas. Madrasah ini juga memiliki kelas boarding, yang siswanya diasramakan di lingkungan madrasah tersebut. Untuk saat ini madrasah tersebut dipimpin oleh Bapak Cut Aswadi, S.Ag, M.Pd. Berdasarkan amatan peneliti, MAN 1 Aceh Barat memiliki sarana dan prasarana yang memadai untuk melakukan proses pembelajaran. Selain itu, ada satu hal yang unik yang peneliti temukan di lokasi tersebut, yaitu sistem absen *finger-print*. Siswa harus melakukan absen tepat jam 8. Apabila terlambat 15 menit dari waktu yang telah ditentukan, maka mereka dianggap alpa (tidak hadir). Hal ini dilakukan untuk meningkatkan kedisiplinan siswa. Selain itu, apabila mereka terekam alpa sebanyak 12 kali (tanpa ada keterangan) selama dua semester (satu tahun), maka secara otomatis mereka tidak naik kelas. Selanjutnya yang menjadi sampel penelitian tiga kelas dengan jumlah 80 siswa. Dengan demikian, total responden penelitian ini adalah 145 siswa.

Data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen angket. Angket yang diberikan kepada responden berupa angket tertutup, yaitu *closed ended questionnaire*. Data penelitian yang sudah terkumpul dianalisa dengan menggunakan tematik analisis.

Untuk menganalisa data faktor dominan penyebab emosi marah dan sedih digunakan persentase (%). Dengan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan:

F = Jumlah hasil

f = Jumlah responden yang memilih pernyataan tersebut

n = Jumlah responden secara keseluruhan

Sedangkan data tingkat kemampuan kontrol emosi digunakan rumus rata-rata sebagai berikut:

$$R = \frac{f}{n}$$

Keterangan:

R = Nilai rata-rata

F = Jumlah perolehan nilai secara keseluruhan

N = Jumlah responden

Untuk menyimpulkan tingkat kemampuan kontrol emosi marah dan sedih digunakan rubrik sebagai berikut:

**Table:**

Kriteria Tingkat Kemampuan Kontrol Emosi Marah dan Sedih

No.	Rentang	Tingkat Kemampuan Kontrol Emosi
1.	23,5 - 30,0	Baik Sekali
2.	15,5 - 23,0	Baik
3.	7,5 - 15,0	Cukup
4.	0,0 - 7,0	Kurang

### 1. Faktor dominan penyebab marah

Berikut ini tabel rekapitulasi faktor penyebab marah remaja yang terlibat sebagai responden dalam penelitian ini.

**Tabel:**

Data Faktor Dominan Penyebab Emosi Marah

No.	Ya	%	Pernyataan
			Saya marah karena:
1	97	66,897	<b>Orang yang saya hormati tidak dihargai</b>
2	90	62,069	<b>Orang yang saya sayangi disakiti</b>
3	75	51,724	<b>Saya tidak dihargai</b>
4	75	51,724	<b>Orang yang saya segani melanggar norma agama</b>
5	68	46,897	Saya dibohongi
6	64	44,138	Saya disuruh ketika saya lelah
7	63	43,448	Saya harus menunggu lama
8	57	39,31	Saya diperlakukan tidak adil
9	54	37,241	Saya dikekang
10	53	36,552	Saya diejek (dibully)
11	43	29,655	Saya merasa tidak aman
12	43	29,655	Saya tidak boleh mengakses internet
13	41	28,276	Saya selalu ditegur oleh guru
14	41	28,276	Handphone saya diambil
15	39	26,897	Saya sering dimarahi
16	38	26,207	Saya tidak boleh bermain game
17	37	25,517	Saya tidak boleh ke warnet untuk bermain game
18	35	24,138	Saya dianggap pemalas
19	35	24,138	Saya tidak diberi uang untuk membeli voucher internet
20	26	17,931	Saya dianggap sebagai pembuat onar di sekolah

Secara umum, faktor paling dominan yang menyebabkan responden marah adalah orang yang dihormati tidak dihargai (66,897%). Orang yang dihormati oleh responden bisa saja orang tua dan juga guru. Apabila diambil batasan dominan itu 50% ke atas, maka faktor dominan selain yang telah disebutkan adalah orang yang disayangi disakiti, mereka (responden) tidak dihargai, dan orang yang responden segani melanggar norma agama.

Apabila dilihat dari sisi pengaruh sekolah dalam siswa bersikap, lingkungan sekolah memberikan pengaruh yang positif. Mayoritas responden menganggap bahwa teguran guru bukanlah menjadi pemicu amarah mereka. Hal ini menunjukkan bahwa mereka menghormati guru seperti yang diajarkan di sekolah bahwa guru adalah orang tua mereka di sekolah dan harus dihormati.

Dari sekian faktor dominan, yang berkaitan dengan diri responden hanya merasa tidak dihargai. Hal ini sejalan apa yang dikemukakan oleh para ahli hipnoterapi bahwa salah satu penyebab seseorang menjadi marah adalah Tidak dihargai. Setiap manusia akan merasa tersinggung dan marah apabila dirinya tidak dihargai. Menghargai orang lain tidaklah dengan bentuk materi. Secara psikologis, penerimaan, perhatian, dan juga perkataan yang mensupport membuat seseorang merasa dihargai dan dianggap keberadaannya itu bermakna dan bermanfaat bagi orang lain. Hal itu adalah luar biasa dibandingkan dengan materi lainnya.<sup>7</sup>

Rasa marah tidak muncul begitu saja. Hal ini ada penyebabnya. Di antara penyebab-penyebab marah itu adalah sebagai berikut:<sup>8</sup>

1. Pengalaman masa lalu. Seseorang ketika kecil sering dimarahi baik secara verbal maupun fisik, ia akan mengingat hal itu sampai ia dewasa. Ketika ia dewasa dan memiliki anak, ia bertekad untuk tidak melakukan apa yang telah dilakukan orang tuanya dulu kepada anaknya sekarang ini. Akan tetapi pada kenyataannya ia melakukan hal yang sama terhadap anaknya. Hal ini diakibatkan pendaman amarah dalam dirinya yang tidak dapat ia kendalikan.
2. Diperlakukan tidak adil. Keadilan adalah hak semua manusia. Apabila seseorang diperlakukan tidak samadengan yang lainnya tanpa ada penyebab yang jelas, ia akan merasakan ketidak-adilan. Ketidak-adilan membuat manusia marah.
3. Diabaikan. Sebagai makhluk yang memiliki emosi, manusia membutuhkan perhatian. Perhatian itu diharapkan datang dari orang-orang sekelilingnya, yang dekat dengannya. Apabila perhatian tidak didapatkan, maka perasaan diabaikan akan muncul meskipun orang-orang di sekelilingnya tidak bermaksud untuk mengabaikannya. Kondisi seperti itu akan memicu seseorang menjadi marah, dan amarah itu akan menimbulkan kejahatan.
4. Tidak aman. Sebagai makhluk hidup apabila kehidupannya terancam, manusia akan mencari cara untuk menyelamatkan diri agar tetap hidup. Proses untuk survive tersebut menimbulkan rasa marah karena hak hidupnya terganggu. Ketidaknyamanan dapat terjadi pada tataran politik, beribadah, mencari nafkah, dan lainnya.

---

<sup>7</sup> Klinik Hipnoterapi, "Mengatasi Emosi Marah Berlebihan." (Online)  
<http://hipnoterapijakartabekasi.com/mengatasi-marah-berlebihan/mengatasi-emosi-marah-berlebihan/> Diakses tanggal 19/6/2019.

<sup>8</sup> Klinik Hipnoterapi, "Mengatasi Emosi..."

5. Tidak dihargai. Setiap manusia akan merasa tersinggung dan marah apabila dirinya tidak dihargai. Menghargai orang lain tidaklah dengan bentuk materi. Secara psikologis, penerimaan, perhatian, dan juga perkataan yang mensupport membuat seseorang merasa dihargai dan dianggap keberadaannya itu bermakna dan bermanfaat bagi orang lain.

Harga diri merupakan faktor utama yang dapat membuat tatanan menjadi baik atau bahkan sebaliknya, menjadi buruk. Di lingkungan yang lebih sempit, keluarga misalnya, saling menghargai menjadi kunci sukses keharmonisan antar anggota keluarganya. Sebagai contoh adalah saling menghargai antara suami dan istri. Kesenjangan tingkat pendidikan, latar belakang sosial, perbedaan budaya, bahkan perbedaan status ekonomi tidak akan menjadi pemicu masalah apabila saling memahami dan menghargai. Begitu juga, penghargaan terhadap anak akan menjadi modal anak mematuhi dan menghargai orangtua. Keberadaan anak dihargai sesuai dengan tingkat pemahaman mereka mengarahkan anak untuk menghargai orangtua mereka. Hal ini terjadi karena anak tahu bahwa orangtua mereka menghargai eksistensi mereka.

Penyebab rasa marah tersebut merupakan akumulasi dari tidak terpenuhinya kebutuhan dasar manusia. Menurut teori kebutuhan Maslow, kebutuhan mendasar manusia adalah kebutuhan fisiologis. Kebutuhan tersebut adalah kebutuhan akan sandang, pangan, papan dan keselamatan. Selain kebutuhan fisiologis, kebutuhan psikologis juga harus terpenuhi. Kebutuhan psikologis tersebut antara lain adalah kasih sayang atau perhatian. Kasih sayang merupakan kebutuhan yang urgen setelah kebutuhan fisiologis terpenuhi. Sebelum terpenuhi kebutuhan fisiologis, kasih sayang bukanlah hal penting. Kasih sayang bukanlah hal yang nyata dan tidak ada gunanya karena tidak bisa memenuhi kebutuhan atau menghilangkan rasa lapar yang dideritanya. Namun ketika kebutuhan fisiologisnya telah terpenuhi, maka kebutuhan akan kasih sayang menjadi penting.<sup>9</sup>

Berkaitan dengan hal ini, utusan Allah juga marah ketika tidak dihargai. Sebagaimana kisah Nabi Musa yang marah terhadap umatnya dalam al-Quran surah Al-'Araf ayat 150 sebagai berikut:

“Dan tatkala Musa telah kembali kepada kaumnya dengan marah dan sedih hati berkatalah dia: ‘Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan sesudah kepergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu?’ Dan Musa pun melemparkan luh-luh (Taurat) itu dan memegang (rambut) kepala saudaranya (Harun) sambil menariknya ke arahnya. Harun berkata: ‘Hai anak ibuku, sesungguhnya kaum ini telah menganggapku lemah dan hampir-hampir mereka membunuhku, sebab itu janganlah kamu menjadikan musuh-musuh gembira melihatku, dan janganlah kamu masukkan aku ke dalam golongan orang-orang yang zalim.’”

Selanjutnya, di lingkungan sekolah juga diperlukan saling menghargai. Bagaimana guru memperlakukan anak muridnya dengan cara menghargai tiap-tiap perbedaan individu masing-masing. Sebaliknya, apabila saling menghargai tidak ada, maka seperti yang terjadi

---

<sup>9</sup> Abraham H. Maslow, *Motivasi dan Kepribadian I*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 1993, h. 53.



pada zaman sekarang ini, guru menganiaya muridnya dan sebaliknya, anak murid menganiaya gurunya. Hal ini sungguh ironis.

Di lingkup masyarakat lebih luas, masyarakat Indonesia, khususnya Aceh sangat menjunjung nilai-nilai agamanya. Khusus konteks Aceh, muslim di Aceh akan sangat marah jika agama Islam direndahkan oleh orang lain. Masyarakat akan marah jika ada orang yang merendahkan ulama. Hal ini terjadi karena masyarakat Aceh sangat menghargai agamanya (Islam) dan ulama, meskipun masih ada masyarakat yang belum sepenuhnya mengamalkan ajaran Islam itu sendiri. Oleh karena itu, masuk akal kiranya harga diri menjadi faktor penyebab marah dominan remaja di Aceh. Tidak menghargai orang yang dihargai seseorang, sama halnya dengan tidak menghargai seseorang tersebut.

## 2. Faktor dominan penyebab sedih

Berikut ini tabel rekapitulasi faktor penyebab sedih responden dalam penelitian ini.

**Tabel:**

Data Faktor Dominan Penyebab Emosi Sedih

No.	Ya	%	Pernyataan
			Saya sedih karena:
1	119	82,069	<b>Orang yang saya sayangi terkena musibah</b>
2	103	71,034	<b>Orang yang saya sayangi disakiti</b>
3	101	69,655	<b>Orang yang saya hormati tidak dihargai</b>
4	92	63,448	<b>Orang yang saya sayangi bertengkar</b>
5	84	57,931	<b>Saya diingkari janji</b>
6	84	57,931	<b>Orang yang saya segani melanggar norma agama</b>
7	83	57,241	<b>Saya dimarahi</b>
8	81	55,862	<b>Saya diperlakukan tidak adil</b>
9	73	50,345	<b>Saya diabaikan</b>
10	62	42,759	Saya tidak mampu mengaji dengan baik
11	56	38,621	Saya diejek (dibully)
12	47	32,414	Saya dianggap pemalas
13	45	31,034	Saya selalu ditegur oleh guru
14	44	30,345	Handphone saya diambil
15	43	29,655	Saya tidak dapat mengikuti program ekstrakurikuler
16	34	23,448	Saya tidak memiliki fasilitas seperti teman saya
17	30	20,69	Saya tidak boleh mengakses internet
18	22	15,172	Saya tidak boleh bermain game
19	20	13,793	Saya tidak boleh ke warnet untuk bermain game
20	19	13,103	Saya tidak diberi uang untuk membeli voucher internet

Secara umum penyebab sedih yang sangat dominan adalah orang yang mereka sayangi terkena musibah. Sebanyak 119 responden atau 82,069% responden menyatakan bahwa penyebab mereka sedih adalah orang yang mereka sayangi terkena musibah. Apabila diambil

batasan jumlah responden yang memilih opsi tertentu sebanyak 50%, maka faktor dominan lainnya adalah orang yang mereka sayangi disakiti, orang yang mereka hormati tidak dihargai, orang yang mereka sayangi bertengkar, mereka diingkari janji, orang yang mereka segani melanggar norma agama, mereka dimarahi, diperlakukan tidak adil, dan diabaikan.

Selain itu, jika dilihat dari sisi pendidikan di sekolah, ternyata teguran guru tidak membuat mereka berkecil hati dan sedih. Responden dapat menyikapi bahwa teguran guru adalah proses mendidik agar mereka menjadi lebih baik. Dengan demikian teguran guru tidak menjadi pemicu kesedihan mereka.

Kesedihan adalah hal alamiah yang dialami oleh setiap manusia. Sebagai manusia normal, rasa sedih akan muncul ketika seseorang tersentuh hatinya dengan kondisi-kondisi yang membuatnya akan sedih. Kesedihan identik dengan air mata. Meskipun tidak semua air mata yang keluar menunjukkan kesedihan.

Kesedihan adalah hal yang normal dalam kehidupan manusia. Dengan adanya rasa sedih membuat seseorang memiliki rasa kasihan dan sayang atau empati kepada orang lain. Rasa empati tersebut yang mendorong seseorang tersebut melakukan hal yang baik. Akan tetapi yang tidak boleh adalah ketika kesedihan menjadikan seseorang berlarut-larut dalam perasaan tidak menentu tersebut dan tidak dapat mengendalikannya. Segala sesuatu yang berlebihan adalah tidak baik. Kesedihan yang terlalu berlebihan membuat seseorang masuk dalam jurang emosi yang dalam yang membuatnya sulit untuk keluar dari permasalahan yang menyimpannya. Sehingga seringkali orang yang berada dalam kesedihan berjuang sendiri dan merasa putus asa karena dirinya ingin bangkit namun tidak sanggup.<sup>10</sup>

Sebagian orang yang dalam keadaan kesusahan dan kesedihan melupakan bahwa Allah sang penolong, pemberi nikmat dan pemilik segala keindahan.<sup>11</sup> Kondisi seperti inilah yang membuat seseorang berlarut-larut dalam kesedihan, tidak dapat berpikir logis, dan sering memunculkan perasaan putus asa. Pada kondisi yang kronis, rasa putus asa dapat mendorong seseorang untuk melakukan hal-hal tidak baik untuk menghilangkan kepedihan hati dan kemalangan yang ia rasakan.

Sama halnya dengan rasa marah, kesedihan juga muncul karena beberapa faktor. Faktor yang utama adalah tidak terpenuhinya keinginan dan cobaan atau ujian. Manusia memiliki hawa nafsu. Keinginan-keinginan yang berlebihan dan tidak masuk akal adalah bagian dari hawa nafsu. Keinginan untuk selalu dicintai dan disayangi. Cinta dan kasih sayang dari orang-orang terdekat dibutuhkan oleh setiap orang. Apabila hal ini tidak terpenuhi, maka ia akan merasa diabaikan.

Berkaitan dengan data hasil penelitian yang berkenaan dengan emosi sedih, dapat diketahui bahwa penyebab responden sedih adalah orang yang mereka sayangi terkena musibah. Responden masih memiliki rasa empati yang tinggi. Meskipun mereka dekat dengan dunia digital, ternyata aspek empati mereka masih tinggi. Hal ini menjadi sebuah catatan

---

<sup>10</sup> Hipno Terapi, "Mengatasi Rasa Sedih." (Online) <http://hipnoterapijakartabekasi.com/mengatasi-rasa-sedih/cara-mengatasi-dan-menghilangkan-rasa-kesedihan-dengan-hipnoterapi/> Diakses tanggal 19/6/2019

<sup>11</sup> Aidh bin Abdullah al-Qarni, *Cahaya Kemuliaan di Wajah Mereka*, Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2005, h.133

penting bahwa remaja di Aceh tidak terlalu terpengaruh dengan efek negatif dari zaman digital pada masa sekarang ini.

### 3. Tingkat kemampuan remaja dalam mengendalikan emosi marah

Untuk mengetahui tingkat kemampuan kontrol emosi marah, responden diberikan beberapa pernyataan yang bisa mereka centang ya atau tidak. Apabila responden menjawab dengan benar maka akan diberikan skor 1. Namun, apabila mereka menjawab salah maka mereka akan diberikan skor 0. Pada tahap awal perlu diketahui jumlah perolehan skor masing-masing responden.

Berdasarkan data yang ada, skor yang terendah adalah 4 dan yang tertinggi adalah 30. Sedangkan skor rata-rata untuk kemampuan kontrol emosi marah adalah sebagai berikut:

$$R = \frac{3064}{145}$$

$$R = 21,13103$$

Dengan demikian dapat ditentukan tingkat kemampuan kontrol emosi marah dengan ketentuan sebagai berikut:

**Table:**

Kriteria Tingkat Kemampuan Kontrol Emosi Marah

No.	Rentang	Tingkat Kemampuan Kontrol Emosi
1.	23,5 - 30,0	Baik Sekali
2.	<b>15,5 - 23,0</b>	<b>Baik</b>
3.	7,5 - 15,0	Cukup
4.	0,0 - 7,0	Kurang

Skor rata-rata untuk kemampuan kontrol emosi marah yaitu 21,13103. Berdasarkan ketentuan rubrik kontrol emosi di atas, maka dapat diketahui bahwa kemampuan kontrol emosi marah responden berada pada kategori Baik.

Adapun skor untuk melihat aspek pendidikan dalam kemampuan kontrol emosi marah responden, dapat dilihat pada tabel berikut:

**Table:**

Data Aspek Pendidikan

No.	Pernyataan	Jumlah	%
1	Mengingat nasihat guru	134	92,4138
2	Mengingat nasihat orangtua	117	80,6897

Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa responden masih mengingat nasihat guru dan orangtua mereka. Guru dan orangtua telah memberikan pendidikan kepada responden bagaimana cara untuk mengendalikan emosi marah. Jadi, ketika mereka marah, mereka masih mengingat nasihat guru dan juga orangtua mereka. Dengan kata lain, aspek pendidikan memberikan pengaruh terhadap kemampuan kontrol emosi marah remaja.

Berikut ini analisis aspek normatif yang mempengaruhi tingkat kemampuan kontrol emosi marah remaja.

**Table:**  
 Data Aspek Normatif

No.	Pernyataan	Jml	%
1	Memohon perlindungan kepada Allah Swt.	134	92,4138
2	Istighfar	132	91,0345
3	Membaca al-Qur'an	131	90,3448
4	Wudhu'	129	88,9655
5	Shalat	136	93,7931
6	Diam	110	75,8621
7	Memaafkan karena bukan perbuatan kemungkaran	104	71,7241
8	Menjauhi orang yang telah membuat saya marah	61	42,069
9	Berbicara langsung kepada orang yang bersangkutan	93	64,1379

Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa aspek normatif masih mempengaruhi remaja dalam mengontrol emosi marah mereka. Jawaban responden tersebut sesuai dengan ajaran Islam.

Untuk mendeteksi apakah responden dapat mengendalikan emosi marah atau pun tidak, peneliti juga memasukkan ciri tersebut ke dalam angket. Aspek tersebut masuk dalam kategori umum. Data yang diperoleh dapat dilihat pada tabel berikut:

**Table:**  
 Data Aspek Umum

No.	Pernyataan	Jml	%
1	Tidur	96	66,2069
2	Mandi	43	29,6552
3	Cuci muka	85	58,6207
4	Menangis	92	63,4483
5	Ke tempat yang tenang	114	78,6207
6	Memukul orang yang telah membuat saya marah	23	15,8621
7	Memaki orang yang telah membuat saya marah	28	19,3103
8	Membalas dengan balasan yang setimpal	26	17,931
9	Tidak melupakan kejadian tersebut sampai kapanpun	43	29,6552
10	Menunjukkan pada raut wajah saya	72	49,6552
11	Berbicara dengan nada kesal	61	42,069
12	Membanting benda	36	24,8276
13	Bersuara keras/berteriak	34	23,4483

Berdasarkan data yang ada, responden yang memilih jawaban negatif sangatlah sedikit. Kisarannya antara 15 – 49% responden memilih jawaban negatif. Jawaban negatif tersebut berada pada nomor 6 – 13 (8 pernyataan). Sikap negatif yang paling menonjol adalah

menunjukkan kemarahan pada raut wajah (49%). Dengan demikian, sikap anarkis yang sifatnya menyakiti orang lain sangat minim mereka lakukan (15%).

Selain itu, berdasarkan data angket juga terdeteksi bagaimana pengaruh media sosial berpengaruh terhadap tingkat kemampuan kontrol emosi marah remaja di Aceh. Data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Table:**  
Data Aspek Media Sosial

No.	Pernyataan	Jml	%
1	Main game	60	41,3793
2	Ke warnet untuk bermain game	14	9,65517
3	Mengakses <i>youtube</i>	48	33,1034
4	Mengekspresikan kemarahan di status media social	14	9,65517
5	Curhat kepada teman di media social	58	40

Persentase media sosial dalam mempengaruhi kontrol emosi marah remaja sangat rendah. Aplikasi yang menonjol mereka pilih adalah permainan game. Persentase tersebut tidak sampai 50 persen, hanya 41%.

Pada aspek teologi normatif, dapat diketahui bahwa aspek teologi normatif masih mempengaruhi remaja dalam mengontrol emosi marah mereka. Jawaban responden tersebut sesuai dengan ajaran Islam. Menurut Ammi Nur Baits, amarah dapat diredam atau diatasi dengan cara berikut; berta'awuz (memohon perlindungan kepada Allah dari godaan syaithan), diam dan jaga lisan, mengambil posisi lebih rendah, mengingat imbalan yang akan diberikan oleh Allah bagi siapa saja yang dapat menahan marah, dan segera berwudhu atau mandi.<sup>12</sup>

Di sisi yang lain, orang yang tidak dapat mengontrol emosi marah ditandai dengan beberapa ciri. Berikut ini ciri orang yang tidak dapat mengendalikan emosi atau marah, berbicara dengan nada tinggi, jika marah merusak barang-barang di sekitarnya, melakukan hal-hal berbau anarkis, berbuat kriminal kepada orang lain, melakukan hal-hal yang merugikan diri sendiri, depresi yang teramat sangat, dan dendam.<sup>13</sup>

Ada beberapa ciri orang yang tidak dapat mengendalikan emosi atau marah, yaitu;<sup>14</sup>

1. Berbicara dengan nada tinggi,
2. Jika marah merusak barang-barang di sekitarnya,
3. Melakukan hal-hal berbau anarkis,
4. Berbuat kriminal kepada orang lain,
5. Melakukan hal-hal yang merugikan diri sendiri,
6. Depresi yang teramat sangat,
7. Dendam.

<sup>12</sup> Ami Nurbaitis, "5 Cara Mengendalikan ..."

<sup>13</sup> Gudang Kesehatan, "8 Cara Meredam Amarah dalam Kehidupan Sehari-hari." (Online)  
<http://www.gudangkesehatan.com/8-cara-meredam-amarah-dalam-kehidupan-sehari-hari/> Diakses tanggal 19/6/2019

<sup>14</sup> Gudang Kesehatan, "8 Cara Meredam ..."

Berkaitan dengan emosi marah yang terdeteksi baik itu melalui suara, raut wajah, dan juga sikap, beberapa ayat al-Qur'an mengabadikan hal tersebut. Pertama, ekspresi marah yang terdeteksi pada kata-kata, melalui perubahan suara. Suara yang pada normalnya adalah datar akan tetapi ketika sedang marah akan berada pada intonasi yang lebih tinggi. Hal ini terdapat dalam surah al-Qalam, ayat 48 yang artinya sebagai berikut:

“Maka bersabarlah kamu (hai Muhammad) terhadap ketetapan Tuhanmu dan janganlah kamu seperti orang (Yunus) yang berada dalam (perut) ikan ketika ia berdo'a sedang ia dalam keadaan marah (kepada kaumnya).”

Selanjutnya dalam surah al-Anbiya ayat 87-88 dijelaskan bagaimana Yunus berdo'a dan marah kepada kaumnya. Arti ayat tersebut adalah sebagai berikut:

“Dan ingatlah kisah Zun Nun (Yunus), ketika ia pergi dalam keadaan marah lalu ia menyangka bahwa Kami tidak akan mempersempitnya (menyulitkannya), maka ia menyeru dalam keadaan yang sangat gelap, ‘bahwa tiada tuhan selain Engkau. Maha suci Engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zalim.’ Maka Kami telah memperkenankan do'anya dan menyelamatkannya dari kedukaan. Dan demikianlah Kami selamatkan orang-orang yang beriman.”

Kedua, ekspresi marah yang terdeteksi dalam sikap dan perilaku.

Surah Ali Imran ayat 119:

“Beginilah kamu, kamu menyukai mereka, padahal mereka tidak menyukai kamu, dan kamu beriman kepada kitab-kitab semuanya. Apabila mereka menjumpai kamu, mereka berkata: ‘Kami beriman’, dan apabila mereka menyendiri, mereka menggigit ujung jari lantaran marah bercampur benci terhadap kamu. Katakanlah (kepada mereka), ‘Matilah kamu karena kemarahanmu itu. Sesungguhnya Allah mengetahui segala isi hati.’”

Al-'Araf ayat 150:

“Dan tatkala Musa telah kembali kepada kaumnya dengan marah dan sedih hati berkatalah dia: ‘Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan sesudah kepergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu?’ Dan Musa pun melemparkan luh-luh (Taurat) itu dan memegang (rambut) kepala saudaranya (Harun) sambil menariknya ke arahnya. Harun berkata: ‘Hai anak ibuku, sesungguhnya kaum ini telah menganggapku lemah dan hampir-hampir mereka membunuhku, sebab itu janganlah kamu menjadikan musuh-musuh gembira melihatku, dan janganlah kamu masukkan aku ke dalam golongan orang-orang yang zalim.’”

Berikut ini akan dijelaskan cara mengatasi rasa marah dan sedih. Menurut Ammi Nur Baits, amarah dapat diredam atau diatasi dengan cara berikut;<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> Ami Nurbaitis, “5 Cara Mengendalikan ...”

1. Berta'awuz (memohon perlindungan kepada Allah dari godaan syaithan). Marah adalah upaya syaithan dalam memperdayai manusia, maka dari itu manusia perlu untuk meminta perlindungan dari Allah agar terhindar dari godaan syaithan.
2. Diam dan jaga lisan. Pendapat tersebut mengarahkan manusia untuk diam apabila marah. Jika seseorang ketika marah dapat menenangkan diri dan diam, maka ia tidak akan melakukan atau berkata yang tidak baik. Ada sebuah hadits Nabi Muhammad saw. Yang menyatakan bahwa: "apabila kalian marah, hendaklah diam."
3. Mengambil posisi lebih rendah. Posisi yang lebih rendah di sini adalah posisi yang berbeda ketika ia sedang marah. Ada sebuah hadits yang menjelaskan tentang hal ini. Dalam hadits tersebut dijelaskan bahwa, jika salah seorang di antara kalian marah ketika berdiri, maka hendaklah ia duduk. Apabila marahnya tidak hilang juga, maka hendaklah ia berbaring.
4. Ingat imbalan yang akan diberikan oleh Allah bagi siapa saja yang dapat menahan marah. Dalam sebuah hadits dijelaskan bahwa, barang siapa yang dapat menahan amarahnya, sementara ia dapat meluapkannya, maka Allah akan memanggilnya di hadapan segenap makhluk, setelah itu Allah menyuruhnya untuk memilih bidadari syurga dan menikahkannya dengan siapa yang ia kehendaki. Apabila seseorang marah dan dapat mengingat janji Allah yang ada dalam hadits tersebut, tentunya ia tidak akan mengumbar amarahnya dan berusaha untuk mengendalikannya.
5. Segera berwudhu atau mandi. Amarah diibaratkan dengan api, maka untuk memadamkannya perlu air.

Ada juga yang menyebutkan beberapa kiat untuk meredam amarah, yaitu sebagai berikut;<sup>16</sup>

1. Diam,
2. Belajar bertoleransi,
3. Jangan menyimpan amarah atau memendam emosi,
4. Intropeksi,
5. Bermeditasi,
6. Curhat,
7. Berpikir solusi singkat.

Selain itu, ada juga yang menyarankan untuk mengendalikan emosi marah dapat dilakukan dengan metode CBM (Cognitive Behaviour Modification). Metode ini dapat meningkatkan keterampilan mengelola marah pada remaja. Melalui metode ini remaja dapat menyadari peristiwa, emosi, pikiran, reaksi fisik, dan perilaku saat marah.<sup>17</sup>

Berdasarkan seluruh data yang telah dipaparkan dan dikonfrontir dengan nilai-nilai ajaran Islam, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan kontrol emosi marah remaja di Aceh berada pada kategori baik, dengan nilai rata-rata 21,13103 (rentang 0 - 30). Mereka

---

<sup>16</sup> Gudang Kesehatan, "8 Cara Meredam ..."

<sup>17</sup> Esa Nurwahyuni, "Kefektivan Pendekatan Cognitive Behaviour Modification untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Marah Bagi Remaja." (Online) <http://repository.uin-malang.ac.id/360/> Diakses Tanggal 19/6/2019

mengendalikan emosi marah sesuai dengan ajaran Islam. Mereka juga tetap mengingat nasihat orangtua dan guru. Dengan demikian, adanya asumsi bahwa remaja zaman sekarang akan sangat tergantung dengan media sosial untuk mencurahkan amarahnya, tertolak.

#### 4. Tingkat kemampuan remaja dalam mengendalikan emosi sedih

Untuk mengetahui tingkat kemampuan kontrol emosi sedih, responden diberikan beberapa pernyataan yang bisa mereka centang ya atau tidak. Apabila responden menjawab dengan benar maka akan diberikan skor 1. Namun, apabila mereka menjawab salah maka mereka akan diberikan skor 0. Pada tahap awal perlu diketahui jumlah perolehan skor masing-masing responden.

Berdasarkan data yang ada, skor yang terendah adalah 9 dan yang tertinggi adalah 29. Sedangkan skor rata-rata untuk kemampuan kontrol emosi sedih adalah sebagai berikut:

$$R = \frac{3005}{145}$$

$$R = 20,72414$$

Dengan demikian dapat ditentukan tingkat kemampuan kontrol emosi dengan ketentuan sebagai berikut:

**Table:**

Kriteria Tingkat Kemampuan Kontrol Emosi Sedih

No.	Rentang	Tingkat Kemampuan Kontrol Emosi
1.	23,5 - 30,0	Baik Sekali
2.	<b>15,5 - 23,0</b>	<b>Baik</b>
3.	7,5 - 15,0	Cukup
4.	0,0 - 7,0	Kurang

Skor rata-rata untuk kemampuan kontrol emosi sedih yaitu 20,72414. Berdasarkan ketentuan rubrik kontrol emosi di atas, maka dapat diketahui bahwa kemampuan kontrol emosi sedih responden berada pada kategori Baik.

Adapun skor untuk melihat aspek pendidikan dalam kemampuan kontrol emosi sedih responden, dapat dilihat pada tabel berikut:

**Table:**

Data Aspek Pendidikan

No.	Pernyataan	Jumlah	%
1	Mengingat nasihat guru	107	73,7931
2	Mengingat nasihat orangtua	133	91,7241
3	Curhat kepada guru	41	28,2759
4	Curhat kepada orangtua	115	79,3103

Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa responden masih mengingat nasihat guru dan orangtua mereka. Guru dan orangtua dijadikan tempat curahan hati mereka Jadi, ketika mereka sedih, mereka masih mengingat nasihat guru dan juga orangtua mereka.



Dengan kata lain, aspek pendidikan memberikan pengaruh terhadap kemampuan kontrol emosi sedih remaja.

Berikut ini analisis aspek normatif yang mempengaruhi tingkat kemampuan kontrol emosi sedih remaja.

**Table:**  
 Data Aspek Normatif

No	Pernyataan	Jml	%
1	Meyakini kesusahan dan kesedihan adalah takdir Allah Swt.	130	89,6552
2	Berdo'a agar Allah Swt. menghilangkan kesedihan saya	136	93,7931
3	Bersyukur terhadap nikmat yang telah diberikan	134	92,4138
4	Menyerahkan diri kepada Allah Swt.	135	93,1034
5	Meyakini bahwa masalah adalah ujian hidup	136	93,7931
6	Meyakini ada hikmah dalam setiap masalah	137	94,4828
7	Senantiasa mengingat Allah Swt.	138	95,1724
8	Beristighfar	139	95,8621
9	Bersabar	140	96,5517
10	Shalat	136	93,7931
11	Membaca al-qur'an	135	93,1034
12	Wudhu	129	88,9655

Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa aspek normatif masih mempengaruhi remaja dalam mengontrol emosi sedih mereka. Jawaban responden tersebut sesuai dengan ajaran Islam.

Untuk mendeteksi apakah responden dapat mengendalikan emosi sedih atau pun tidak, peneliti juga memasukkan ciri tersebut ke dalam angket umum. Data yang diperoleh dapat dilihat pada tabel berikut:

**Table:**  
 Data Aspek Umum

No.	Pernyataan	Jml	%
1	Menangis	112	77,2414
2	Mencari tempat yang nyaman untuk merenung	120	82,7586
3	Melihat keindahan alam	114	78,6207
4	Mencurahkan isi hati di buku diari	61	42,069
5	Menyendiri	93	64,1379
6	Diam	112	77,2414
7	Tidur	98	67,5862
8	Memukul dada saya	8	5,51724
9	Mendengarkan musik atau lagu	103	71,0345

Secara umum apa yang dilakukan oleh responden tersebut dapat mengendalikan emosi sedih. Namun, hal ini tidak sesuai dengan ajaran Islam. Secara psikologis dengan menangis seseorang dapat merasa lega dan seolah lepas dari kesedihan atau beban derita yang menimpanya, akan tetapi yang dianjurkan dalam Islam adalah mendekatkan diri kepada Allah.

Selain itu, dari data angket juga terdeteksi bagaimana pengaruh media sosial berpengaruh terhadap tingkat kemampuan kontrol emosi sedih remaja di Aceh. Data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Table:**  
Data Aspek Media Sosial

No	Pernyataan	Jml	%
1	Browsing di internet	40	27,5862
2	Mengakses youtube	53	36,5517
3	Mengekspresikan kesedihan di status media social	16	11,0345
4	Curhat kepada teman di media social	55	37,931
5	Main game	61	42,069

Persentase media sosial dalam mempengaruhi kontrol emosi sedih remaja sangat rendah. Aplikasi yang menonjol mereka pilih adalah permainan game. Persentase tersebut tidak sampai 50 persen, hanya 42%.

Selanjutnya apabila dilihat dari aspek ajaran Islam, untuk mengatasi kesedihan dapat dilakukan dengan beberapa cara di antaranya sebagai berikut;<sup>18</sup>

1. Memberikan ruang pada rasa sedih dengan cara melihat keindahan alam,
2. Mencari tempat yang nyaman untuk merenungi apa yang telah terjadi,
3. Menceritakan kesedihan kepada orang lain,
4. Perlu waktu untuk menghilangkan sedih, tapi tidak boleh berlarut-larut,
5. Mencari tahu hikmah apa yang telah terjadi,
6. Mengalihkan fokus pikiran sedih kepada yang lainnya,
7. Manangis untuk membuat tenang,
8. Tidak memikirkan kesedihan,
9. Bersyukur terhadap nikmat yang telah diberikan,
10. Meyakini bahwa ujian hidup adalah pembelajaran, bukan penyiksaan. Berbaik sangka kepada Allah akan menimbulkan sikap optimistis bahwa ada hari esok yang lebih baik.<sup>19</sup>

Jika seseorang dapat memiliki cara pandang bahwa masalah sebagai inspirasi atau guru yang baik (bukan musibah) dalam kehidupan, maka hidupnya akan tenteram dan damai. Cara pandang seperti itu akan membawa seseorang bersikap positif terhadap permasalahan yang dihadapinya. Ia akan tersenyum ketika masalah datang dan menganggapnya sebagai teman karib yang selalu memberikan dorongan, semangat dan nasehat agar menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya.<sup>20</sup>

Berdasarkan seluruh data yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan kontrol emosi sedih remaja di Aceh berada pada kategori baik, dengan

<sup>18</sup> Bijak Kata, "Cara Mengatasi Kesedihan." (Online) <http://www.bijakkata.com/2013/07/Kumpulan-motivasi-kata-mutiara-bijak-mengatasi-kesedihan.html> Diakses tanggal 19/6/2019

<sup>19</sup> M.Fauzi Rachman, *Islamic Relationship (Membina Hubungan Islami dengan Allah SWT, Rasulullah SAW, Manusia, dan Alam Semesta)*, Jakarta: Erlangga, 2015, h.3

<sup>20</sup> Mukhamad Yusuf, *Masalahmu Sahabat Terbaikmu*, Jogjakarta: DIVA Press, 2014, h. 7

nilai rata-rata 20,72414 (rentang 0 - 30). Mereka mengendalikan emosi sedih sesuai dengan ajaran Islam. Mereka juga tetap mengingat nasihat orangtua dan guru, serta memposisikan orangtua dan guru sebagai teman untuk berbagi sehingga dapat mengurangi rasa sedih yang mereka rasakan.

## **SIMPULAN**

Penyebab muncul emosi marah dan sedih bervariasi. Masing-masing individu memiliki pengalaman yang berbeda. Perbedaan pengalaman tersebut disebabkan karena faktor penyebab timbul kedua emosi tersebut juga berbeda.

Berdasarkan data penelitian, dapat disimpulkan bahwa penyebab dominan emosi marah adalah sebagai berikut: 1) orang yang dihormati tidak dihargai, 2) orang yang disayangi disakiti, 3) mereka (responden) tidak dihargai, dan 4) orang yang responden segani melanggar norma agama.

Hal ini menunjukkan, penyebab timbulnya emosi sedih juga bervariasi, seperti halnya emosi marah. Sedangkan untuk tingkat kemampuan kontrol emosi marah responden, berada pada kategori baik sekali, dengan nilai rata-rata 21,13103, dengan rentang 0 – 30. Di sisi lain, tingkat kemampuan kontrol emosi sedih responden berada pada kategori baik sekali, dengan nilai rata-rata 20,72414, dengan rentang 0 – 30.

Adapun saran yang dapat peneliti ajukan berdasarkan hasil penelitian tersebut adalah sebagai berikut. Pertama, perlu penanaman nilai-nilai karakter yang baik di sekolah, sehingga kemampuan kontrol emosi remaja di Aceh tetap pada koridornya, yaitu ajaran Islam. Kedua, penanaman nilai-nilai karakter yang baik yang telah dilakukan di sekolah, sebaiknya berlanjut hingga ke jenjang perguruan tinggi. Dengan demikian, pendidikan karakter perlu dimasukkan dalam perencanaan pengembangan kapasitas siswa di sekolah, baik dalam bentuk mata pelajaran maupun dalam bentuk ekstra kurikuler.

Hasil penelitian ini masih memiliki sisi yang belum sepenuhnya tereksplor. Oleh karena itu, bagi siapapun yang ingin melakukan kajian yang sama, penulis sarankan untuk melihat lebih dekat perilaku responden di sekolah melalui pengamatan yang lebih intensif. Selain itu, perlunya adanya pengkajian yang lebih mendalam lagi berkaitan dengan tingkat pengendalian emosi berdasarkan jenis kelamin serta tipologi geografis. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat dijadikan titik tolak untuk studi komparatif tentang tingkat kontrol emosi remaja di Aceh.

## DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an Al-Karim

Abraham H. Maslow, *Motivasi dan Kepribadian I*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 1993.

Aidh bin Abdullah al-Qarni, *Cahaya Kemuliaan di Wajah Mereka*, Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2005.

Al-Ghazali, *Kejaiban-Kejaiban Hati*, Bandung: Karisma, 2005.

Ami Nurbaitis, "5 Cara Mengendalikan Emosi dalam Islam." (Online)  
<https://konsultasisyariah.com/18243-cara-mengendalikan-emosi-dalam-Islam.html>.  
Diakses tanggal 19/6/2019

Bijak Kata, "Cara Mengatasi Kesedihan." (Online)  
<http://www.bijakkata.com/2013/07/Kumpulan-motivasi-kata-mutiara-bijak-mengatasi-kesedihan.html> Diakses tanggal 19/6/2019

Eizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Erlangga, 2004.

Esa Nurwahyuni, "Kefektivan Pendekatan Cognitive Behaviour Modification untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Marah Bagi Remaja." (Online)  
<http://repository.uin-malang.ac.id/360/> Diakses Tanggal 19/6/2019

Frank J Bruno, *Kamus Istilah Bahasa Indonesia*, Yogyakarta: Kanisius, 1989.

Gudang Kesehatan, "8 Cara Meredam Amarah dalam Kehidupan Sehari-hari." (Online)  
<http://www.gudangkesehatan.com/8-cara-meredam-amarah-dalam-kehidupan-sehari-hari/> Diakses tanggal 19/6/2019

Hipno Terapi, "Mengatasi Rasa Sedih." (Online)  
<http://hipnoterapijakartabekasi.com/mengatasi-rasa-sedih/cara-mengatasi-dan-menghilangkan-rasa-kesedihan-dengan-hipnoterapi/> Diakses tanggal 19/6/2019

Ibnu Husein, *Pribadi Muslim Ideal*, Semarang: Pustaka Nuun, 2004.

Irwan Prayitno, *Ketika Anak Marah*, Bekasi: Pustaka Tarbiyatuna, 2003.

Kartini Kartono, *Psikologi Anak*, Bandung: Alumni, 1979.

Klinik Hipnoterapi, "Mengatasi Emosi Marah Berlebihan." (Online)

<http://hipnoterapijakartabekasi.com/mengatasi-marah-berlebihan/mengatasi-emosi-marah-berlebihan/> Diakses tanggal 19/6/2019.

M.Fauzi Rachman, *Islamic Relationship (Membina Hubungan Islami dengan Allah SWT, Rasulullah SAW, Manusia, dan Alam Semesta)*, Jakarta: Erlangga, 2015.

Muhammad Taqi Falsafi, *Anak Antara Kekuatan Gen dan Pendidikan*, Bogor: Cahaya, 2002.

Mukhamad Yusuf, *Masalahmu Sahabat Terbaikmu*, Jogjakarta: DIVA Press, 2014.

Syaikh M. Jamaluddin Mahfud, *Psikologi Anak dan Remaja Muslim*, Jakarta: Pustaka kautsar, 2004.