

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam rentang usia 12-21 umumnya digolongkan kepada masa remaja, Menurut Mapiarre perkembangan remaja ini berlangsung antara umur 12 sampai 22 tahun, 12 samapai 21 tahun bagi wanita dan 12 sampai 22 tahun bagi pria.¹ Pada masa ini seorang remaja menghadapi berbagai perubahan yang sangat signifikan terutama dalam lingkungan sosialnya, sehingga hal inilah yang sangat berpengaruh terhadap pola pikir dan juga perkembangannya.

Ali dan Ansori berpendapat bahwa pada masa perkembangan remaja ini mereka mengalami masa perubahan yang signifikan pada dirinya, baik dari segi psikis maupun fisik yang bisa menimbulkan reaksi emosional dari remaja tersebut. Sehingga dari perubahan ini remaja memiliki kecenderungan untuk melakukan perlawanan.²

Dalam memasuki masa remaja inilah nilai-nilai agama memiliki peranan yang sangat penting untuk ditanamkan pada diri seseorang, karena pada masa ini merupakan waktu dimana munculnya kesadaran sosial akan semakin tinggi. Pengetahuan agama ataupun keyakinan terhadap agama harus ditanamkan sejak dini terutama oleh keluarganya, karena jika sudah dilatih

¹ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2012), hal.9

² Nur Laila, *Skripsi*. "Hubungan Antara Kontrol Diri dan Perilaku Disiplin pada Santri di Pondok Pesantren". (Yogyakarta: 2013) hal.4

sejak dini pikiran seseorang ini pun akan mengarah pada pemikiran yang logis dan juga akan mempengaruhi pandangan terhadap Tuhannya.

Pada masa remaja merupakan suatu tahap kehidupan yang bersifat peralihan dimana emosi seorang remaja masih naik turun, oleh karena itu pada masa ini merupakan masa-masa rawan yang dipengaruhi oleh hal negatif, karena emosi remaja didukung oleh remaja yang tidak bisa mengendalikan emosi seperti tawuran, narkoba, kriminal, dan kejahatan seks.³

Pada masa remaja pikirannya dipenuhi oleh emosional yang bergejolak, rasa ingin tahu yang tinggi, dan pantang menyerah. Remaja merupakan masa dimana mudah terbawa oleh arus dari dampak negatif perkembangan zaman. Karena remaja ingin diakui oleh masyarakat bahwa ia sudah mampu, dari rasa ingin tahu yang tinggi inilah menjerumuskan mereka terhadap hal negatif.

Menurut Goldfried dan Merbaum pengendalian diri merupakan suatu kemampuan untuk membimbing, mengatur atau mengarahkan bentuk perilaku seseorang kedalam tindakan kontrol diri yang positif. Kontrol diri di sini menyangkut pengontrolan emosi, artinya yaitu kemampuan seseorang dalam mengatur dan mengarahkan suatu perasaan kedalam keadaan yang timbul secara tiba-tiba dan meluap-luap.⁴

Seiring berkembangnya zamanpun, banyak budaya-budaya asing yang masuk sehingga mempengaruhi bagaimana seseorang bersikap, berekspresi

³ Wliis, Sofyian S. *Remaja dan Masalahnya*. (Bandung :Alfabeta,2008). hal.1

⁴ M.Nur Ghufro dan Rini Risnawita, *S.Teori-Teori Psikologi*. (Yogyakarta:Ar- Ruz Media,2010). hal.22

dan bagaimana juga mengendalikan emosinya. Perlu bagi setiap orang meluapkan emosinya, tapi bagaimana cara orang tersebut meluapkannya.

Pada masa remaja periode perkembangan yang banyak dialami ialah masalah pertumbuhan dan perkembangan khususnya yang menyangkut dengan penyesuaian diri terhadap suasana lingkungan, tuntutan lingkungan dan masyarakat. Masalah yang sering terjadi pada perkembangan intelektual dan emosional remaja adalah ketidakseimbangan antara keduanya.

Gejala emosi para remaja seperti perasaan sayang, marah, takut, bangga, bahagia, rasa malu, cinta dan benci, harapan-harapan dan putus asa, perlu di pahami dengan baik. Biasanya emosi ini muncul dalam bentuk luapan perasaan, dan bisa surut dalam waktu yang singkat ataupun dalam waktu yang lama. Pada usia remaja, perkembangan emosi menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial.

Emosi merupakan bagian penting yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan, karena jika tidak ada emosi manusia tidak akan merasakan bahagia, sedih, kecewa, dan perasaan lainnya. Jika tidak memiliki perasaan apapun manusia tidak akan berkembang karena dari emosi ini juga manusia menjadi berkembang dan membuat hidup ini berarti.

Emosi ini juga erat kaitannya dengan kehidupan sosial manusia, oleh sebab itu sangatlah penting untuk mengendalikan emosi, karena dari pengendalian emosi ini maka kita dapat mengontrol segala tingkah laku di

lingkungan sekitar.⁵ Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan konflik, karena pada masa ini terjadi beberapa perubahan seperti perubahan tubuh dan perubahan peran untuk mencari identitas dirinya. Perubahan-perubahan tersebut bagi remaja merupakan situasi yang kurang menyenangkan dan dapat menimbulkan masalah.⁶

Emosi ini mempunyai peranan penting di dalam kehidupan kita karena dari emosi ini kita mampu menjaga perilaku, tapi jika emosi yang dimiliki seseorang dikeluarkan secara berlebihan dapat membahayakan kesehatan fisik maupun psikis. Pengendalian emosi ini didalam Al-Qur'an juga sudah dijelaskan agar manusia bisa mengendalikan emosinya untuk mengurangi adrenalin yang berlebih pada fisik dan psikis untuk menghilangkan sifat negatif yang akan dihasilkan dari emosi ini.

Berdasarkan penjelasan di atas, pengendalian emosi positif maupun negatif diperlukan agar hal-hal yang negatif tersebut dapat dihindarkan. Salah satu cara penanganan masalah terutama pengendalian emosi yaitu dengan cara berpuasa senin kamis. Puasa senin kamis adalah puasa sunnah yang dilakukan setiap hari senin dan kamis yang sering dilakukan oleh Rasulullah SAW yang sangat dianjurkan untuk dilakukan. Puasa senin kamis diharapkan dapat mempengaruhi permasalahan emosi terutama pada remaja di zaman sekarang.

⁵ Nikolas Aditya Pra wira. *Skripsi*. "Perbedaan pengendalian emosi antara meditator dan non-meditator". 2009. Yogyakarta

⁶ Elizabeth B. Hurlock. *Psikologi Perkembangan*. (Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama, 2004)

Dari penjelasan di atas, ada salah satu sekolah yang menganjurkan siswa-siswinya berpuasa senin kamis yaitu di MTs. Multazam Bandung, disekolah ini, para siswa-siswi sudah terbiasa melaksanakan puasa senin kamis. Kegiatan puasa senin kamis ini sudah berlaku kurang lebih selama 13 tahun, dengan tujuan untuk melatih siswa-siswi terbiasa melaksanakan puasa sunnah yang selalu dilakukan oleh Nabi Muhammad saw.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk mengangkat judul “*Pengaruh Puasa Terhadap Pengendalian Emosi Remaja (Studi Kasus pada siswa-siswi kelas VII MTs. Multazam Bandung)*”, sebagai karya ilmiah dalam bentuk skripsi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang di atas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini:

1. Bagaimana pelaksanaan puasa senin kamis pada siswa-siswi kelas VII MTs. Multazam Bandung?
2. Bagaimana pengendalian emosi siswa - siswi kelas VII MTs. Multazam?
3. Apakah terdapat pengaruh puasa senin kamis terhadap pengendalian emosi siswa – siswi kelas VII MTs. Multazam?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui pelaksanaan puasa senin kamis pada siswa-siswi kelas VII MTs. Multazam Bandung,
2. Untuk mengetahui pengendalian emosi siswa - siswi kelas VII MTs. Multazam,
3. Untuk mengetahui pengaruh puasa senin kamis terhadap pengendalian emosi siswa – siswi kelas VII MTs. Multazam,

D. Manfaat Penelitian

Secara garis besar, manfaat penelitian ini dapat dikelompokkan menjadi dua bagian, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah pengetahuan, wawasan, serta dapat memperkaya khazanah pengetahuan khususnya dalam ruang lingkup Tasawuf dan Psikoterapi.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini selain untuk menambah pengetahuan juga diharapkan dapat berguna untuk para pembaca dan dapat menjadi masukan dan informasi baru bagi pihak-pihak yang memerlukan yaitu khususnya untuk kampus UIN SGD Bandung, seluruh Fakultas di UIN SGD Bandung, dan mahasiswa mahasiswi UIN SGD Bandung. Khususnya informasi tentang Puasa dan Pengendalian Emosi.

E. Kajian Pustaka

Adapun beberapa penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini setelah dilakukan penelusuran, penulis menemukan beberapa penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini, yaitu:

1. Jurnal Saintifika Islamica Vol.2 No.1 tahun 2015 yang berjudul *Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologis Manusia)*, karya Yahdinil Firda Nadhiroh. Dalam jurnal tersebut diterangkan tentang pengendalian emosi yang menjadi sangat penting dalam kehidupan manusia khususnya untuk mengatasi kecemasan yang muncul akibat dari emosi yang memuncak. Dan dari emosi ini juga ekspresi wajah dapat ditampilkan secara seketika, dan juga dilihat dari nada suara atau tingkah lakunya.
2. Skripsi yang berjudul *Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental Siswa MTs. Al-Khairiyah Kedoya Selatan Jakarta Barat*, Jurusan Pendidikan Agama Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2011, karya Rosyidin. Dalam skripsi ini lebih menjelaskan tentang banyaknya manfaat yang berpengaruh terhadap kesehatan mental dari melaksanakan puasa senin kamis.
3. Skripsi yang berjudul *Puasa dan Pengendalian Diri Prespektif Kesehatan Mental*, Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2009, karya Chairul Hana Rosita. Dalam skripsi ini dijelaskan tentang bagaimana prespektif kesehatan mental tentang puasa dan pengendalian diri, dijelaskan juga bahwa ternyata puasa dalam islam

itu mengandung aspek pengendalian diri yang dapat melatih manusia untuk mengontrol dirinya.

4. Skripsi yang berjudul *Pengaruh Puasa dikalangan Aktivis LDM UIN Sunan Gunung Djati Bandung Terhadap Kesehatan Jiwa* UIN Sunan Gunung Djati Bandung tahun 2007, karya Ilin ratna Tiara. Dalam skripsi ini dijelaskan tentang apa motivasi melaksanakan puasa yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan jiwa pada aktivis LDM. Adapun motivasi dalam pelaksanaannya bermacam-macam diantaranya ingin lebih dekat dengan Allah, mengendalikan hawa nafsu, menyehatkan badan, meningkatkan potensi diri.

Ada beberapa perbedaan mendasar dari jurnal dan skripsi di atas dengan penelitian yang penulis lakukan, baik dari aspek tema dan juga dari objek penelitian. Penelitian diatas lebih menekankan terhadap keadaan psikologis manusia saat sedang marah dan kesehatan mental yang dipengaruhi oleh pengendalian emosi seseorang, sedangkan penulis meneliti variabel puasa dengan variabel pengendalian emosi jadi adakah pengaruh puasa terhadap pengendalian emosi seseorang. Oleh sebab itu penulis ingin membuktikan adakah pengaruh antar kedua variabel ini. Sedangkan penelitian yang penulis akan mengkaji tentang bagaimana pengaruh puasa senin kamis terhadap pengendalian emosi remaja di MTs. Multazam Bandung.

F. Kerangka Pemikiran

Dalam prakteknya, puasa tidak hanya pada saat bulan ramadhan saja, sehingga bukan berarti seseorang dapat mengendalikan atau mengontrol emosi pada saat bulan ramadhan saja. Puasa dapat dilakukan pada hari – hari biasa di luar bulan ramadhan dan banyak macam-macam puasa yang dapat dilaksanakan selain puasa ramadhan.

Puasa yang kita lakukan selain puasa wajib pada bulan ramadhan disebut puasa sunnah. Puasa sunnah disebut juga *thathawu* adalah puasa yang jika dilaksanakan mendapatkan pahala dari Allah SWT, dan jika ditinggalkan tidak mendapatkan dosa. Puasa sunnah menjadi sarana untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT serta dapat membantu dalam pengendalian emosi.

Salah satu macam puasa sunnah adalah Puasa sunnah senin kamis. puasa sunnah senin kamis ini merupakan puasa yang dilakukan pada hari senin dan kamis yang kerap dilakukan oleh umat Muslim selain puasa ramadhan, karena puasa sunnah senin kamis dapat dilakukan kapanpun pada hari senin dan kamis dan di saat kita mampu.

Menurut Wade & Tavis kondisi emosional kita tidak dapat dikendalikan dikarenakan kondisi tersebut timbul akibat hormon yang ada dari dalam tubuh. Kita hanya bisa mengendalikan perilaku kita. Hal ini membuat kita harus senantiasa melakukan berbagai latihan agar bisa

mengendalikan kemarahan tersebut.⁷ Menurut Rosita menyatakan bahwa latihan yang dapat kita lakukan salah satunya yaitu dengan berpuasa.⁸

Menurut Fathanah & Anna puasa sunnah sangat baik dan dapat merubah sifat hidup seseorang. Puasa dapat membentuk akhlak yang baik seperti rendah hati, tidak sombong, tidak riya', saling membantu, menghormati antar sesama, terjaga jiwanya, emosi lebih terkendali, pikiran lebih tenang, tubuhnya menjadi lebih sehat dan memiliki sifat dermawan yang sangat tinggi. Rutin berpuasa juga dapat mengendalikan diri.⁹

Emosi merupakan sikap atau tingkah laku yang timbul dari suatu keadaan yang mempengaruhi suasana hati seseorang. Emosi yang timbul dari keadaan yang mempengaruhi seseorang tersebut diperlukan pengendalian sehingga menjadi emosi yang baik. Perlunya pengendalian terhadap emosi seseorang dapat berdampak pada kegiatan sehari-hari serta lingkungan dia berada.

Menurut Sudarsono emosi adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa terganggu perasaannya yang kemudian diikuti dengan perubahan di dalam organ tubuhnya yang bersifat luas seperti perasaan tersebut yang mengarah pada suatu tingkah laku, seperti erat hubungannya dengan denyut jantung, kondisi tubuh, sirkulasi darah yang dapat diekspresikan dengan

⁷ Very Julianto. "Hubungan dan Tingkat Religiusitas Kemarahan". *Jurnal Vol.2, No.1*: Yogyakarta hal.35.

⁸ Rosita, C.H."Puasa Dan Pengendalian Diri Perspektif Kesehatan Mental". *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2009: Yogyakarta

⁹ Very Julianto. "Hubungan dan Tingkat Religiusitas Kemarahan ". *Jurnal Vol.2, No.1*: Yogyakarta.hal.35

senyum, tertawa, menangis dan juga dapat merasakan senang dan rasa kecewa.¹⁰

Menurut Darwis bahwa arti dari emosi merupakan suatu gejala psiko-fisiologis yang dapat menimbulkan efek pada sikap dan tingkah laku serta menunjukkan beberapa ekspresi. Emosi ini dirasakan langsung secara psiko-fisik karena berkaitan dengan jiwa dan fisik. Ketika emosi meledak maka akan memberikan kepuasan secara psikis tetapi secara fisiologis akan membuat jantung berdebar-debar, dan saat bahagia orang malah meneteskan air mata.¹¹

Menurut Elizabeth B.Hurlock pengendalian emosi adalah pengendalian diri itu erat kaitannya dengan pengendalian emosional pada diri seseorang. Individu yang pandai mengelola emosi mereka akan pandai dalam mengendalikan dirinya dengan baik karena mereka mampu mengekspresikan emosi tersebut dengan baik dan benar. Berbeda dengan yang sulit mendalikan emosi mereka cenderung mengekspresikan dirinya secara berlebihan.¹²

Remaja merupakan suatu kondisi dimana peralihan sifat dari anak-anak menjadi dewasa. Masa remaja dapat dikatakan sebagai proses pendewasaan karena pada masa remaja ini pemuda sedang aktif dalam mencari jati diri yang sebenarnya, akan menjadi seperti apa di masa dapan. Dalam kondisi proses pendewasaan ini tentunya dibutuhkan bimbingan agar tidak terjatuh pada jalan yang salah yang akan membuat hasil negatif.

¹⁰ Sudarsono. *Kamus Filsafat dan Psikologi*.(Jakarta: PT Rineka Cipta, 1993)

¹¹ M Darwis Hude.*Emosi- Penjajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Dalam Al-Qur'an*.(Jakarta:Erlangga,2006),hal.18

¹² Elizabeth B. Hurlock .*Psikologi Perkembangan* .(Jakarta:Erlangga,2003), hal.376

Bimbingan positif seperti pengaruh positif dari keluarga serta lingkungan pergaulannya akan membuat keberhasilan proses pendewasaan dan melewati masa remaja menjadi seorang yang sukses di masa depan.

Menurut WHO (*World Health Organization*) 1974 remaja adalah masa dimana seseorang berkembang untuk pertama kalinya ia menunjukkan tanda-tanda dan mencapai kematangan seksualitasnya, seseorang yang mengalami perkembangan dari anak-anak menuju dewasa, lalu terjadilah peralihan dari ketergantungan sosial kepada keadaan yang lebih mandiri.¹³

Sedangkan menurut Elizabeth B. Hurlock remaja ini berasal dari bahasa latin yaitu *adolescence* yang memiliki arti tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescence* ini mempunyai arti yang luas seperti kematangan mental, sosial, dan emosional.¹⁴

Pada masa remaja ini sering dianggap sebagai masa yang penuh dengan tekanan dan juga masa dimana ketegangan emosi sering meninggi dan memuncak. Meningginya emosi pada masa remaja ini disebabkan remaja berada dibawah tekanan sosial, dan selama masa kanak-kanak kurangnya persiapan untuk menghadapi keadaan seperti itu. Tapi tidak semua remaja mengalami tekanan itu ada juga yang mengalami ketidakstabilan emosi sebagai dampak dari penyesuaian diri terhadap suasana lingkungan yang baru dan juga perilaku sosial yang baru.¹⁵

¹³ Sarwono Sarlito W. *Psikologi Remaja*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), hal.9

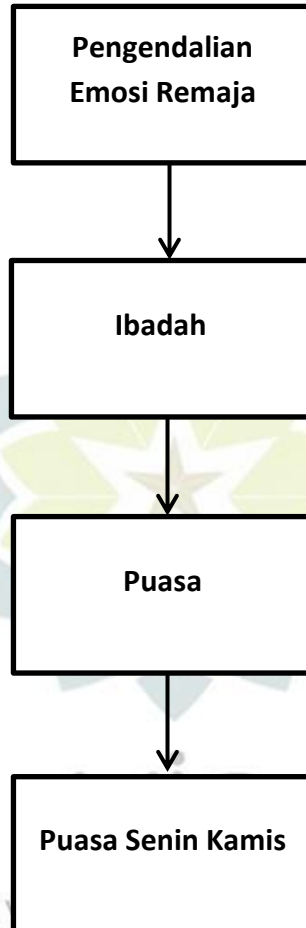
¹⁴ Elizabeth B. Hurlock. *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2003), hal.206

¹⁵ Elizabeth B. Hurlock. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Jakarta: Gramedia, 1980)

Remaja mengungkapkan marahnya dengan cara menggerutu, tidak mau berbicara, berbicara dengan suara keras, dan sampai melempar barang disekitar. Bentuk-bentuk emosi yang sering nampak pada remaja adalah marah, malu, takut, iri, dan sedih dalam hal ini remaja belum bisa mengontrolnya dengan baik. Emosi pada saat remaja masih sangat tidak stabil karena begini maka solusi untuk mengatasinya dengan cara berpuasa sebagaimana yang dilaksanakan di MTs. Multazam Bandung.



Grafik 1.1



G. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka dirumuskan suatu hipotesis. Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang sifatnya sementara terhadap permasalahan yang diteliti, sampai benar terbukti melalui data yang terkumpul.

Penelitian ini memusatkan pada variabel kegiatan siswa dalam melaksanakan kegiatan puasa senin kamis sebagai variabel X, dan variabel pengendalian emosi siswa sebagai variabel Y.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini berdasarkan anggapan yang telah diungkapkan di atas adalah:

H₀: Tidak terdapat pengaruh antara pengaruh puasa senin kamis terhadap pengendalian emosi siswa - siswi MTs. Multazam.

H₁ : Terdapat pengaruh terhadap pengaruh puasa senin kamis terhadap pengendalian emosi siswa – siswi MTs. Multazam.

H. Langkah-langkah Penelitian

Pada penelitian ini peneliti langsung terjun ke lapangan untuk mencari data yang diperlukan untuk memperoleh informasi yang lebih akurat dan juga untuk mempermudah dalam proses penyusunan selanjutnya, maka penulis memberi gambaran umum tentang langkah-langkah penelitian yang dilakukan penulis, yaitu sebagai berikut:

1. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Metode deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data numeral atau angka yang diolah secara statistik. Metode ini biasanya dipakai untuk menguji suatu teori untuk suatu fakta atau mendeskripsikan statistik untuk menunjukkan hubungan antar variabel, dan bisa pula dengan cara mendeskripsikannya. Dalam penelitian ini penulis memperoleh data dengan menggunakan

kuesioner yang telah diberi skor, di mana data tersebut nantinya akan dihitung secara statistik.

2. Sumber Data

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer yaitu data yang langsung diperoleh dari sumber pertama baik dari individu atau perorangan.¹⁶

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder yaitu merupakan data primer yang telah diolah untuk disajikan dari data primer atau pihak lain.¹⁷ Sumber data yang diambil dari fakta sebagai penafsir sumber data primer.

c. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang dilakukan penulis di MTs. Multazam Bandung yang ada di Jl. Jatihandap.

d. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek atau objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti.¹⁸ Populasi ini juga bisa diartikan sebagai seluruh objek yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini remaja di MTs. Multazam Bandung.

Sampel adalah sebagian dari jumlah yang ada didalam populasi atau sebagian jumlah dari populasi yang ada. Penulis mengambil sampel

¹⁶ Husein Umar, *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis edisi ke 2*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), hal: 42

¹⁷ Ibid. hal: 42

¹⁸ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2011), hal: 80

pada penelitian ini yaitu remaja siswa kelas VII MTs. Multazam Bandung, dengan alasan karena kelas VII ini merupakan masa ketika pengendalian emosinya masih kurang stabil.

Arinkunto berpendapat bahwa saat mengambil subjek kurang dari 100, lebih baik diambil seluruhnya sehingga penelitian merupakan penelitian populasi, karna di MTs. Multazam siswa kelas VII berjumlah 60 maka respondennya berjumlah 60.

e. Pengumpulan Data

a. Observasi

Langkah ini dilakukan untuk mengambil data yang diamati secara langsung dari tempat dan objek penelitian. Teknik ini digunakan agar mendapat gambaran umum mengenai kondisi objektif MTs. Multazam Bandung. Tujuan dari observasi ini adalah agar penulis dapat mengetahui keadaan dan situasi lingkungan sekolah.

b. Wawancara

Teknik ini digunakan untuk mengetahui data-data dengan tujuan untuk memperoleh informasi lebih dalam lagi.

c. Kuesioner (angket)

Kuesioner ini merupakan teknik untuk mengumpulkan data yang dilakukan dengan cara memberikan beberapa pernyataan atau beberapa pertanyaan kepada responden yang telah disediakan beberapa pilihan untuk jawabannya.

d. Dokumentasi

Langkah dokumentasi ini digunakan untuk memperoleh data seperti catatan, gambar tentang gambaran umum tempat penelitian.

e. Studi Kepustakaan

Penulis menggunakan teknik ini karena dapat menunjang untuk mengungkap teori atau konsep yang ada hubungannya dengan penelitian ini. Yang menjadi objek sasarannya adalah buku-buku yang da hubungannya dengan penelitian ini.

I. Sistematika Penulisan

Agar dapat mudah dipahami dalam penyusunan skripsi ini, maka didalam laporan ini materi-materi yang tercantum didalam penelitian ini tersebut dikelompokan menjadi beberapa sub bab, dengan sistematika sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN: Bab ini membahas mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka pemikiran, langkah-langkah penelitian, sistematika penulisan.

BAB II LANDASAN TEORI: Bab ini membahas mengenai teori-teori yang dipergunakan dlam pembahsan permasalahan, teori puasa, pengendalian emosi.

BAB III METODE PENELITIAN: Bab ini membahas mengenai jenis penelitian, subjek penelitian, variabel penelitian dan indikator penelitian, teknik pengumpulan data, instrument penelitian, uji coba instrument, dan teknik menganalisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN: Bab ini membahas mengenai gambaran umum penelitian, uji validasi, uji reabilitasi, teknik menganalisis data, dan hasil dari penelitian.

BAB V KESIMPULAN: Bab ini membahas mengenai kesimpulan dan saran yang mungkin akan bermanfaat untuk para pembaca.

