

**KONTROL DIRI PADA REMAJA YANG MENGALAMI
GANGGUAN EMOSI AKIBAT PUTUS CINTA
DI DESA CINTARATU CIAMIS JAWA BARAT**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah UIN Prof.K.H. Saifuddin Zuhri
Purwokerto Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh;

ISTI A'YAH
NIM. 2017101127

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Isti A'iyah
NIM : 2017101127
Jenjang : S1
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah skripsi dengan judul “Kontrol Diri Pada Remaja Yang Mengalami Gangguan Emosi Akibat Putus Cinta Di Desa Cintaratu Ciamis Jawa Barat” ini secara keseluruhan merupakan hasil penelitian atau karya yang saya susun sendiri. Kecuali hal-hal yang saya ambil dari berbagai sumber saya tujukan dalam bentuk citasi dan daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia untuk menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh.

Purwokerto, 7 Juli 2024

Menyatakan



Isti A'iyah

NIM.2017101127



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

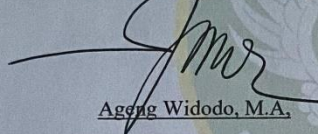
PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

**KONTROL DIRI PADA REMAJA YANG MENGALAMI
GANGGUAN EMOSI AKIBAT PUTUS CINTA
DI DESA CINTARATU CIAMIS JAWA BARAT**

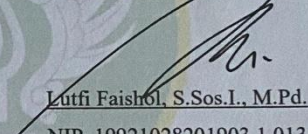
Yang disusun oleh Isti A'iyah NIM. 2017101127 Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam** Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifudin Zuhri, telah diujikan pada hari Jumat tanggal 12 Juli 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial dalam Bimbingan dan Konseling** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang Pembimbing


Agung Widodo, M.A.

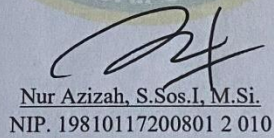
NIP. 1993062220190 3 015

Sekretaris Sidang/Penguji II


Lutfi Faishol, S.Sos.I., M.Pd.

NIP. 19921028201903 1 013

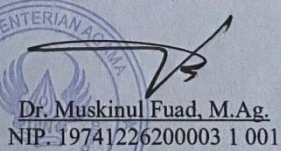
Penguji Utama


Nur Azizah, S.Sos.I, M.Si.

NIP. 19810117200801 2 010

Mengesahkan,
Purwokerto,
Dekan,




Dr. Muskinul Fuad, M.Ag.
NIP. 19741226200003 1 001

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Pengajuan Munaqosah Pembimbing
Lamp :-

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
Di Purwokerto

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Setelah melakukan bimbingan, telah, arahan dan koreksi, maka saya sampaikan naskah skripsi saudara :

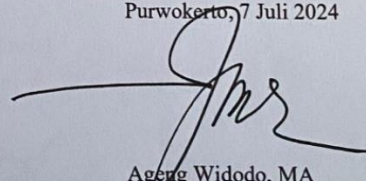
Nama : Isti A'iyah
NIM : 2017101127
Fakultas : Dakwah
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Kontrol Diri Pada Remaja Yang Mengalami Gangguan Emosi
Akibat Putus Cinta Di Desa Cintaratu Ciamis Jawa Barat

Dengan naskah skripsi ini dapat diajukan pada Fakultas Dakwah, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar sarjanah dalam Bimbingan dan Konseling Islam (S.Sos).

Demikian atas perhatiannya, kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Warohmatullohi Wabarokatuh

Purwokerto, 7 Juli 2024



Agung Widodo, MA

NIP. 199306222019031015

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah Ayat 5-6)

“Allah tau yang terbaik untukmu”

(Isti A'iyah)

“Jangan bandingkan dirimu dengan orang lain.
Bandingkan dirimu sekarang dengan dirimu kemari”

(Jordan Peterson)



**KONTROL DIRI PADA REMAJA YANG MENGALAMI
GANGGUAN EMOSI AKIBAT PUTUS CINTA
DI DESA CINTARATU CIAMIS JAWA BARAT**

Isti A'iyah
201710127

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifudin Zuhri Purwokerto

ABSTRAK

Kontrol diri merupakan suatu kemampuan dalam mengubah perilaku yang berfokus pada keberhasilan dalam mengubah diri sendiri, keberhasilan dalam mengelola kemampuan diri sendiri, berhasil dalam mencegah tindakan yang merugikan diri sendiri, serta memiliki kemampuan dalam berfikir yang rasional dan berfokus pada tanggung jawab pada dirinya sendiri. Apabila remaja yang mengalami putus cinta tidak kunjung hilang dalam jangka waktu yang lama serta tanpa adanya kontrol diri yang baik, dapat membuat remaja mengalami gangguan emosi. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana kontrol diri pada remaja yang mengalami gangguan emosi akibat putus

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, sumber data dari penelitian ini adalah sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer didapatkan secara langsung berasal dari observasi, wawancara sedangkan sumber data sekunder data yang diperoleh secara tidak langsung dari objek penelitian berupa internet, buku, jurnal, artikel maupun foto. Subjek dari penelitian ini adalah dua orang remaja yang mengalami gangguan emosi akibat putus cinta. Teknik yang digunakan untuk menganalisis data adalah pengumpulan data, reduksi data, penyajian data lalu dilakukanlah penarikan kesimpulan.

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan bahwa kontrol diri yang dilakukan dua orang remaja pada saat putus cinta yaitu berupa dukungan dari orang tua, melakukan kegiatan yang positif, selalu mengingat Allah, mengendalikan keinginan, selalu mencoba berfikir positif, fokus pada tujuan hidup. Adapun proses penerimaan diri yang dilakukan oleh dua orang remaja yang telah berhasil melakukan kontrol diri diantaranya yaitu, senang, berhenti menyalahkan diri sendiri, mengambil hikmah atau pelajaran dari sebuah kejadian, bersyukur, ikhlas dan mengambil sisi positif dari sebuah kejadian atau permasalahan.

Key word: Kontrol diri, Gangguan Emosi, Remaja, Putus cinta

***SELF-CONTROL IN ADOLESCENT ADOLESCENTS
EMOTIONAL DISORDERS DUE TO BREAKUP OF LOVE
IN THE VILLAGE OF CINTARATU CIAMIS, WEST JAVA***

Isti A'iyah

201710127

Islamic Guidance and Counseling Study Program

State Islamic University Prof. K.H. Saifudin Zuhri Purwokerto

ABSTRACT

Self-control is an ability to change behavior that focuses on success in changing oneself, success in managing one's own abilities, success in preventing actions that are detrimental to oneself, and having the ability to think rationally and focus on one's own responsibilities. If teenagers who experience a breakup do not go away for a long time and without good self-control, it can cause teenagers to experience emotional disorders. The aim of this research is to find out how self-control is in teenagers who experience emotional disorders due to breaking up.

This research uses a descriptive qualitative approach, the data sources for this research are primary and secondary data sources. Primary data sources are obtained directly from observations, interviews, while secondary data sources are data obtained indirectly from research objects in the form of the internet, books, journals, articles and photos. The subjects of this research were two teenagers who experienced emotional disturbances due to a breakup. The techniques used to analyze data are data collection, data reduction, data presentation and then drawing conclusions.

The results of the research that has been carried out show that self-control carried out by a teenager during a breakup is in the form of support from parents, doing positive activities, always remembering Allah, controlling desires, always trying to think positively, focusing on life goals. The process of self-acceptance carried out by a teenager who has succeeded in exercising self-control includes being happy, stopping blaming yourself, taking wisdom or lessons from an incident, being grateful, being sincere and taking the positive side of an incident or problem.

Key words: *Self-control, Emotional Disorders, Teenagers, Breakup*

PERSEMBAHAN

Tiada kata yang lebih indah dari ucapan syukur *alhamdulillah* pada Allah SWT karena berkat dan ridhonya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi yang akan di persembahkan kepada ;

1. Kedua orang tua penulis, yaitu Alarhum bapak Suyono yang telah pergi terlebih dahulu sebelum penulis menyelesaikan pendidikan SMA, dan Ibu Sugiyati yang selalu menyayangi, mendukung dan mensupport penulis dengan caranya sendiri.
2. Kedua saudara penulis yaitu Mba Ani Fitriyani yang selalu mendukung penulis hingga bisa sampai detik ini, tanpa dorongannya penulis tidak mungkin bisa melanjutkan ke jenjang perkuliahan, dan untuk adik bontot Fida Tri lestari tetap semangat kedua mbakmu akan selalu mendukungmu.
3. Teruntuk penulis trimakasih sudah mampu berjuang sampai sejauh ini melewati berbagai macam tantangan yang telah dilewati itu tidak mudah. Tetap semangat demi masa depan yang lebih baik dan selalu bersyukur jangan terlalu banyak mengeluh.
4. Pondok Pesantren Fathul Huda trimakasih sudah memberikan banyak pengalaman untuk penulis dari segi sosial, kebersamaan, kesabaran, memahami sifat dan karakter santri yang berbeda-beda sehingga membuat penulis banyak belajar, dan penulis minta maaf apabila dalam menjalkan tugasnya sangat kurang maksimal.
5. Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H.Saifudin Zuhri Purwokerto
6. Alamamater UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah rabbil 'alamin segala puji syukur terhaturkan kepada Alloh SWT. atas berkah yang telah diberikan, sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi atau tugas akhir yang berjudul “Kontrol Diri Pada Remaja Yang Mengalami Gangguan Emosi Akibat Putus Cinta Di Desa Cintaratu Ciamis Jawa Barat”. Serta tidak lupa pula sholawat serta salam yang selalu kita curahkan pada junjungan kita Nabi Muhammad SAW sebagai suri tauladan untuk kita dalam kehidupan sehari-hari. Skripsi ini disusun guna menjadi salah satu syarat dalam proses penyelesaian tugas akhir dalam jenjang pendidikan Sarjana Strata 1 (S1) untuk memperoleh gelar akademik Sarjana Sosial (S. Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak yang terlibat didalamnya, maka dari itu ijinkan peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Ridwan, M.Ag., Rektor UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, beserta seluruh jajaran dan yang membawahnya.
2. Dr. Muskinul Fuad, M. Ag., Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof.K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, beserta seluruh jajaran dan yang membawahnya.
3. Nur Azizah, S. Sos. I., M. Si., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, yang telah membimbing, serta memberikan arahan dan dorongan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsinya.
4. Lutfi Faishol, M.Pd., Koordinator program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Ageng Widodo, M.A., Dosen pembimbing skripsi, peneliti mengucapkan terimakasih telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan iklas dan

penuh ketulusan, serta memberikan arahan dalam proses penelitian ini dengan begitu baik, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.

6. Segenap Dosen Fakultas Dakwah, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, yang telah memberikan ilmu serta pengalaman bagi peneliti selama masa kuliah.
7. Kepala, staff dan karyawan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, yang telah memberikan pelayanan yang baik.
8. Kedua orang tua dan keluarga tercinta (Alm bapak Suyono dan Ibu Sugiyati) yang telah mendidik dengan sabar dan penuh kasih sayang, serta tak lupa juga dukungan dari mba Ani Fitriyani yang telah mendorong peneliti hingga bisa sampai ke jenjang ini dan yang terakhir untuk adik bontot Fida tri lestari semangat.
9. Segenap keluarga besar yang senantiasa mendukung dan mendoakan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
10. Pengasuh Pondok Pesantren Fathul Huda Kebondalem, yang telah memberikan banyak sekali ilmu serta pengalaman bagi peneliti, dan seluruh teman-teman santri terutama untuk kamar aisyah dan khotijah yang tidak bisa disebutkan satu persatu peneliti ucapkan terimakasih.
11. Semua narasumber dan pihak yang membantu dan terlibat dalam proses penyusunan skripsi yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
12. Teman-teman KSR PMI angkatan 2022 dan teman-teman BKI C 2020, terutama latifah dan indri yang selalu mensupport peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Teruntuk teman-teman kecilku Arsita, Nurohman dan satu lagi teman sekaligus mamas yaitu mas tamim terimakasih kalian teman kecilku yang baik.
14. Teruntuk Mas Arif Jaka yang dikenal peneliti ketika jember 2019 terimakasih telah mendukung dan mensupport peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwasannya dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan serta kekeliruan dalam penulisan, oleh karena itu penulis

mengharapkan kritik serta saran yang membangun agar dalam penulisan skripsi ini dapat lebih baik lagi.

Ucapan terimakasih dari penulis kepada semua pihak yang ikut terlibat dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi peneliti, maupun pembaca serta untuk penelitian selanjutnya.

Wassalamualaikum warohmatullohi wabarokatuh

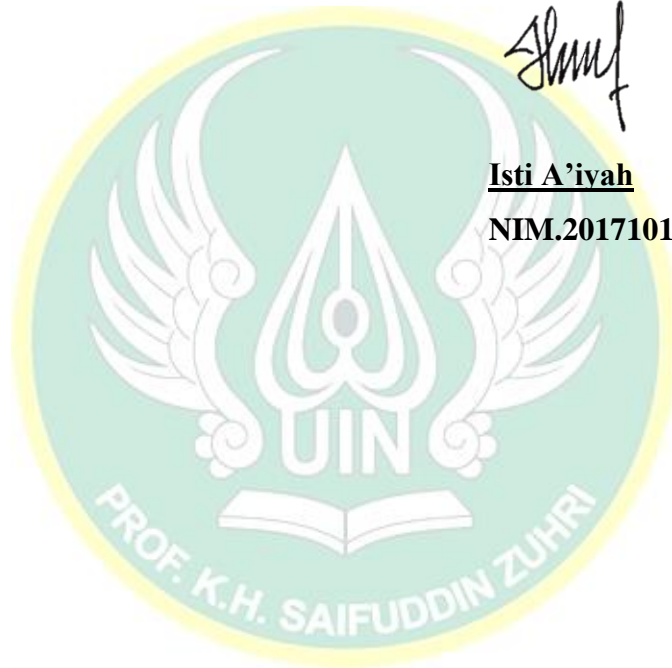
Purwokerto, 7 Juli 2024

Penulis,



Isti A'iyah

NIM.2017101127



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Istilah.....	8
C. Rumusan Masalah.....	14
D. Tujuan Penelitian	14
E. Manfaat Penelitian	14
F. Kajian Pustaka.....	15
G. Sistematika Penulisan.....	20
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kontrol Diri.....	21
1. Pengertian Kontrol diri.....	21
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri.....	23
3. Aspek-aspek kontrol diri	24
4. Jenis-jenis Kontrol diri	26
5. Teknik-teknik kontrol diri	27
B. Gangguan Emosi.....	28
1. Pengertian Gangguan Emosi	28
2. Jenis-jenis Emosi.....	29
3. Faktor penyebab gangguan emosi	31
C. Remaja.....	32

1. Pengertian Remaja.....	32
2. Jenis-Jenis Kenakalan Remaja	35
D. Putus Cinta	36
1. Pengertian Putus Cinta	36
2. Penyebab Putus Cinta.....	39
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	43
C. Sumber Data/Subjek dan Objek Penelitian	43
D. Teknik Pengumpulan Data.....	44
E. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Potret Desa Cintaratu	50
B. Deskripsi Informan.....	51
C. Kontrol diri pada remaja yang mengalami gangguan emosi akibat putus cinta	55
1. Reaksi Remaja yang Mengalami Putus Cinta.	57
2. Penyebab Gangguan Emosi	64
3. Proses Kontrol diri.....	65
4. Kontrol diri pada remaja yang mengalami gangguan emosi.....	70
5. Penerimaan diri remaja yang mengalami putus cinta.....	75
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	78
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP PENULIS	

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Proses kontrol diri pada remaja yang mengalami gangguan emosi akibat putus cinta	55
---	----



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan seseorang individu yang baru beranjak satu langkah menuju dewasa dimana pada tahap ini remaja akan mengalami perubahan yang sangat signifikan baik secara fisik maupun psikologisnya, seperti mulai memahami bagaimana yang benar dan bagaimana yang salah atau bagaimana yang baik dan kurang baik untuk dirinya, mulai mengenal lawan jenis, mulai memahami peran dirinya dalam dunia maya (sosial media), dan mampu membangun atau mengembangkan seluruh potensi yang ada dalam diri individu remaja tersebut.¹

Masa remaja sering disebut dengan masa peralihan antara masa anak-anak menuju masa dewasa yang biasanya dimulai saat memasuki usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun.² Pada masa remaja merupakan sebuah masa-masa yang paling indah terjadi dalam sebuah fase kehidupan manusia, karena pada dasarnya masa remaja, individu mulai bergaul dengan orang banyak, dan biasanya akan mulai terbentuk pertemanan ataupun persahabatan dengan teman dan mulai menyukai lawan jenis.³ Serta dimana pada masa remaja dapat ditandai dengan banyak perbedaan ataupun perubahan biologis yang terjadi sehingga dapat terlihat sangat jelas perbedaan anatara remaja laki-laki dan perempuan. Perubahan fisik yang pada remaja perempuan terjadi karena mulai diproduksi hormon-hormon seksual yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan sistem reproduksinya yang ditandai dengan adanya pembesaran payudara. Perubahan ini terlihat sangat jelas pada remaja

¹Udin rosidin iceu amira, hendrawati, aat sriati, nina sumarni⁴, “edukasi pencegahan pergaulan bebas pada remaja iceu,” *jurnal kreativitas pengabdian kepada masyarakat (pkm)* 6 (2023): 4132–41.

²khamim zarkasih saputro, “memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja,” *aplikasia: jurnal aplikasi ilmu-ilmu agama* 17, no. 1 (2018): 25, <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>.

³anselma tesalonika demosta beloved purba and ratriana y.e kusumiati, “hubungan antara kecerdasan emosi dengan forgiveness pada remaja yang putus cinta akibat perselingkuhan,” *jurnal psikologi konseling* 14, no. 1 (2019): 330–39, <https://doi.org/10.24114/konseling.v14i1.13729>.

perempuan selain payudara mulai membesar, panggul dan paha melebar, mulai tumbuh rambut dibagian tertentu seperti ketiak dan sekitar alat kelamin, bertambahnya tinggi badan dan berat badan, pertumbuhan tulang serta otot, dan kematangan organ seksual pada remaja perempuan sehingga mengalami menstruasi. Sedangkan perubahan fisik yang terjadi pada remaja laki-laki sama halnya pada perubahan remaja perempuan yaitu dipengaruhi oleh hormon-hormon seksual yang dapat mempengaruhi pertumbuhan serta perkembangan fisik yang ditandai dengan pertumbuhan tulang seperti tulang panggul, mulai tumbuh rambut dibagian tertentu seperti : ketiak, sekitar kemaluan, dan bagian muka yaitu bagian kumis dan jenggot serta bagian dada, perubahan suara serta mengalami *ejakulasi* atau keluarnya air mani.⁴

Dalam psikologi, masa pubertas atau masa peralihan anantara masa anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan adanya perubahan sikap dan perilaku seperti rasa gelisah, rasa malu, rasa cemas, dan mulai tumbuh rasa ketertarikan pada lawan jenis. Sedangkan menurut Santrock perubahan yang dialami oleh seorang remaja membuat remaja tersebut cenderung untuk berkarir, pacaran, serta mengembangkan dirinya.⁵ Selain perubahan fisik yang terjadi pada remaja hal ini dipengaruhi oleh perkembangan remaja yang dapat mempengaruhi pertumbuhan seperti berat badan dan tinggi badan serta mulai berfungsinya alat-alat reproduksi dengan baik pada remaja laki-laki maupun remaja perempuan.⁶

Ketertarikan mereka pada lawan jenis ini menimbulkan rasa suka atau yang sering disebut dengan jatuh cinta. Jatuh cinta pada masa remaja itu merupakan hal yang wajar terjadi jika seorang memasuki masa remaja, seperti apa yang dikatakan oleh Garrison bahwa pada masa remaja merupakan salah satu tugas perkembangan yang dialami oleh seorang remaja yaitu menjalin

⁴bintang hartati nasution¹ et al., “pengetahuan dan sikap remaja tentang perubahan fisik pada masa pubertas,” *jurnal keperawatan flora* 14, no. 1 (2021): 9–15.

⁵ hasyyati razanah yusadek and fikry zulian, “hubungan pemaafan remaja putus cinta akibat perselingkuhan yang ditinjau dari kecerdasan emosi hasyyati,” *nusantara: jurnal ilmu pengetahuan sosial* 9, no. 4 (2022): 1483–90.

⁶nasution¹ et al., “pengetahuan dan sikap remaja tentang perubahan fisik pada masa pubertas.”

hubungan baru dengan teman-temannya yang seumuran baik itu sesama jenis ataupun yang lawan jenis yang sering disebut dengan istilah pacarana.⁷ Pada masa pacaran, bergaul dengan banyak orang, serta bersahabat merupakan sebuah momen indah untuk dilewati, sedangkan menurut Santrock pacaran yang dialami oleh seorang remaja adalah suatu moment yang sangat indah serta memiliki arti yang berbeda pada setiap orang. Pacaran pada masa remaja mempunyai fungsi salah satunya sebagai pemeliharaan seseorang dalam menentukan pasangan, sedangkan menurut Hurlock dalam menentukan suatu pasangan, seseorang remaja dapat melihat berdasarkan kebutuhan seksual serta kecocokan dengan pasangannya.⁸ Dan apabila ada seorang remaja yang tidak memiliki rasa ketertarikan pada lawan jenis atau tidak pernah merasakan jatuh cinta pada masa remajanya jika ini benar terjadi, maka ini bukanlah hal yang wajar, namun hal ini perlu dipertanyakan apakah dalam masa perkembangan yang terjadi pada masa remajanya ada yang tidak baik-baik saja.

Rasa suka atau rasa ketertarikan pada lawan jenis yang muncul pada masa remaja ini sering disebut dengan istilah pacaran. Pacarana biasa diartikan rasa suka yang timbul antara dua orang remaja perempuan ataupun laki-laki dan mereka menjalin hubungan dengan pasangannya, akan tetapi jika rasa sayang antar dua pasangan akan berubah apabila salah satu dari pasangannya sudah tidak mencintainya lagi serta meninggalkan salah satu pasangannya dan memilih dengan pasangan baru karena sudah tidak mencintainya lagi. Hal inilah yang sering disebut dengan putus cinta. Pada remaja yang sedang mengalami putus cinta akan selalu memikirkan pasangannya dengan orang lain sehingga timbulah rasa sedih, galau, dan putus asa. Pada keadaan seperti ini seorang remaja yang sedang mengalami putus cinta dapat melakukan hal-hal yang negatif atau kurang baik dan merugikan diri sendiri atau mungkin lingkungan sekitarnya seperti, melukai dirinya untuk mengalihkan rasa sakit

⁷purba and kusumiati, "hubungan antara kecerdasan emosi dengan forgiveness pada remaja yang putus cinta akibat perselingkuhan."

⁸yusadek and zulian, "hubungan pemaafan remaja putus cinta akibat perselingkuhan yang ditinjau dari kecerdasan emosi l hasyyati."

yang ada dihatinya, bunuh diri, mengkonsumsi alkohol bahkan mengkonsumsi obat yang terlarang seperti narkoba dan lain sebagainya.

Hal ini juga diungkapkan oleh Oktaviani dalam penelitiannya mengatakan bahwa sebagian dari remaja tahap akhir yang mengalami putus cinta maka sebagian dari mereka masih kurang baik dalam mengontrol emosinya dan ada juga yang sudah berhasil dalam mengontrol emosinya dengan baik. Pada saat remaja tahap akhir mengalami putus cinta dan tidak bisa mengontrol emosinya dengan baik maka remaja tersebut akan mengalami *stres* dan tidak mampu menjalani kehidupan sehari-harinya dengan baik, namun sebaliknya apabila seorang remaja akhir jika ia dapat mengontrol emosinya dengan baik maka tidak akan ada masalah dalam kehidupan sehari-harinya.

Bagi remaja yang mengalami putus cinta akan tetapi masih belum bisa mengontrol emosinya dengan baik akan mengalami masalah dalam kehidupannya seperti melakukan hal-hal yang negatif yang dapat merugikan diri sendiri contohnya seperti mengkonsumsi obat yang terlarang, mengkonsumsi alkohol atau mabuk, menyakiti diri sendiri atau *Self-harm*, mencoba bunuh diri dan lain sebagainya yang dianggapnya dapat menenangkan diri dari masalah putus cinta yang sedang dialaminya. Serta terdapat beberapa remaja yang sedang mengalami masalah cenderung akan mengalami kesulitan dalam mengelola masalah yang sedang dihadapinya.

Kesulitan yang dialami oleh setiap remaja itu berbeda-beda salah satunya yaitu dapat mengganggu keberlangsungan dalam aktifitas sehari-harinya.⁹ Salah satunya yaitu dengan melakukan hal kurang baik saat mengalami putus cinta yaitu dengan minum alkohol maupun mengkonsumsi obat supaya rasa sakit hati yang dirasakan teralihkan, dan apabila hal tersebut dilakukan terus-menerus maka dapat menyebabkan suatu ketergantungan, seperti yang dikatakan oleh Colasanti ketergantungan memiliki arti dimana

⁹ baiq husnul khotimah and damajanti kusuma dewi, "gambaran ketergantungan emosional pada dewasa awal yang melakukan konseling online description of emotional dependence in early adults doing online counseling," *character : jurnal penelitian psikologi* 10, no. 02 (2023): 692–704.

seseorang memiliki keinginan dan terpaksa menggunakannya untuk menghilangkan masalah.¹⁰ Sehingga remaja yang mengalami ketergantungan diperlukannya kontrol diri agar masalah yang dihadapinya tidak harus berlarut atau berkelanjutan dalam waktu yang lama. Seorang remaja yang sedang mengalami masalah itu merupakan sebuah proses dan memerlukan bimbingan karena mereka masih kurang memiliki wawasan tentang dirinya dan lingkungannya karena kurangnya kontrol diri.

Kontrol diri atau *Self control* dalam pandangan islam dikenal dengan *mujahadah an nafs* yang memiliki arti berjuang melawan hawa nafsu pada diri sendiri. Sesuai dengan kisah seorang sahabat yang bertanya kepada Rasulullah SAW setelah berakhir melakukan perang Badar “wahai rosul apakah ada lagi peperangan yang lebih dahsyat dari peperangan ini (perang badar)?” Rasulullah menjawab “Melawan hawa nafsu”. Kisah tersebut menunjukkan bahwa peperangan dalam melawan hawa nafsu yang terdapat pada diri sendiri menjadi perang yang lebih besar dan lebih sulit. Karena apabila hawa nafsu yang telah menguasai pola pikir manusia, maka dapat melakukan suatu tindakan serta hal-hal diluar norma dan aturan yang ada, salah satunya adalah bahwa manusia cenderung mudah berkhianat, mencuri, atau bahkan melakukan zina.¹¹

Menurut pendapat Syamsyu Yusuf dalam bukunya mengatakan bahwa salah satu tugas seorang remaja akhir yaitu harus mampu melakukan *self-control* atau sering disebut dengan kemampuan mengendalikan diri dari berbagai masalah yang timbul seperti masalah putus cinta.¹² Remaja yang memiliki kontrol diri dengan baik maka memungkinkan remaja tersebut mengendalikan diri dari perilaku yang negatif.

¹⁰juli yanti harahap, “hubungan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet di pustaka digital perpustakaan daerah medan,” *jurnal bimbingan konseling islam* 3, no. 2 (2017): 131–45.

¹¹ siti maftuhah, “konsep self control dalam perspekti al qur ’ an,” *jurnal pendidikan dan pemikiran islam*, no. 07 (2023): 437–43.

¹²dwi marsela ramadona and supriatna mamat, “kontrol diri: definisi dan faktor,” *journal of innovative counseling: theory, practice & research* 3, no. 2 (2019): 65–69, http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling.

Dalam hadis HR Bukhari, Muslim, Ahmad juga menjelaskan tentang pentingnya kontrol diri

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصَّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ
الْغَضَبِ

Artinya: “Rasulullah SAW bersabda: Bukanlah orang kuat itu yang (biasamenang) saat bertarung atau bergulat, tetapi orang kuat itu adalah yang (mampu) mengendalikan nafsunya ketika marah.” (HR Bukhari, Muslim, Ahmad).¹³

Dalam hadis tersebut menjelaskan bahwa orang yang kuat itu orang yang menang dalam pertarungan melalaikan orang yang mampu dalam mengendalikan dirinya dengan baik dari hawa nafsunya ketika marah. Goleman juga mengatakan bahwa pada prinsip emosi dalam diri manusia itu meliputi rasa takut, marah, sedih ataupun senang. Emosi yang dimaksud disini yaitu emosi merupakan hal yang sangat penting karena emosi dapat memberikan pengaruh buruk yang dapat berdampak pada masa sekarang dan masa yang akan datang. Sedangkan marah disini dijelaskan bahwa mereka sadar saat mengekspresikan marah tersebut dengan perilaku yang mungkin kurang dapat diterima secara sosial, namun mereka tidak mampu mengendalikannya dirinya dengan baik. Dari penjelasan hadis tersebut dapat dimaknai sebagaimana dari remaja masih kurang baik dalam mengendalikan hawa nafsunya ketika marah.

Adapun hadis berikutnya yang menjelaskan tentang pentingnya kontrol diri pada saat seseorang individu yang sedang merasakan emosi agar terhindar dari perilaku yang kurang baik yang dapat menyimpang aturan atau norma yang berada dalam masyarakat yaitu;

¹³ HR Bukhari, Muslim, Ahmad

وَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ

Artinya : “jika kalian marah, diamlah” (HR. Ahmad dan Ssyuaib Al-Arnauthmenilaihasanlighairih)¹⁴

Hadist tersebut menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan suatu ucapan seorang individu dalam sikap peka terhadap situasi diri serta lingkungannya. Namun selain itu, kemampuan yang digunakan untuk mengontrol serta mengatur perilaku agar sesuai dengan situasi serta kondisi bagaimana dalam menggambarkan diri serta melakukan sosialisasi kemampuan yang ada dalam diri dan mampu dalam mengendalikan suatu perilaku, yang cenderung menarik perhatian, serta suatu keinginan untuk mengubah perilaku supaya sesuai dengan kemauan orang lain, serta dapat selalu melakukan kontrol diri dengan baik untuk menutupi perasaan orang lain.¹⁵

Dari hadist di atas menjelaskan bahwasanya jika sedang marah maka lebih baik diamlah. Karena dalam keadaan marah jika seseorang individu tidak mampu untuk mengontrol diri sendiri maka dapat menyebabkan banyak masalah bagi diri sendiri maupun orang lain, karena pada saat seseorang sedang marah maka yang ada dalam pikirannya sedang kurang baik, maka dapat disimpulkan jika seseorang sedang marah lebih baik diam dari pada melakukan tindakan yang dapat menambah masalah.

Remaja yang dibahas dalam penelitian ini yaitu dua informan remaja yang mengalami putus cinta di Desa Cintaratu Ciamis Jawa Barat. Dua informan remaja mengalami putus cinta akibat diputuskan oleh pacarnya yang sudah cukup lama, untuk informan pertama yang bernama Reza telah menjalin hubungan selama 3 tahun, sedangkan untuk informan kedua yang bernama Yuda telah menjalin hubungan kurang lebih selama 4 tahun. Kedua informan telah menjalin hubungan bersama dalam jangka waktu yang lama dan kedua informan tersebut ditinggalkan oleh pasangannya dan lebih memilih laki-laki lain yang lebih mapan dari segi pekerjaan dan kekayaan. Karena diputuskan

¹⁴ HR. Ahmad dan Ssyuaib Al-Arnauthmenilaihasanlighairih

¹⁵umi kalsum, “meningkatkan pengendalian diri ketika patah hati melalui layanan konseling” (2019).

secara sepihak seorang remaja tersebut mengalami rasa sedih, kecewa, serta marah dan emosi yang berlarut-larut sehingga remaja tersebut melakukan sebuah tindakan negatif yang merugikan dirinya sendiri yaitu dengan mengkonsumsi obat terlarang.

Berdasarkan latar belakang di atas maka alasan ingin melakukan penelitian pada dua orang remaja yang mengalami putus cinta ini cukup menarik bagi peneliti, karena berdasarkan ulasan cerita yang dijelaskan oleh remaja tersebut setelah putus cinta dirinya mengalami masalah yang cukup berat bagi dua orang remaja yang mengalami putus cinta, namun dalam keadaan emosi remaja tersebut melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri, dan akhirnya remaja tersebut sadar bahwa tindakan yang dilakukannya itu kurang baik dan ingin merubah perbuatannya dan melanjutkan kehidupannya yang seperti sebelumnya sehingga terhindar dari masalah tersebut. Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti ingin mengambil pelajaran yang dapat diambil yaitu bagaimana caranya kita dalam mengambil suatu tindakan pada saat kita mengalami suatu masalah akibat putus cinta, yaitu dengan melakukan kontrol diri dengan baik agar kita selalu berfikir secara positif dalam keadaan yang kurang baik dengan tujuan tidak salah dalam mengambil sebuah tindakan atau keputusan dalam keadaan emosi yang akhirnya dapat merugikan diri sendiri.

B. Penegasan Istilah

Penegasan istilah ini ditulis dengan maksud agar tidak terjadi salah penafsiran terhadap judul yang sudah dibuat serta memberikan gambaran awal agar lebih jelas pada pembaca.

1. Kontrol diri

Kontrol diri (*self-control*) adalah suatu kemampuan seseorang atau kepekan seseorang dalam membaca keadan diri serta lingkungan, sehingga mampu dalam mengontrol dan mengelola faktor perilaku yang tepat sesuai dengan situasi serta kondisi dalam menampilkan diri dalam sosialisasi sehingga mampu mengendalikan perilakunya, sepertiapa yang dikatakan

Block and Block juga menjelaskan terdapat tiga macam kualitas dalam kontrol diri, diantaranya yaitu : yang pertama yaitu ada *over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan secara berlebihan sehingga dapat menyebabkan banyak orang menahan dirinya untuk tidak bereaksi terhadap stimulus, yang kedua yaitu *under control* merupakan suatu kecenderungan untuk meninggalkan implus secara bebas tanpa menggunakan perhitungan yang tepat, dan yang terakhir yaitu *appropriate control* merupakan kontrol diri seseorang dalam mengendalikan implusnya dengan baik.¹⁶

Chaplin mendeskripsikan bahwa kontrol diri atau *self control* merupakan suatu kemampuan seseorang individu untuk mengontrol tingkah lakunya sendiri, atau dalam arti lain, yaitu kemampuan dalam menekan ataupun menghambat dorongan yang dimiliki. Sementara itu, Marvin dan Merbaun berpendapat bahwasanya kontrol diri secara fungsional diartikan sebagai suatu konsep bahwa dimana seseorang memiliki kemampuan untuk mengendalikan tingkah lakunya, dan tidak hanya ditentukan cara atau sebuah teknik yang digunakan, akan tetapi juga berdasarkan konsekuensi dari apa yang mereka lakukan.¹⁷

Beberapa ahli mengatakan bahwa pada analisa pemecahan masalah, serta kemampuan dalam berfikir, dan kreatifitas seseorang. Kontrol diri menekankan pada penanganan dan pertanggung-jawaban atas semua upaya yang dilakukan oleh seseorang dalam mengubah tingkah lakunya, koreksi atau evaluasi dari suatu perubahan tingkah laku. Perilaku yang dimaksud mencakup semua aktivitas kehidupan seseorang yang disesuaikan dengan keadaan diri, kemampuan dan keadaan diri sendiri.

Menurut Skinner, ada beberapa pendekatan yang dapat digunakan untuk mencapai kontrol diri. Yang pertama adalah pengendalian dan pertolongan fisik, yang merupakan proses di mana seseorang dapat

¹⁶harahap, "hubungan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet di pustaka digital perpustakaan daerah medan."

¹⁷ syaiful muhyi, "kontrol diri dan bimbingan islam," *tasamuh: jurnal studi islam* 9, no. 2 (2017): 317–38, <http://ejournal.stain.sorong.ac.id/indeks.php/tasamuh%0akontrol>.

mengontrol tingkah lakunya dengan menggunakan pengendalian fisik; yang kedua adalah perubahan stimulus, yang selain memberikan respons yang mungkin dan tidak mungkin juga dapat membuat atau menghapus peluang; dan yang ketiga adalah penggunaan *asertif*, yang memungkinkan seseorang untuk mengontrol dirinya sendiri dengan menggunakan *asertif*. Stimulus *aversif* mendorong tindakan tertentu yang mengarah pada perilaku yang tidak diinginkan.¹⁸

Pada penelitian kali ini berfokus pada dua orang remaja yang telah berhasil melakukan kontrol diri akibat putus cinta. Pada kasus ini seorang remaja yang mengalami putus cinta itu memiliki emosi yang kurang stabil seperti rasa kecewa, marah, dan rasa sedih serta dua orang remaja ini juga pernah melakukan hal yang merugikan diri sendiri karena kontrol diri yang dimilikinya masih kurang baik saat diputuskan oleh pacarnya.

2. Gangguan Emosi

Heward mengatakan bahwa gangguan emosi merupakan suatu kesulitan dalam menyesuaikan diri serta tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma yang ada dalam suatu kelompok usia maupun dalam masyarakat, sehingga dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain yang ada disekitarnya. Gangguan emosi juga dapat diartikan dimana kondisi yang mempunyai ciri-ciri respon emosinya yang cukup kuat atau sebaliknya yaitu terlalu lemah dalam keadaan tertentu. Adapun faktor-faktor yang berhubungan erat dengan gangguan emosi pada remaja salah satunya adalah faktor biologis, perkembangan kognitif, keluarga, maupun faktor lingkungan, teman sebaya dan perkembangan teknologi.¹⁹

Menurut pendapat Supratiknya, orang yang mengalami gangguan emosi terdiri dari 2 macam diantaranya, *pertama* yaitu gangguan menarik diri pada gangguan ini biasanya terjadi kasus seorang individu berusaha

¹⁸ nurhayati nurhayati et al., “efektivitas teknik self-control strategies untuk mengurangi perilaku off task pada peserta didik sma,” *guiding world (bimbingan dan konseling)* 5, no. 1 (2022): 35–47, <https://doi.org/10.33627/gw.v5i1.729>.

¹⁹ ulfa suryani and velga yazia, “hubungan kecanduan gadget dengan gangguan emosi pada remaja,” *jurnal keperawatan* 15, no. 2 (2023): 517–24, <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i2.862>.

menarik diri dari suatu hubungan guna untuk mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh kesepian ataupun rasa malu, ketidak mampuan untuk menjalin hubungan dengan lingkungan, sehingga cenderung membayangkan penilaian orang lain terhadap dirinya yang dianggap kurang realistis. Sedangkan yang *kedua* yaitu gangguan cemas, pada gangguan cemas ini seorang individu akan mengalami gejala diantaranya meliputi rasa terlalu sadar diri, perasaan takut yang berlebih, sangat sensitif, kurang dewasa, serta memiliki ketergantungan terhadap orang lain.

Pada penelitian ini mengambil sebuah studi kasus dari dua orang informan remaja yang mengalami putus cinta. Remaja yang dimaksud disini yaitu dua orang remaja yang memiliki kontrol emosi yang cukup stabil, karena sebelumnya remaja ini pernah mengalami gangguan emosi akibat pikirannya yang sedang kurang baik sehingga mengalami tekanan batin saat diputuskan oleh pacarnya dan remaja ini mengatakan bawasanya pernah melakukan hal suatu hal yang berbahaya untuk dirinya sendiri.

3. Remaja

Menurut WHO, remaja adalah penduduk memiliki rentang usia antara 10-19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja merupakan penduduk yang memiliki rentang usia antara 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja sekitar 10-24 tahun dan belum menikah.²⁰ Sedangkan menurut Malahayati remaja merupakan seseorang yang mempunyai rentang usia sekitar 18-24 tahun. Santrock mengatakan bahwa remaja merupakan masa peralihan atau perpindahan seseorang dari masa anak-anak menuju sebuah proses pendewasaan dengan berbagai macam perubahan tertentu yang terjadi pada masa remaja diantaranya seperti fisik, sosial emosi serta kognitif.²¹

²⁰amita diananda, "psikologi remaja dan permasalahannya," *journal istighna* 1, no. 1 (2019): 116–33, <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>.

²¹yusadek and zulian, "hubungan pemaafan remaja putus cinta akibat perselingkuhan yang ditinjau dari kecerdasan emosi l hasyyati."

Sarwono menjelaskan bahwa masa remaja merupakan salah satu bagian dari priode perkembangan yang dimana pada masa ini sering disebut masa transisis yang dimulai dari masa kanak-kanak menuju ke dewasa, pada masa ini remaja sering mengalami tingkah laku tertentu seperti susah tidur, masih sulit dalam mengendalikan perasaan serta berbagai masalah yang sering dialami pada masa remaja. Hal ini juga dijelaskan lebih lanjut oleh Kusmiran mengatakan bahwa masa perkembangan yang terjadi pada remaja, merupakan tahap perkembangan yang dialami oleh remaja yang dimana perkembangan fisik, emosional, intelektual, dan sosial berkembang sangat cepat. Elizahbet B mengungkapkan masa transisi juga sering disebut dengan masa peralihan, yang berarti hanya beralih dari masa perkembangan yang sebelumnya ke masa perkembangan selanjutnya. Apa yang akan terjadi pada masa perkembangan berikutnya tergantung pada apa yang telah dialami individu pada masa perkembangan sebelumnya, yang tentunya merupakan hasil dari pengalaman yang mereka alami selama masa perkembangan sebelumnya.²²

Desmita juga mengatakan bahwa pada masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa kehidupan orang dewasa.²³ serta masa pada masa remaja ditandai oleh beberapa karakter yang cukup penting di antaranya yaitu telah mencapai hubungan yang cukup baik dengan teman seumuranya, pada masa ini remaja juga sudah mulai belajar dan menerima peran serta hubungan sosial di masyarakat sebagai seorang yang sudah dianggap mampu sebagai seorang laki-laki atau perempuan yang sudah cukup dewasa, mampu menerima keadan fisik serta sudah mampu menggunakannya dengan baik, pada masa ini seorang remaja juga sudah mampu mengontrol diri dengan baik dari orang tua

²² iceu amira, hendrawati, aat sriati, nina sumarni4, “edukasi pencegahan pergaulan bebas pada remaja iceu.”

²³ hijrotul mardiyah, suhendri, and g. Rohastono ajie, “analisis faktor penyebab kenakalan remaja di kelurahan samban,” *jurnal bimbingan dan konseling indonesia* 4, no. 2 (2019): 72–77, https://ejournal-pasca.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/view/3052.

serta orang dewasa lainnya, sudah mulai menanta serta memilih dan mempersiapkan jenjang karier untuk masa depannya sesuai dengan bakat minat serta kemampuannya, serta sudah mampu membangun sikap yang positif untuk memikirkan masadepannya seperti keinginan untuk menikah dan hidup berkeluarga serta mempunyai anak sesuai dengan kemampuannya, sudah mampu mengembangkan ketrampilannya dengan baik dan bertanggung jawab secara sosial sehingga akan memperoleh nilai dan etika sebagai pedoman dalam bertingkahtaku di masyarakat.

Yang dimaksud remaja dalam penelitian ini yaitu dua orang remaja yang mengalami putus cinta akibat diputuskan oleh pasangannya yang sudah dijalin secara bersama, namun remaja ini diputuskan oleh pasangannya karena pasangannya lebih memilih yang lain yang mau menikahinya dan meninggalkannya.

4. Putus cinta

Menurut pendapat Yuwanto mengartikan putus cinta merupakan berakhirnya suatu hubungan yang sudah di jalin bersama dengan pasangannya. Pada umumnya seseorang mengalami putus cinta karena di tinggal oleh pasangannya pasti akan merasa kehilangan terutama pada saat awal ditinggalkan oleh pasangannya.

Menurut Linda putus cinta merupakan berakhirnya suatu hubungan yang sudah dijalin dalam kurun waktu yang cukup lama ataupun dalam waktu yang cukup singkat sehingga dapat meninggalkan rasa sedih yang cukup dalam. Sedangkan menurut Relvich dan Shatter mengatakan bahwa suatu individu yang sedang mengalami putus cinta memiliki rasa emosi yang cukup tinggi seperti rasa sedih, cemas, malu, marah seta rasa bersalah.²⁴

Putus cinta yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu dua orang remaja yang mengalami putus cinta akibat diputuskan oleh pacarnya yang telah lama dijalin bersama dan akibat ditinggalkan oleh pacarnya remaja

²⁴risky indah aska, asniar khumas, and faradillah firdaus, “resiliensi pada laki-laki dewasa pasca putus cinta,” *peshum : jurnal pendidikan, sosial dan humaniora* 1, no. 5 (2022): 523–37.

ini mengalami rasa kecewa, sakit hati, sedih akibat diputuskan oleh pasangannya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada fokus penelitian yang dilakukan dapat menimbulkan berbagi macam penafsiran yang dijelaskan pada latar belakang di atas maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut: bagaimana kontrol diri pada remaja yang mengalami gangguan emosi akibat putus cinta di desa Cintaratu Ciamis Jawa Barat?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah di atas, maka dapat diambil tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti adalah untuk mengetahui bagaimana kontrol diri pada remaja yang mengalami gangguan emosi akibat putus cinta Desa Ciamis Jawa Barat.

E. Manfaat Penelitian

Dari ulasan latar belakang masalah di atas yang berjudul Proses kontrol diri pada remaja yang mengalami gangguan emosi akibat putus cinta. Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian dari judul Proses kontrol diri pada remaja yang mengalami gangguan emosi akibat putus cinta diantaranya yaitu manfaat secara teoritis dan secara praktis:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan bias memebeikan manfaat berupa gambaran pada pembaca serta pada peneliti selanjutnya mengenai bagaimana cara kontrol diri yang dilakukan oleh seorang remaja dalam mencegah gangguan emosi pada remaja yang mengalami putus cinta.

2. Manfaat praktis

Adapun manfaat secara praktis dengan diadakannya penelitian ini yaitu untuk menambah pengetahuan serta wawasan pada pembaca mengenai

kontrol diri pada remaja yang mengalami gangguan emosi akibat putus cinta diantaranya yaitu:

a. Bagi remaja

Dengan adanya penelitian ini memiliki manfaat bagi seorang remaja yang sedang mengalami putus cinta, karena penelitian ini memberikan gambaran tentang bagaimana cara kontrol diri dengan baik agar tidak mengalami banyak hal yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain karena rasa emosi yang dialami saat mengalami putus cinta

b. Bagi orang tua

Manfaat penelitian ini bagi orang tua gambaran tentang remaja yang mengalami putus cinta, sehingga para orang tua yang memiliki anak pada usia remaja perlunya bimbingan yang tepat dari orang tua agar tidak menimbulkan dampak yang buruk bagianak yang sedang mengalami putus cinta.

c. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta gambaran pada penenlitian berikutnya sekaligus memberikan informasi serta pengetahuan mengenai pentingnya kontrol diri pada remaja yang mengalami putus cinta agar terhindar dari gangguan emosi yang mungkin bias terjadi pada reamaja yang mengalami putus cinta.

F. Kajian Pustaka

Yusuf menjelaskan bahwa proposal penelitian dan laporan penelitian selalu membahas kajian pustaka. Hal ini juga termasuk dalam skripsi, tesis, dan disertasi. Bagian pendahuluan melakukan kajian pustaka, yang biasanya tidak ditemukan dalam artikel jurnal ilmiah atau prosiding seminar ilmiah.²⁵

Sebagai sebuah karya ilmiah, dalam melakukan suatu penelitian harus berlandsakan pada suatu teori yang cukup kuat serta berasal pada sumber yang

²⁵nanang faisol hadi and nur kholik afandi, "sultra educational journal (seduj) literature review is a part of research," *sultra educational journal (seduj)* 1, no. 3 (2021): 64–71, <http://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/seduj><http://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/seduj>.

dapat dipertanggungjawabkan. Metode yang tepat untuk menemukan suatu teori yang baik adalah dengan menggunakan literatur review atau yang sering disebut dengan kajian pustaka. Cooper menjelaskan bahwa kajian pustaka memiliki beberapa tujuan diantaranya yaitu, untuk menginformasikan kepada pembaca terhadap hasil penelitian yang memiliki kaitan erat dengan penelitian yang sedang dilakukan, serta menghubungkan dengan penelitian yang sudah ada. Kajian pustaka sendiri memiliki fungsi untuk memberikan sebuah landasan teoritis tentang mengapa dan bagaimana penelitiannya perlu dilakukan dalam kaitannya dengan kerangka pengetahuan. Apabila kajian pustaka yang digunakan kurang baik, maka kemungkinan besar penelitiannya yang dihasilkan juga kurang baik.²⁶

Tinjauan Pustaka atau sering disebut juga dengan kajian pustaka merupakan sebuah pengumpulan data-data berupa skripsi, buku-buku, artikel ataupun jurnal yang sudah ada sebelumnya, dengan tujuan agar penulis bias mencari sebuah informasi terkait masalah yang akan diteliti. Adapun beberapa sumber yang dijadikan sebagai kajian pustaka dalam penelitian ini diantaranya yaitu;

Hasil penelitian yang ditulis oleh Umi Kalsum ini menjelaskan bahwa siswa yang kurang mampu mengendalikan diri dengan baik ketika mengalami patah hati sehingga kurang mampu dalam mengontrol perilakunya. Hal ini dibuktikan dengan rendahnya pengendalian diri yang dimiliki oleh siswa. Pengendalian diri pada remaja yang mengalami putus cinta dapat dilakukan dengan menggunakan metode konseling kelompok. Sebelum di berikan sebuah layanan konseling kelompok pada siswa yang mengalami patah hati akibat putus cinta yang masih memiliki pengendalian diri yang cukup rendah, oleh karena itu peneliti melakukan layanan konselin kelompok dengan tujuan supaya siswa yang masih memiliki pengendalian diri yang rendah dapat terjadi perubahan yang lebih baik. Setelah peneliti memberikan layanan konseling terhadap siswa yang masih memiliki pengendalian diri yang rendah dengan

²⁶ widiarsa, "kajian pustaka (literature review) sebagai layanan intim pustakawan berdasarkan kepakaran dan minat pemustaka," *media informasi* 28, no. 1 (2019): 111–24, <https://doi.org/10.22146/mi.v28i1.3940>.

melakukan konseling kelompok pada siswa yang mengalami patah hati hal ini telah terbukti dapat memberikan sebuah perubahan yang cukup signifikan. Pada penelitian ini menjelaskan sebuah pengendalian siswa yang mengalami patah hati akibat putus cinta dapat dilakukan melalui sebuah layanan konseling kelompok dan hal ini sudah dilakukan dan berjalan dengan baik.²⁷

Persamaan dari penelitian ini yang berjudul meningkatkan Pengendalian Diri Ketika Patah Hati Melalui Layanan Konseling Kelompok Siswa Kelas VII MTS Negeri Lubuk Pakam tahun ajaran 2018/2019 dengan penelitian yang akan dilakukannya itu bagaimana cara pengendalian diri pada dua orang remaja yang mengalami patah hati atau sering disebut dengan putus cinta.

Adapun perbedaan yang ada dalam penelitian ini dengan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu dua orang remaja yang pernah mengalami putus cinta dan melakukan suatu hal yang negatif akibat belum mampu mengontrol dirinya dan kontrol diri yang dibahas dalam penelitian kali ini yaitu dua orang remaja yang sudah berhasil dalam melakukan kontrol diri dengan baik terhadap diri sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian yang ditulis oleh Sintami Retno Hidayanti pada tahun 2021.²⁸ Menyimpulkan bahwa penelitian ini membahas mengenai bagaimana cara mengatur strategi regulasi emosi pada dewasa awal pasca putus cinta. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa seseorang yang putus cinta akan mengalami emosi sedih serta rasa kecewa karena telah diputuskan oleh salah satu pasangannya secara sepihak. Pada penelitian ini mengatakan bahwa strategi regulasi emosi disebabkan oleh bentuk aktivitas yang cukup berbeda, akan tetapi strategi emosi yang dilakukan ada yang sudah cukup baik dan juga masih ada yang kurang efektif. Dan dari penelitian tersebut terdapat strategi dalam mengatur emosi seperti: *situation modification*, *situation selection*, *attentional deployment*, *response modulation*, dan yang terakhir yaitu *cognitive change*.²⁹

²⁷ kalsum, "meningkatkan pengendalian diri ketika patah hati melalui layanan konseling."

²⁸ sintami retno hidayati, "strategi regulasi emosi pada dewasa awal pascaputus berpacaran," universitas sanata dharma yogyakarta, 2021.

²⁹ hidayati.

Perbedaan masalah yang dibahas dalam penelitian yang ditulis oleh Sintami yaitu menggunakan strategi regulasi emosi, namun pada masalah penelitian yang akan dibahas dalam penelitian ini lebih condong terhadap bagaimana cara kontrol diri yang dilakukan secara individu pasca mengalami putus cinta.

Adapun persamaan dalam penelitian yang ditulis oleh Sintami Retno Hidayanti yang berjudul strategi regulasi emosi pada dewasa awal pasca putus berpacaran dengan penelitian yang akan ditulis ini yaitu keduanya sama-sama membahas tentang bagaimana cara mengatasi emosi akibat putus cinta.

Berdasarkan hasil penelitian yang ditulis oleh Anselma Tesalonika Demosta Beloved Purba dan, Ratriana Y.E Kusumawati berjudul.³⁰ Menyimpulkan dalam penelitian ini memiliki keterkaitan atau persamaan dengan judul penelitian yang akan ditulis yaitu membahas mengenai *forgiveness* pada remaja yang putus cinta akibat perselingkuhan. Pada jurnal ini menjelaskan bahwa seorang remaja yang mengalami putus cinta itu ingin melakukan tindakan yang kurang baik namun dengan melakukan *forgiveness* pada remaja yang mengalami putus cinta sehingga dapat memberikan bantuan kepada mereka untuk mengurangi tindakan yang negatif akibat putus cinta.

Perbedaan dalam penulisan jurnal ini mengarah pada *forgiveness* yang dilakukan oleh seorang remaja yang mengalami putus cinta akibat diselingkuhi oleh pasangannya sehingga perlunya melakukan bimbingan ataupun bantuan pada remaja yang mengalami putus cinta namun dalam judul ini akan membahas mengenai cara seseorang yang mengalami putus cinta dapat melakukan kontrol diri agar tidak mengalami gangguan emosi pada saat mengalami putus cinta.

Berdasarkan hasil penelitian yang ditulis oleh Risky Indah Aska, Asniar Khumas dkk ini menyimpulkan bahwa orang yang mengalami putus cinta itu memerlukan adanya *resiliensi* yaitu sebuah kemampuan seseorang dalam memberikan tanggapan pada situasi yang kurang baik akibat trauma dan ketidaknyamanan seseorang dengan cara yang baik serta produktif dalam

³⁰purba and kusumiati, "hubungan antara kecerdasan emosi dengan forgiveness pada remaja yang putus cinta akibat perselingkuhan."

mengendalikan tekakan dalam kehidupannya.³¹ Dalam Resiliensi sendiri memiliki tujuh aspek diantaranya yaitu pengendalian dorongan, keterjangkauan, realistis dan optimis, empati, efikasi diri, analisis penyebab dan regulasi emosi, dari jurnal tersebut menyimpulkan dalam melakukan resiliensi seseorang yang mengalami putus cinta itu memerlukan waktu yang tidak sebetar seperti satu bulan bahkan satu tahun untuk melakukan resiliensi.

Perbedaan dengan judul skripsi ini yaitu pada jurnal ini membahas mengenai resiliensi mengenai laki-laki dewasa yang merasakan sakit karena putus cinta namun pada penelitian kali ini lebih mengacu pada dua orang remaja yang mengalami putus cinta.

Berdasarkan hasil penelitian yang dituliskan oleh Rebecca Pramudianti pada tahun 2020 berjudul kebahagiaan pada remaja wanita yang berulang-ulang putus cinta. Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan seorang remaja yang mengalami putus cinta bias mendapatkan kebahagiaan dengan menggunakan sikap *resiliensi* dalam menjalani hidupnya. Pada awalnya seorang remaja ini juga sama dengan remaja yang lain pada saat mengalami putus cinta merasakan rasa sakit akibat putus cinta namun berdasarkan penelitian dari jurnal ini menjelaskan bahwa rasa sakit yang berlarut-larut tidak dapat membuatnya mendapatkan rasa nyaman dalam menjalani kehidupannya. Namun rasa nyaman itu bias didapatkan walaupun saat mengalami putus cinta yaitu dengan menggunakan sikap *resiliensi* yaitu ketika seseorang dapat menghadapi masalahnya maka harus mampu berfikir serta bertindak untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah tersebut, serta harus bisa dan mampu dan menunjukkan sikap *temperance* yaitu mencoba mengihlaskan orang yang telah menyakitinya serta memafaakannya.³²

Perbedaan penelitian yang di tulis oleh Rebecca pramudianti ini membahas mengenai kebahagiaan pada remaja wanita yang berulang-ulang putus cinta melalui sikap *reilisensi*, namun pada penelitian yang akan dibahas pada

³¹aska, khumas, and firdaus, "resiliensi pada laki-laki dewasa pasca putus cinta."

³²rebecca pramudianti, "kebahagiaan pada remaja wanita yang berulang-ulang putus cinta," *jurnal ilmu sosial dan humaniora* 9, no. 2 (2020): 337, <https://doi.org/10.23887/jish-undiksha.v9i2.22447>.

penelitian ini yaitu lebih menekankan pada kontrol diri pada dua remaja yang mengalami gangguan emosi akibat putus cinta.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan untuk membuat skripsi yang berjudul Kontrol pada Remaja yang Mengalami Gangguan Emosi akibat Putus Cinta Di Desa Cintaratu Ciamis Jawa Barat yaitu memuat V bab didalamnya yang akan diuraikan sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Bab ini memuat tentang beberapa hal diantaranya latar belakang masalah, penegasan istilah, rumusan masalah, tujuan dari penelitian yang ditulis, manfaat dari hasil penelitian yang berisi (manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis), kajian pustaka, dan yang terakhir memuat tentang sistematika penulisan

BAB II : KAJIAN TEORI

Bab ini didalamnya membahas mengenai kajian teori, yang terdahulu berisi tentang pengertian teori yang digunakan, faktor penyebab dan lain sebagainya.

BAB III : METODE PENELITIAN

Bab III ini memuat tentang metode apa yang akan digunakan pada saat melakukan penelitian.

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab IV didalamnya membahas mengenai hasil penelitian yang sudah dilakukan dan membahas hasil penelitian yang sudah dilakukan

BAB V : KESIMPULAN

Bab V ini berisi tentang kesimpulan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol diri

Willems mengatakan bahwa kontrol diri merupakan suatu kemampuan untuk mengendalikan implus seseorang ketika dihadapkan dengan suatu tantangan serta godaan, dan dapat dikaitkan dengan kesejahteraan fisiologis dan psikologisnya, serta dapat dijadikan sebagai kapasitas untuk mengubah implus serta perilaku yang tidak sesuai atau tidak diinginkan.³³

Hurlock mengatakan bahwa kontrol diri dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan emosinya dan dorongan dari dalam dirinya. Mengatasi emosi berarti dapat mendeteksi suatu situasi maupun kondisi serta dapat mencegah munculnya suatu tindakan yang berlebihan. Pendapat Hurlock tentang kontrol diri ini lebih menekankan pada bagaimana cara individu itu sendiri dalam mengelola emosinya supaya tidak muncul emosi yang berlebihan, karena emosi memiliki peran yang begitu penting sebagai kontrol dalam mengendalikan tingkahlakunya. Pendapat Hurlock juga sejalan dengan pendapat Messina bahwa kontrol diri merupakan seperangkat perilaku yang berfokus pada keberhasilan dalam mengubah diri sendiri, keberhasilan dalam mengelola kemampuan diri sendiri, berhasil dalam mencegah tindakan yang merugikan diri sendiri, mempunyai rasa kepercayaan pada diri sendiri, rasa mandiri atau tidak memiliki pengaruh orang lain, kebebasan dalam menentukan tujuan hidup, serta memiliki kemampuan dalam berfikir yang rasional dan berfokus pada tanggung jawab pada dirinya sendiri.³⁴

³³ a m siallagan, imelda derang, and ..., "hubungan kontrol diri dengan perilaku konsumtif pada mahasiswa di stikes santa elisabeth medan," *jurnal darma agung* ... 8 (2021): 54–61, <http://jurnal.darmaagung.ac.id/index.php/darmaagunghusada/article/view/952>.

³⁴ indra wahyudi and eny rohyati, "hubungan antara kontrol diri dengan perilaku melanggar peraturan pada santri pondok pesantren x di kabupaten sleman," *jurnal psikologi* 15, no. 1 (2019): 27–33.

Thalib yang menjelaskan bahwa kontrol diri ialah kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, atau stimulus yang datang. Pendapat ini juga diperjelas oleh Rianti dan Raharjono yaitu apabila seorang remaja tidak memiliki kontrol diri yang baik, maka akan dikuasai oleh dorongan untuk melakukan perilaku agresi terhadap orang lain, kontrol diri yang tidak dilatih dengan baik maka akan memengaruhi individu pada periode masa perkembangan selanjutnya yaitu masa perkembangan dewasa, dimana pada masa perkembangan dewasa ini sangat erat kaitannya dengan pengontrolan diri seseorang. Seorang individu dapat dikatakan sudah dewasa ketika individu tersebut dapat mengelola kontrol terhadap dirinya sendiri ketika ingin bertindak, mengeluarkan argumen, pengambilan keputusan, dan lain sebagainya yang termasuk dalam kontrol diri, dengan begitu ketika pengontrolan diri itu dapat terkendali dengan baik.³⁵

Budiharjo menjelaskan apabila seseorang secara aktif telah mampu mengubah variabel yang menentukan mereka, mereka dikatakan mempunyai kontrol diri. salah satu contohnya adalah ketika seseorang tidak bisa belajar karena suara musik yang sangat keras di radio, mereka mematakannya. Dengan demikian kita secara aktif melakukan perubahan pada variabel yang mempengaruhi perilaku kita. Skinner telah menjelaskan berbagai teknik pengendalian perilaku *Social-learning* yang tertarik dengan *modeling* dan modifikasi kemudian banyak mempelajarinya. Mischel mengatakan apabila seseorang telah berhasil dalam melakukan Kontrol diri maka akan mampu menahan kegembiraan, lebih dari upaya dalam mengambil suatu keputusan, serta mampu menahan keinginan terus-menerus, dan mampu menghindari gangguan terus-menerus adalah beberapa contoh kontrol diri yang baik.³⁶

³⁵ debita fajarika and febi herdajani, "hubungan kematangan emosi dan kontrol diri dengan kecenderungan perilaku agresif pada siswa kelas xii di sma negeri 1 merawang bangka belitung," *program studi psikologi fakultas psikologi universitas persada indonesia y.a.i*, 2021, 8.

³⁶ muhyi, "kontrol diri dan bimbingan islam."

Tangney, Baumeister & Boone mengartikan *Self control* atau kontrol diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki manusia untuk mengelola dan mengarahkan tindakan dan emosi yang terdapat pada setiap individu untuk bertindak sesuai dengan aturan dan norma yang ada. Kontrol diri, juga dikenal sebagai pengendalian diri, adalah kemampuan seseorang untuk memutuskan bagaimana berperilaku agar menghasilkan perilaku yang positif melalui penerapan standar tertentu, seperti nilai, moral, dan aturan masyarakat.³⁷

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri

Kontrol diri atau (*self-control*) merupakan suatu kemampuan atau kesepakatan seseorang dalam menilai keadaan di dalam lingkungan sekitar sehingga mampu untuk mengontrol dirinya sendiri serta mengelola faktor dalam berperilaku yang kurang sesuai dengan situasi dan kondisi dalam bersikap serta dalam bersosialisasi sehingga dapat mengendalikan perilakunya. Jadi kontrol diri dapat diartikan mengendalikan sikap dalam keadaan yang kurang baik. *Self-control* dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal

Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari diri sendiri yang mempengaruhi faktor internal dalam kontrol diri yaitu usia dan kematangan seseorang. Semakin bertambahnya usia seseorang maka bias dikatakan akan semakin baik dalam melakukan kontrol diri, secara psikologis juga mengatakn bahwa semakin bertambahnya usia seseorang maka sudah bias dikatakan mampu kontrol serta dalam berperilaku karena seseorang yang sudah matang usiannya telah mampu membedakan dan memepertimbangan suatu hal yang baik serta dan yang kurang baik dari dalam dirinya.

³⁷ maftuhah, "konsep self control dalam perspekti al qur ' an."

b. Faktor eksternal

Faktor Eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri seseorang individu, adapun faktor eksternal yang mempengaruhi kontrol mempengaruhi seorang individu diantaranya meliputi lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat serta budaya. Dalam lingkungan keluarga terutama orang yang berkaitan erat dengan cara orang tua dalam mendidik seorang anak yang dapat menentukan bagaimana kemampuan kontrol diri seseorang.³⁸

Hasil penelitian Nasichah menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap penerapan aturan oleh orang tua yang semakin demokratis lebih sering diikuti dengan tingkat kemandirian yang tinggi. Oleh karena itu, apabila Orangtua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara ketat sejak dini, dan orangtua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak jika ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan. maka, sikap konsistensi yang sudah dilakukan ini akan diinternalisasi oleh anak, dan di kemudian akan menjadi kontrol diri yang cukup baik baginya.³⁹

3. Aspek-aspek kontrol diri

Menurut Avriell menjelaskan bahwa terdapat 3 aspek kontrol diri diantaranya yaitu:

a. Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)

Kontrol perilaku atau *Behavior Control* merupakan suatu kemampuan seseorang untuk mengubah suatu keadaan yang kurang menyenangkan. Terdapat dua kemampuan dalam mengontrol suatu perilaku diantaranya yaitu kemampuan dalam memodifikasi atau mengubah stimulus (*stimulus modifiability*) dan

³⁸ a m siallagan, imelda derang, and ..., "hubungan kontrol diri dengan perilaku konsumtif pada mahasiswa di stikes santa elisabeth medan," *jurnal darma agung ...*, 2021, <http://jurnal.darmaagung.ac.id/index.php/darmaagunghusada/article/view/952>.

³⁹ ezra addo setiawan, "kontrol diri terhadap pengambilan keputusan karier siswa," *jurnal sosial humaniora dan pendidikan* 2, no. 1 (2023): 84–91, <https://doi.org/10.55606/inovasi.v2i1.935>.

yang kedua yaitu kemampuan dalam mengatur pelaksanaan (*regulated administration*)

Kemampuan seseorang untuk mengontrol situasi atau keadaan dikenal sebagai kemampuan mengatur suatu situasi maupun keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya sendiri, dan jika individu tidak dapat melakukannya, mereka akan menggunakan sumber dari luar. Kemampuan untuk mengontrol stimulus berarti kemampuan untuk mengendalikan suatu stimulus yang tidak diinginkan. Terdapat beberapa cara yang dapat digunakan untuk menghindari atau menjauhi stimulus, membuat jeda waktu di antara rangkaian stimulus, menghentikan stimulus sebelum waktu berakhir, dan membatasi intensitasnya.

b. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*) merupakan suatu kemampuan seseorang individu dalam mengelola suatu informasi yang tidak diharapkan yaitu dapat dilakukan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Terdapat aspek yang terdiri dari dua komponen diantaranya yaitu, untuk memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan suatu penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki seseorang individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai cara. Saat melakukan penilaian maka seorang individu tersebut berarti sedang mencoba memahami dan menafsirkan situasi atau peristiwa dengan cara yang subjektif.

c. Kontrol yang dilakukan saat mengambil keputusan (*Decession Making*)

Kontrol yang dilakukan saat mengambil keputusan (*Decession Making*) merupakan suatu kemampuan seorang

individu dalam memilih suatu hasil keputusan maupun suatu tindakan yaitu berdasarkan pada sesuatu yang diyakini ataupun disetujuinya. Kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan bagi seseorang untuk memilih dari banyak kemungkinan tindakan akan membantu mereka memiliki kontrol diri dalam membuat pilihan.⁴⁰

4. Jenis-jenis Kontrol diri

Rini Riswanto dan Nur Gufron membagi menjadi beberapa jenis poin dalam melakukan kontrol diri diantaranya yaitu:

- a. *Over control* merupakan suatu kontrol diri yang dilakukan oleh seseorang individu secara berlebihan yang dapat menyebabkan seorang individu banyak menahan diri untuk bertindak terhadap stimulus.
- b. *Under control* merupakan suatu kecenderungan seseorang individu untuk melepaskan implus dengan bebas tanpa suatu perhitungan yang tepat.
- c. *Appropriate control* merupakan suatu kontrol diri yang dilakukan oleh seorang individu dalam upaya mengendalikan implus secara tepat.
- d. *Informational control* merupakan suatu kesempatan untuk mendapat informasi mengenai kejadian yang menekan, kapan terjadi, mengapa dan bagaimana konsekuensinya.
- e. *Retrospective control* merupakan suatu kemampuan untuk menyinggung tentang suatu kepercayaan mengenai apa atau siapa yang menyebabkan sebuah peristiwa yang menekan setelah hal tersebut terjadi.⁴¹

⁴⁰ ezra addo setiawan.

⁴¹ hariadi ahmad, "hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri siswa sekolah menengah pertama," *realita: jurnal bimbingan dan konseling* 6, no. 2 (2022), <https://doi.org/10.33394/realita.v6i2.4495>.

5. Teknik-teknik kontrol diri

Aziz mengemukakan beberapa pendapat mengenai bagaimana cara atau teknik dalam mengontrol diri, yang dalam prakteknya terdiri dari tiga cara, diantaranya yaitu;

- a. *Self monitoring*, merupakan suatu proses dimana individu dalam memperhatikan serta rasa peka terhadap segala sesuatu yang ada di Lingkungannya.
- b. *Self reward*, merupakan suatu teknik dimana seorang individu dalam mengatur dan memperkuat tindakan atau perilaku dengan memberikan hadiah atau penghargaan yang dapat menyenangkan dirinya sendiri, jika keinginan yang diharapkan telah tercapai.
- c. *Stimulus control*, merupakan suatu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi atau untuk meningkatkan perilaku tertentu. Kontrol stimulus perubahan atau pengaturan kembali lingkungan sebagai isyarat atau respons khusus.⁴²

Adapun kontrol diri yang dimaksud dalam penelitian ini kali ini yaitu kontrol yang dilakukan oleh remaja pada saat mengalami putus cinta, karena orang yang mengalami putus cinta biasanya mengalami keterguntuangan hati akibat diputuskan oleh pacarnya secara sepihak, sehingga suasana hatinya kurang baik mudah emosi, marah, sedih ingin mengakhiri hidupnya serta dapat melakukan sebuah tindakan yang dapat merugikan diri sendiri serta orang disekitarnya. Oleh karena itu seorang remaja yang mengalami putus cinta itu diperlukannya kontrol diri yang baik serta berfikir yang positif dalam keadaan apapun tujuannya yaitu agar terhindar dari perbuatan negatif yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain.

⁴² muhyi, "kontrol diri dan bimbingan islam."

B. Gangguan Emosi

1. Pengertian Gangguan Emosi

Masalah yang sering dihadapi oleh seorang anak dan remaja yaitu perilaku dan emosi karena ini merupakan salah satu masalah yang begitu serius dan dapat menimbulkan dampak yang kurang baik dalam perkembangan, sehingga dapat mengakibatkan turunya kualitas serta produktifitas hidup seorang anak dan remaja tersebut. Telah dilaporkan bahwa satu setengah jutaan serta remaja memiliki masalah yang terkait dengan emosi, perilaku yang gigih, serta dalam perkembangannya. Oleh karena itu emosi memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan, sehingga perlu diketahui perkembangan serta pengaruh emosi terhadap penyesuaian terhadap diri sendiri dan sosial, oleh sebab itu emosi memiliki peran penting dalam perkembangan anak sehingga tidak bias dilewatkan begitu saja. Perkembangan emosi pada masa remaja itu memiliki energi yang begitu besar serta memiliki tingkat emosional yang tinggi, akan tetapi pada masa remaja ini kebanyakan dari remaja belum atau masih kurang mampu dalam mengendalikan dirinya.⁴³

Baihaqi menjelaskan bahwa emosi yang muncul pada saat seseorang melakukan interaksi dengan lingkungan dan merupakan hasil dari upaya untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Hal tersebut juga diperjelas oleh Heward yang menjelaskan gangguan emosi merupakan suatu kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri serta tingkah laku yang kurang sesuai atau tidak sesuai dengan norma-norma yang berlaku didalam lingkungan kelompok usia ataupun masyarakat, sehingga dapat merugikan dirinya sendiri maupun orang lain.⁴⁴

⁴³rina herniyanti eka malfasari*,sarimah, rizka febrina, "kondisi mental emosional pada remaja," *jurnal keperawatan jiwa* 8 (2020): 241–46, <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2013.08.014>.

⁴⁴ulfa suryani and yazia, "hubungan kecanduan gadget dengan gangguan emosi pada remaja."

Gangguan emosi dapat dikatakan suatu kekacauan serta tidak relevan, kerusakan, tidak memiliki rasa kebahagiaan, tidak tertata serta perilaku yang kurang efektif, tidak memiliki rasa seperti apa yang dirasakan oleh orang lain, seperti rasa kecewa yang muncul tanpa sebab, tiba-tiba menangis, dan marah tanpa alasan yang jelas. seorang remaja yang mengalami putus cinta biasanya memiliki emosi yang tidak stabil akibat ditinggalkan oleh pasangannya secara sepihak. Apabila seorang yang mengalami keadaan emosi yang tidak stabil serta berkembang dan berkelanjutan itu akan berdampak kurang baik pada remaja tersebut dan dapat menimbulkan gangguan yang dapat di timbulkan dari emosi seperti gangguan jiwa serta dapat menimbulkan masalah emosional mental dan bahkan lebih parah dapat berkembang menjadi keadaan patologis.

2. Jenis-jenis Emosi

Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengidentifikasi saat terjadinya emosi. Kemampuan seseorang untuk mengelola emosi mereka sehingga mereka dapat terungkap dengan tepat atau selaras dikenal sebagai pengelolaan emosi. Empati dapat disebut suatu kemampuan untuk mengenali emosi orang lain, kemampuan seseorang untuk mengenali atau peduli menunjukkan kemampuan empati seseorang. Di dalam diri seorang manusia terdapat dua jenis emosi diantaranya yaitu;

a. Emosi Positif

Emosi positif merupakan emosi yang mampu menghadirkan suatu perasaan positif terhadap seseorang individu yang mengalaminya. Untuk mencapai hal ini, seseorang individu harus melihat beberapa hal positif. Pada saat seseorang sedang melakukan aktivitas sehari-hari, energi dan semangat seseorang pasti melemah, meskipun tetap harus menyelesaikan pekerjaan. Oleh karena itu, seseorang individu harus memiliki kemampuan untuk melawan dan menghilangkan rasa tersebut, untuk menjadi

orang yang tangguh dan mandiri, sikap mental yang kuat harus ditanamkan dan dibiasakan. Dengan cara ini, energi emosi positif yang disimpan dalam tubuh dapat dikembangkan terus menerus.

Seorang individu harus mampu menguasai emosi yang ada dalam diri sendiri dengan tenang saat menghadapi stres. Salah satu cara sederhana yang dapat dilakukan yaitu mengatur pernapasan secara perlahan. Hal ini akan memberikan oksigen yang masuk kedalam aliran darah dan memberikan suatu rasa tenang. Salah satu cara lain untuk menumbuhkan emosi positif dalam diri seseorang adalah dengan cara berbagi kepada orang lain. Ingatlah bahwa memiliki kemampuan adalah sesuatu yang dapat dilakukan gunakan untuk membantu orang lain. Seseorang dapat menjadi lebih kuat dalam menghadapi berbagai tantangan hidup jika seorang individu bisa bekerja sama, terbuka, dan percaya dengan teman, keluarga, atau sahabat. Rasa jenuh dan bosan datang dan memenuhi otak dan pikiran seorang serta setiap kali pada saat melakukan aktivitas sehari-hari. Karena itu, membuat kegiatan yang menyenangkan sepanjang hari sangat penting untuk menghidupkan kembali dan menghasilkan emosi positif.

b. Emosi Negatif

Emosi negatif adalah emosi yang selalu dikaitkan dengan perasaan tidak menyenangkan dan dapat menyebabkan perasaan negatif pada orang yang mengalaminya. Robert mengatakan bahwa emosi negatif dan kesedihan yang berlebihan dapat mengganggu cara seseorang membagi perhatian seseorang individu pada saat mendapatkan informasi. Menurut Jim Loehr Tony, orang lain menganggap emosi negatif sebagai pemborosan dan tidak efisien, seperti halnya mobil yang boros bahan bakar sehingga tangki bahan bakarnya cepat penuh. Terdapat dua cara untuk mengendalikan dan mengelola emosi negatif yang muncul, seperti marah, takut, kecewa, malas, sedih, atau perasaan negatif lainnya.

Maka dari itu seseorang individu harus mencari apa penyebab terjadinya emosi negatif tersebut. Dan ingat bahwa emosi dan tubuh merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Seorang individu dapat mengelola emosi negatif menjadi emosi positif dengan cara mengubah fisiologis seperti cara bernafas, berdiri serta dengan menggunakan ekspresi wajah.⁴⁵

3. Faktor penyebab gangguan emosi

Faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan emosi pada remaja diantaranya yaitu;

- a) Faktor Biologis, merupakan (jasmaniah). Faktor biologis meliputi segala hal yang berhubungan dengan keadaan fisik atau jasmani individu yang bersangkutan.
- b) Perkembangan Kognitif disini menjelaskan bahwa emosi yang dirasakan individu dipengaruhi oleh penilaiannya terhadap situasi yang dihadapinya. Orang yang menilai situasi sebagai sesuatu yang positif akan mengembangkan reaksi emosi yang positif juga. Sebaliknya, orang yang menilai situasi sebagai sesuatu yang negatif akan mengembangkan reaksi emosi yang negatif juga.
- c) Keluarga memiliki peran penting dalam perkembangan emosi seorang remaja, baik dalam mengembangkan emosi positif seorang maupun dalam menangani emosi negatif anak, yang menentukan karakter anak. Kemampuan keluarga, terutama orangtua, untuk memahami, mengidentifikasi, menstimulasi, dan memberikan perawatan yang tepat sangat penting.
- d) Lingkungan (lingkungan sekolah, lingkungan teman sebaya). Lingkungan sekolah merupakan lingkungan sosial yang cangkupannya jauh lebih luas dibanding lingkungan sosial yang ada di dalam keluarga. Lingkungan sekolah sendiri terdiri dari teman sebaya dan guru. Cara mengajar, bersikap dan berinteraksi

⁴⁵ ahmad, "hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri siswa sekolah menengah pertama."

seorang guru tidak hanya mempengaruhi akademik seorang remaja namun juga mempengaruhi perkembangan mental, emosional, sikap, moral, dan spiritual remaja.

- e) Perkembangan Teknologi (*gadget*, kecanduan *gadget*). Selain itu, Ahmad menjelaskan bahwa generasi milenial saat ini menjadi malas beraktifitas, sering menyendiri, kurang bersosialisasi, dan menjadi pribadi yang tertutup. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan mengurung diri di rumah atau dikamar, yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik.⁴⁶

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Alizamar menjelaskan bahwa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. WHO mengklasifikasikan usia remaja dari 10 hingga 19 tahun, pada usia rentan usia 10-14 tahun disebut dengan remaja tahap awal sedangkan pada remaja dengan rentan usia 15 hingga 19 tahun disebut dengan remaja tahap akhir.

Khan menjelaskan bahwa remaja akan melalui tahap perkembangan. Adapun tujuan dari tahap perkembangan adalah untuk mencapai kematangan, yang akan membentuk perkembangan selanjutnya. Remaja pada tahap pertumbuhan dan perkembangan mengalami perubahan fisik, psikologis, budaya, dan hubungan psikososial. Perubahan yang dialami remaja pada tahap pertumbuhan dan perkembangan tersebut dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan mereka. Menurut Ahmad, karena perubahan tersebut membuat remaja mengalami masa pubertas, ketidak mampuan remaja untuk memenuhi berbagai tugas selama tahap perkembangan akan menyebabkan kenakalan remaja. Remaja juga mengalami konflik di luar keluarga. Mereka juga sering dipengaruhi oleh teman, idola, dan

⁴⁶ ulfa suryani and yazia, "hubungan kecanduan gadget dengan gangguan emosi pada remaja."

kebiasaan tempat tinggal mereka. Selain itu, Sutha mengatakan bahwa remaja sering menghadapi masalah pendidikan karena tidak ada yang menawarkan dukungan, sehingga mereka terjerumus ke dalam kesalahan yang menghasilkan masalah baru yang membuat mereka tidak lagi dapat mengendalikan emosi mereka.⁴⁷

Menurut King remaja merupakan sebuah proses perkembangan dari masa peralihan antara masa anak-anak menuju dewasa. Masa remaja menurut King ini dimulai dari usia 12 tahun dan berakhir pada usia 18-21 tahun. Sedangkan menurut Monks remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak hingga dewasa, pada fase remaja ini dapat ditandai dengan cara berfikir remaja yang masih kurang logis atau tanpa batas dan belum mengerucut ke yang kompleks atau konkrit, kondisi ini disebabkan karena pada masa remaja ini terjadi sebuah proses menuju dewasa pada diri seorang remaja.⁴⁸

Sofia dan Adiyanti menjelaskan masa remaja juga sering dikatakan masa transisi atau masa peralihan antara anak-anak menuju masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, psikologis, serta perubahan sosial.⁴⁹ Masa remaja ini dimulai dari usia 11 tahun pada masa ini seorang remaja mulai mencari jati dirinya, namun pada saat remaja mencari jati dirinya tidak banyak pula remaja yang banyak mengalami masalah seperti masalah pergaulan sehingga tidak banyak pula remaja yang mengalami penyimpangan terhadap norma yang berada di masyarakat. Perilaku yang menyimpang aturan atau norma yang berada di masyarakat sering disebut dengan kenakalan remaja.

Menurut Batubar masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju ke dewasa, pada masa remaja akan terjadi berbagai perubahan termasuk perubahan hormon, fisik, psikologis serta sosialnya.

⁴⁷ ulfa suryani and yazia.

⁴⁸ threesje tolukun, "penyuluhan dampak minuman alkohol pada remaja di kelurahan koya kecamatan tondano selatan," *jurnal ilmiah wahana pendidikan* 6, no. 4 (2020): 1140–43, <https://doi.org/10.5281/zenodo.7641831>.

⁴⁹ tolukun.

perubahan ini terjadi dengan cepat terkadang tanpa disadari oleh diri sendiri.⁵⁰ Pada masa remaja terdapat suatu fase yaitu sebuah fase perkembangan yang cukup dinamis atau tetap serta akan mengalami banyak perubahan dan persoalan dimasa remajanya. Perubahan yang terjadi pada masa remaja yaitu, perubahan fisik yang dulunya kecil pada saat memasuki usia remaja pasti akan mengalami perubahan yang dulunya kurus menjadi gemuk dan lain sebagainya, kemudian perubahan mental yang dulunya pemalu, penakut pada masa remaja akan tumbuh dan mulai berani terhadap hal yang baru, perubahan sosial juga yang dulunya hanya dianggap sebagai anak kecil ketika masa remaja mereka sudah dianggap mampu mengemban tanggung jawab, serta perubahan emosional yang dulunya sebatas marah dengan teman satu bahkan atau dalam dua jam akan kembali setabil, namun pada masa remaja emosinya memuncak sehingga banyak remaja yang tidak mampu mengontrol emosinya yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain.⁵¹

Istilah pacarana pada masa remaja pasti sudah tidak asing lagi, karena pada masa remaja ini mulailah tumbuh rasa suka antara lawan jenis atau yang disebut pacarana. Perilaku pacarana ini bermula dari masa remaja samapi masa dewasa, oleh karena itu pacarana bukan merupakan yang hal langka namun pacaran sudah dapat dikatakan sebuah fenomena yang sudah umum terjadi pada masa remaja dan dapat dilihat pada kehidupan nyata. Pacaran itu berawal dari munculnya sebuah naluri yang muncul pada masa remaja yaitu mulai tertarik pada hal yang baru yaitu tertarik pada lawan jenis dan munculah rasa ingin saling memiliki satu sama lain dan menjalin sebuah hubungan yang harmonis dengan pasangannya, hal ini karena dipicu dari mulai matangnya organ-organ reproduksi yang ada pada

⁵⁰ ermis suryana et al., “perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan,” *jurnal ilmiah mandala education* 8, no. 3 (2022): 1917–28, <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>.

⁵¹eka malfasari*,sarimah, rizka febtrina, “kondisi mental emosional pada remaja.”

seorang laki-laki ataupun perempuan pada saat masa pubertas yang dialami pada saat memasuki masa remaja⁵²

2. Jenis-Jenis Kenakalan Remaja

Menurut Sunarwiyati, kenakalan remaja dibagi menjadi tiga kategori berdasarkan tingkat pelanggaran yang dilakukan oleh remaja diantaranya yaitu:

a) Kenakalan Biasa

Kenakalan biasa, merupakan kenakalan yang sudah biasa dilakukan oleh seseorang ketika memasuki masa remaja, diantaranya seperti membolos sekolah, suka kluayuran, suka berkelahi, pergi dari rumah tanpa pamit dan lain sebagainya.

b) Kenakalan yang Menjurus pada Pelanggaran Hukum

Kenakalan yang menjurus pada pelanggaran hukum atau menyimpang terhadap norma yang ada hal ini biasa terjadi pada masa remaja seperti, meminjam barang tidak dikembalikan, berpakaian melanggar norma kesopanan, mengambil barang orang tua tanpa ijin atau mencuri dan lain sebagainya.

c) Kenakalan Khusus

Kenakalan khusus ini kadang juga dialami oleh beberapa orang ketika memasuki remaja. karena pada masa remaja ini seseorang akan tumbuh rasa ingin tahu yang tinggi terhadap hal-hal yang baru, tak jarang juga pada masa remaja melakukan kenakalan misalnya penyalahgunaan narkotika, minum-minuman keras, hubungan sex diluar perkawinan, ikut organisasi terlarang dan sebagainya.⁵³

⁵² eko darminto al'aina zilly tandrianti, "perilaku pacaran pada peserta didik sekolah menengah pertama di kabupaten tulungagung," n.d., 86–95.

⁵³ een een, umbu tagela, and sapto irawan, "jenis-jenis kenakalan remaja dan faktor-faktor yang mempengaruhi di desa merak rejo kecamatan bawen kabupaten semarang," *jurnal bimbingan dan konseling terapan* 4, no. 1 (2020): 30, <https://doi.org/10.30598/jbkt.v4i1.1453>.

D. Putus Cinta

1. Pengertian Putus Cinta

Baron dan Byrne mengungkapkan cinta merupakan sebuah perpaduan kognisi, emosi, serta perilaku yang berada dalam sebuah hubungan yang dijalin antara dua individu. Fenomena cinta juga dibahas dalam dalam kajian psikologi yang membahas mengenai psikologi sosial, yang khusus membahas mengenai hubungan antara interpersonal merupakan sebuah bagian dari psikologi sosial yang membahas mengenai aspek perilaku serta kewajiban yang berkaitan dalam fenomena hubungan antar individu.⁵⁴

Semua orang yang berpacaran bersama dengan orang yang dicintai menginginkan hubungan mereka bertahan dan berkembang lebih jauh. Kemudian membuat rumah dan hidup bahagia bersama dengan pasangannya. Namun suatu hubungan tidak selamanya berjalan mulus. Banyak orang yang pacaran berakhir di tengah jalan, atau putus cinta. Putus cinta adalah pengalaman yang menyakitkan bagi setiap orang. Hal ini karena putus cinta merupakan kondisi dimana seseorang harus berpisah dengan orang yang mereka cintai, yang dapat meninggalkan luka di hati. Berakhirnya suatu hubungan dua orang yang saling mencintai sering disebut dengan istilah putus cinta. Terdapat banyak hal yang dapat menyebabkan seseorang mengalami putus cinta, diantaranya yaitu hubungan yang *toxic*, perselingkuhan, serta tidak direstui oleh orang tua. Hal ini sejalan dengan pendapat Lindenfeld menjelaskan bahwa terdapat beberapa penyebab terjadinya putus cinta salah satunya yaitu, terlalu banyak menyembunyikan rahasia antar pasangan, cemburu atau hilangnya rasa kepercayaan pada pasangannya, tidak direstui oleh orang tua, salah satu pasangannya mencintai orang lain, cinta yang muncul hanya sesaat, serta hubungan

⁵⁴kalsum, “meningkatkan pengendalian diri ketika patah hati melalui layanan konseling.”

jarak jauh atau yang sering disebut dengan istilah LDR (*Long Distance Relationship*).⁵⁵

Santrok mengatakan bahwa perubahan yang terjadi pada seorang remaja membuat remaja cenderung untuk berkarir, pacaran, serta mengembangkan dirinya. Masa pacaran, bergaul dengan orang banyak, dan bersahabat merupakan momen indah untuk dilalui, namun putusnya sebuah hubungan yang terjadi antara duain individu dapat menimbulkan rasa bersalah jika putus itu terjadi pada hubungan cintan akan berdampak sangat berat daripada hubungan pertemanan lainnya. Santrok menganggap pacaran yang terjadi pada saat remaja memiliki arti yang berbeda pada setiap orang. Sedangkan pacaran pada masa remaja memiliki fungsi sebagai pemilihan seseorang dalam menentukan pasangan. Sedangkan menurut Hurlock Dalam menentukan sebuah pasangan, seseorang melihat berdasarkan kebutuhan seksual dan kelekannya dengan pasang. Kelekatan dengan pasang tidak selalu berjalan dengan baik, banyak permasalahan yang harus dijalani oleh pasangan. Resikonya bisa berujung dengan terjadinya putus cinta.⁵⁶

Menurut Sona putus cinta merupakan hubungan yang sudah berakhir yang menimbulkan rasa sedih. Putus cinta merupakan hal yang wajar terjadi pada seorang remaja yang mengalami percintan. Putus cinta dapat diartikan sebuah peristiwa yang pasti terjadi pada saat remaja mengalami percintan. Dalam penelitian mengatakan bahwa putus cinta merupakan suatu pemutusan hubungan antara dua orang yang menjalin hubungan percintan pada tahap ini seorang remaja yang mengalami putus cinta akan mengalami *ambivalen* terhadap pasangannya serta akan berkembang dan terpisah baik dari segi psikologi, emosional serta sosial.

⁵⁵ siti kalsum, “resiliensi pada dewasa awal pasca putus cinta resilience in early adulthood after a breakup” 10, no. 03 (2023): 641–63.

⁵⁶ yusadek and zulian, “hubungan pemaafan remaja putus cinta akibat perselingkuhan yang ditinjau dari kecerdasan emosi l hasyyati.”

Seorang remaja yang mengalami putus cinta secara sepihak yaitu diputuskan oleh salah satu saja maka akan terjadi guncangan emosi, adanya rasa ketenangan yang dapat menimbulkan rasa sakit hati serta rasa marah. Pada seorang remaja yang mengalami putus cinta akan menimbulkan sebuah reaksi yang dapat mengakibatkan buruknya sebuah hubungan yang terjadi antar pribadi berupa reaksi yang aktif maupun pasif dari setiap individu berupa reaksi positif maupun reaksi negatif. Reaksi positif yang terjadi pada seorang remaja yang mengalami putus cinta pasti akan berfikir kedepan dan selalu bersikap tenang dalam keadaan apapun karena sudah mampu dalam mengontrol dirinya sehingga baik bagi seorang remaja itu sendiri, namun sebaliknya apabila seorang remaja yang mengalami putus cinta yang memiliki reaksi negatif yaitu karena rasa emosi, marah, sedih yang ditimbulkan akibat putusnya sebuah hubungan yang sudah dijalin dalam waktu yang lama ataupun singkat dapat merugikan diri sendiri mungkin akan melakukan hal-hal yang diluar dugaan karena emosi seperti ingin bunuh diri, mabuk-mabukan, bahkan bisa mengkonsumsi narkoba yang dapat berdampak buruk bagi dirinya sendiri dan orang lain yang ada disekitarnya.

Reivich dan Shatter, berpendapat bahwa emosi yang terjadi pada seorang individu yang mengalami putus cinta yaitu seperti rasa marah, rasa sedih, depresi, kecemasan, rasa malu, serta rasa perasaan bersalah. Oleh karena itu, tidak jarang beberapa pasangan yang putus cinta saat berpacaran akan mengalami kondisi terpuruk dan tak jarang dari mereka mengalami depresi hingga berujung ke bunuh diri karena tidak dapat mengendalikan emosi yang ada pada diri sendiri.⁵⁷

⁵⁷ kalsum, "resiliensi pada dewasa awal pasca putus cinta resilience in early adulthood after a breakup."

2. Penyebab Putus Cinta

Ada beberapa faktor yang menjadi penyebab putus cinta yang muncul pada setiap pasangan, diantaranya yaitu terlalu banyak menyimpan rahasia, cemburu atau kehilangan kepercayaan, menentang keluarga, mencintai orang lain, cinta sesaat, dan hubungan jarak jauh yang dikenal dengan istilah LDR (*Long Distance Relationship*). Hubungan berada di ujung tanduk karena disebabkan oleh beberapa faktor diatas. Apabila masing-masing individu mampu dalam menyelesaikan sebuah masalah dengan cara yang baik, maka sebuah hubungan dapat dipertahankan, akan tetapi bila hal tersebut tidak dapat terselesaikan, maka dapat menyebabkan kehancuran atau berakhirnya dalam sebuah hubungan.⁵⁸



⁵⁸ pramudianti, “kebahagiaan pada remaja wanita yang berulang-ulang putus cinta.”

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan

Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan metode pendekatan kualitatif. Waldin, Saifullah dan Tabrani menjelaskan bahwa Penelitian kualitatif merupakan suatu proses penelitian yang bertujuan untuk memahami sebuah fenomena manusia ataupun sosial dengan menghasilkan gambaran yang mendalam dan kompleks, melaporkan perspektif terinci dari sumber informan, dan melakukannya dalam lingkungan.⁵⁹

Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang bertujuan untuk memahami dan menjelaskan fenomena sosial secara menyeluruh dengan melihat perspektif, pengalaman, dan konteks dari orang-orang yang terlibat. Penelitian kualitatif berpusat pada makna, konstruksi sosial, dan kompleksitas dari fenomena yang diteliti. Adapun penelitian kualitatif menurut Creswell mempunyai tujuan utama penelitian ini yaitu untuk memperoleh sebuah pemahaman yang lebih baik tentang fenomena yang diteliti. Pemahaman ini mencakup pemahaman tentang pengalaman seseorang, proses sosial, konteks budaya, interaksi, makna konstruksi, dan dinamika yang terjadi dalam fenomena tersebut.⁶⁰

⁵⁹ muhammad rijal fadli, “memahami desain metode penelitian kualitatif,” *humanika* 21, no. 1 (2021): 33–54, <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>.

⁶⁰ ardiansyah, risnita, and m. Syahrani jailani, “teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif,” *jurnal ihsan : jurnal pendidikan islam* 1, no. 2 (2023): 1–9, <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>.

Adapun tujuan dalam penelitian kualitatif menurut Setiawan dan Anggito diantaranya yaitu,

- a. Penggambaran Objek Penelitian (*describing object*): objek penelitian harus digambarkan melalui foto, video, ilustrasi, serta meilustrasikan agar dapat dipahami. Hal ini bisa digambarkan melalui objek berupa, interaksi sosial, aktivitas sosial keagamaan, dan sebagainya.
- b. Mengungkapkan Makna di Balik Fenomena (*exploring meaning behind the phenomena*). memiliki makna dibalik sebuah fenomena atau fakta dapat diungkapkan apabila peneliti dapat memperlihatkan serta mengungkapkannya melalui wawancara mendalam (*dept interview*) dan observasi partisipasi (*participation observation*).
- c. Menjelaskan Fenomena yang Terjadi (objek penjelasan): fenomena yang terjadi di lapangan terkadang berbeda dengan tujuan, inti dari masalah, atau dengan kata lain tampak berbeda dengan maksud utama, sehingga diperlukan penjelasan yang rinci, mendalam, dan sistematis.⁶¹

Penelitian kualitatif berbeda dari penelitian kuantitatif karena terdapat beberapa ciri. Beberapa ciri tersebut antara lain;

- a. Konteks alami merupakan penelitian kualitatif yang dilakukan di lingkungan alami di mana fenomena yang diteliti terjadi, sehingga peneliti dapat memahami konteks yang lebih luas serta lebih kompleks,
- b. Pendekatan induktif merupakan salah satu pendekatan yang digunakan pada penelitian kualitatif yang menggunakan pendekatan induktif dalam analisis data. Dalam pendekatan ini, temuan dan teori didasarkan pada data yang dikumpulkan daripada hipotesis atau kerangka teori yang telah ditetapkan sebelumnya.

⁶¹ fadli, “memahami desain metode penelitian kualitatif.”

- c. Subjektivitas peneliti dimana peneliti kualitatif dianggap sebagai alat utama dalam penelitian, di mana peneliti secara aktif terlibat dalam proses pengumpulan, analisis, serta interpretasi data. Subjektivitas peneliti dianggap sebagai faktor yang memengaruhi hasil penelitian.⁶²

2. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif karena dalam penelitian ini untuk memahami makna seorang individu maupun kelompok yang bersumber dari masalah sosial maupaun masalah masalah yang bersumber dari kemanusiaan. Sugiono menjelaskan bahwa penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui suatu atau dua variabel bahkan bisa lebih (independen) tanpa membuat suatu perbandingan ataupun menghubungkan dengan variabel lainnya. Sedangkan menurut pendapat Sudjana dan Ibrahim mengungkapkan bahwa penelitian deskriptif merupakan penelitian yang menjelaskan atau mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa maupun kejadian yang sedang terjadi pada saat ini.⁶³

Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif karena dalam penelitian ini untuk memahami makna seorang individu maupun kelompok yang bersumber dari masalah sosial maupaun masalah-masalah yang bersumber dari kemanusiaan. Sehingga nantinya penelitian ini nantinya akan menggunakan metode observasi dengan melakukan wawancara yang akan diajukan pada narasumber untuk memperoleh data yang akan dijadikan pembahasan dalam penulisan penelitian ini.

⁶² ardiansyah, risnita, and jailani, "teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif."

⁶³ iyus jayusman and oka agus kurniawan shavab, "aktivitas belajar mahasiswa dengan menggunakan media pembelajaran learning management system (lms) berbasis edmodo dalam pembelajaran sejarah," *jurnal artefak* 7, no. 1 (2020): 13, <https://doi.org/10.25157/ja.v7i1.3180>.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian kali ini mengambil lokasi penelitian di Jawa Barat lebih tepatnya terdapat di Desa Cintaratu Ciamis Jawa Barat

2. Waktu penelitian

Pertama kali melakukan observasi untuk melakukan penelitian ini yaitu di Desa Cintaratu Ciamis Jawa Barat yang di mulai pada awal bulan Agustus 2022 pada dua orang remaja yang mengalami putus cinta akibat di tinggalkan oleh pacarnya.

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek

Peneliti ini mengambil 2 orang subjek sebagai informan dalam melakukan kontrol diri untuk mencegah gangguan emosi pada seorang remaja yang mengalami putus cinta akibat ditinggal oleh pacarnya. Kedua informan tersebut yaitu;

- a. Reza yaitu sebagai informan pertama merupakan seorang remaja yang mengalami putus cinta akibat ditinggal selingkuh oleh pasangannya
- b. Yuda yaitu sebagai informan kedua seorang remaja yang mengalami putus cinta akibat ditinggal menikah oleh pasangannya karena memilih yang lebih mapan dari segi ekonomi maupun pekerjaan.

2. Objek Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan dua informan remaja yang mengalami putus cinta sebagai objek penelitiannya. kedua remaja tersebut, pada masa remaja mengalami putus cinta karena ditinggalkan oleh pasangannya dan pada saat ditinggalkan oleh pasangannya remaja tersebut mengalami keterguncangan emosi. Pada saat mengalami guncangan emosi yang cukup tinggi mengakibatkan remaja tersebut melakukan sebuah tindakan yang kurang baik sehingga merugikan diri

sendiri dan orang disekitarnya. Adapun objek penelitian ini yaitu bagaimana cara kontrol yang dilakukan pada dua remaja yang mengalami gangguan emosi akibat putus cinta di Desa Cintaratu Ciamis Jawa Barat

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi.

Observasi atau yang sering disebut pengamatan merupakan suatu teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara pengamatan secara langsung terjun ke lapangan terhadap objek yang diteliti. Zuhriah menjelaskan bahwa observasi adalah pengamatan dan pencatatan gejala objek penelitian secara sistematis. Observasi pada dasarnya adalah pengamatan dengan menggunakan pancaindra untuk mendapatkan informasi. Objek penelitian diamati dan dicatat, termasuk perilaku alamiah, dinamika yang terlihat, dan representasi perilaku dalam situasi saat ini.⁶⁴

Pada penelitian ini dilakukan secara langsung kepada dua informan remaja yang mengalami gangguan emosi akibat putus cinta. Adapun gangguan emosi yang dialami oleh dua informan remaja ini yaitu dengan mengkonsumsi obat terlarang. Observasi ini dilakukan pada remaja yang telah berhasil melakukan kontrol diri untuk mencegah gangguan emosi akibat putus cinta di Desa Cintaratu Ciamis Jawa Barat.

2. Wawancara

Wawancara kepada narasumber dilakukan untuk memperoleh informasi atau data lebih lanjut dari narasumber yaitu perlu dilakukannya observasi serta melakukan wawancara secara langsung pada narasumber untuk memperoleh data yang dapat dijadikan pembahasan pada penelitian ini.

⁶⁴ I. J. Moleong, *metodologi penelitian kualitatif*, rake sarasin, 2022, <https://scholar.google.com/citations?user=o-b3ejyaaaaj&hl=en>.

Sugiono mengungkapkan bahwa penggunaan teknik wawancara dapat digunakan untuk mendapatkan data ataupun informasi yang diperlukan untuk penelitian secara langsung dari narasumber yang terlibat serta mengetahui tentang peristiwa tersebut. Dengan demikian, antara pertanyaan dan jawaban dapat diperoleh secara timbal balik dalam konteks peristiwa. Wawancara adalah salah satu teknik pengumpulan data ataupun informasi dengan bertanya secara langsung kepada responden⁶⁵

Saroso menyatakan bahwa salah satu metode yang paling umum digunakan untuk mengumpulkan data penelitian kualitatif adalah wawancara. Dengan melakukan wawancara, peneliti dapat mengumpulkan informasi yang beragam dari individu yang diwawancarai dalam berbagai situasi dan konteks. Tetapi wawancara harus digunakan dengan hati-hati dan data dari sumber lain harus ditriangulasi. Peneliti melakukan wawancara secara langsung dengan para partisipan agar mereka dapat mengajukan pertanyaan dengan lebih akurat. Selain itu, metode wawancara memungkinkan para partisipan untuk menyampaikan informasi secara langsung, yang memungkinkan peneliti untuk mendapatkan jawaban lebih rinci dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada mereka.⁶⁶

3. Dokumentasi

Dokumentasi sendiri diartikan sebuah pengumpulan data yang dapat berupa foto maupun video yang digunakan sebagai bukti bahwa sudah melakukan observasi dan wawancara kepada narasumber.

Fuad dan Sapto menjelaskan bahwa dokumentasi dapat dijelaskan bahwa salah satu bentuk data skunder yang diperlukan dalam sebuah penelitian. Studi dilakukan atas permintaan seorang peneliti. Studi

⁶⁵ yusuarsono yoki apriyanti, evi lorita and program, "kualitas pelayanan kesehatan di pusat kesehatan masyarakat kembang seri kecamatan talang empat kabupaten bengkulu tengah," *jurnal professional fis unived* 6, no. 1 (2019): 1–9.

⁶⁶ zhahara yusra, rufan zulkarnain, and sofino sofino, "pengelolaan lkp pada masa pendmik covid-19," *journal of lifelong learning* 4, no. 1 (2021): 15–22, <https://doi.org/10.33369/joll.4.1.15-22>.

dokumentasi juga dapat didefinisikan sebagai metode pengumpulan data melalui bahan-bahan yang tertulis yang diterbitkan oleh lembaga yang dapat menjadi sebuah objek penelitian. Peneliti memilih menggunakan dokumentasi untuk pengumpulan data karena data yang diperlukan akan lebih mudah diperoleh dari lokasi penelitian serta informasi yang diperoleh dari wawancara akan terlihat lebih nyata dan dapat dibuktikan dalam bentuk dokumen berupa data, foto, maupun video.⁶⁷

E. Teknik Analisis Data.

Menurut Sugiyono analisis data merupakan sebuah proses dalam mencari maupun menyusun data yang diperoleh dari hasil wawancara secara langsung, observasi, serta dokumentasi sehingga dapat dijabarkan mana data yang dianggap penting dan dapat ditarik sebuah kesimpulan.⁶⁸

Muhadjir menjelaskan bahwa analisis data merupakan suatu proses mencari serta menata secara sistematis hasil dari observasi, wawancara dan hasil lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menyajikannya dalam temuan bagi orang lain. Sedangkan menurut Ulber Silalahi dalam kegiatan analisis terdapat tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan diantaranya yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan sebuah kesimpulan atau verifikasi. Ketiga alur kegiatan tersebut terjadi secara bersama sebagai sesuatu yang saling memiliki keterkaitan dalam pengumpulan data yang sejajar yang dapat membangun wawasan umum disebut dengan “analisis”.⁶⁹

⁶⁷ yusra, zulkarnain, and sofino.

⁶⁸ yoki apriyanti, evi lorita and program, “kualitas pelayanan kesehatan di pusat kesehatan masyarakat kembang seri kecamatan talang empat kabupaten bengkulu tengah.”

⁶⁹ nurdewi nurdewi, “implementasi personal branding smart asn perwujudan bangga melayani di provinsi maluku utara,” *sentri: jurnal riset ilmiah* 1, no. 2 (2022): 297–303, <https://doi.org/10.55681/sentri.v1i2.235>.

Teknik analisis data merupakan sebuah kegiatan yang dilakukan untuk melakukan sebuah analisis penelitian berupa data, catatan maupun rekaman meliputi:

1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan sebuah proses dalam memilih, memusatkan perhatian dan disederhanakan, pengabstrakan serta mengubah data yang kurang baik yang ada pada saat melakukan observasi secara langsung di lapangan. Adapun aspek dalam reduksi data antara lain: mengkode data, meringkas data, membuat gugus-gugus, serta menelusur tema.⁷⁰

Menurut Sugiyono, reduksi data adalah “merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting yang sesuai dengan topik penelitian, mencari tema dan polanya, pada akhirnya akan memberikan suatu gambaran yang lebih jelas dan mempermudah untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya”. Salah satu teknik analisis data kualitatif adalah reduksi data, yang berarti menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang data yang tidak perlu dan mengorganisasikannya sehingga dapat diambil sebuah kesimpulan akhir. Tidak perlu mengartikan reduksi sebagai jumlah data. Diperlukan catatan yang teliti dan rinci karena banyaknya data yang diperoleh dari lapangan.⁷¹

Reduksi data dapat diartikan sebagai suatu proses pemilihan yang berfokus pada data kasar yang berasal dari catatan tertulis di lapangan yang harus disederhanakan, diabstrakkan, dan diubah. kegiatan reduksi data berlangsung secara terus-menerus, terutama selama pengumpulan data atau proyek yang berorientasi kualitatif. Proses reduksi data terjadi selama pengumpulan data, termasuk

⁷⁰ahmad rijali, “analisis data kualitatif,” *alhadharah: jurnal ilmu dakwah* 17, no. 33 (2019): 81, <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>.

⁷¹andy salsabila salim, munzir, and zikrur rahmat, “peran guru pendidikan jasmani terhadap pembelajaran kepramukaan di sman 1 baitussalam aceh besar,” *jurnal ilmiah mahasiswa pendidikan* 3, no. 1 (2022).

membuat ringkasan, mengkode, menelusuri tema, membuat gugus, membuat partisi, dan menulis pesan. Setelah penelitian lapangan, proses reduksi data, atau transformasi data, dilakukan untuk menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, dan mengorganisasi data sehingga kesimpulan akhirnya dapat ditarik dan diverifikasi.⁷²

2. Penyajian Data

Penyajian data dapat diartikan sebuah kegiatan untuk mengumpulkan data atau informasi yang tersusun berasal dari observasi secara langsung dan dari hasil pengumpulan data akan ditarik sebuah kesimpulan akhir.

Menyediakan data yang tersedia berdasarkan kategori dalam bentuk matriks memudahkan peneliti untuk melihat pola-pola hubungan antara data. Dalam penelitian kualitatif, data dapat dipresentasikan dalam bentuk bagan, uraian singkat, *flowchart*, hubungan antar kategori, dan sebagainya. Pada penelitian kualitatif, data biasanya disajikan dalam bentuk teks naratif, kadang-kadang dilengkapi dengan beberapa grafik, matrik, bagan, atau sejenisnya.⁷³

3. Penyajian Kesimpulan

Langkah terakhir dalam melakukan analisis setelah reduksi data dan penyajian data adalah penarikan kesimpulan yaitu mengumpulkan data yang sudah dilakukan dari awal memulai penelitian untuk mencari arti atau makna yang berasal dari hubungan, catatan keteraturan, pola dan akan ditarik sebuah kesimpulan.

⁷² nurdewi, "implementasi personal branding smart asn perwujudan bangga melayani di provinsi maluku utara."

⁷³ I,j moleong, *metodologi penelitian kualitatif*.

Keputusan yang dibuat seharusnya dapat menjawab rumusan masalah penelitian yang telah dibuat sebelumnya. Pada tahap ini, selain menjawab rumusan masalah penelitian, juga ditemukan temuan baru. Temuan tersebut dapat berupa gambaran atau deskripsi dari subjek yang diteliti dan dianalisis secara empiris, dan mereka harus diteliti lebih lanjut untuk validitas.⁷⁴



⁷⁴ ai purnamasari and ekasatya aldila afriansyah, “kemampuan komunikasi matematis siswa smp pada topik penyajian data di pondok pesantren,” *plusminus: jurnal pendidikan matematika* 1, no. 2 (2021): 207–22, <https://doi.org/10.31980/plusminus.v1i2.1257>.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Potret Desa Cintaratu

Desa Cintaratu didirikan pada tahun 1942 dan pertama kali yang dipimpin oleh H. Nasohadari, yang menjabat mulai tahun 1942 hingga 1945. Desa Cintaratu terbentuk sebagai pemekaran dari Desa Sindangangin pada tahun 1942. Desa Sindangangin yang awalnya terdiri dari dua Desa yaitu Desa Sidaharja dan Desa Cintaratu. Pada tahun 1980, karena masih memiliki wilayah yang cukup luas akhirnya,

Desa Cintaratu dibagi lagi menjadi dua Desa diantaranya yaitu Desa Cintajaya dan Desa Cintaratu. Selanjutnya, Desa Cintaratu dimekarkan kembali menjadi dua desa pada tahun 1989: Desa Tambakerja dan Desa Cintaratu. Meskipun telah dimekarkan beberapa kali, Desa Cintaratu tetap menjadi desa pusat di antara desa pemekaran lainnya. Desa Cintaratu sendiri terletak di Kecamatan Lakbok, Kabupaten Ciamis, Jawa Barat, Indonesia. Desa Cintaratu sendiri ini terdiri dari 3 dusun, diantaranya yaitu Citamiang, Cibodas dan Cikawung. di Desa Cintaratu juga terdapat 1 pasar, yaitu Pasar Cikawung. Pasar Cikawung sendiri hanya buka 3 hari dalam 1 minggu, yakni hari Selasa, Jumat dan Minggu.⁷⁵

Desa Cintaratu terletak pada titik koordinat 108.65665 BT dan 7.351191 LS. Di sebelah utara, Desa Cintaratu berbatasan langsung dengan Desa Sidamulya, yang merupakan salah satu desa di Jawa Tengah. Di sebelah timur, Desa Sidadadi, yang juga merupakan desa di Jawa Tengah, berbatasan langsung dengan Desa Cintaratu.

Kemudian, Desa Cintaratu berbatasan langsung dengan Desa Tambakerja di sebelah selatan, dan Desa Waringin Sari berbatasan dengan Desa Cintaratu di sebelah barat. Waringin Sari adalah bagian dari Kota Banjar County. Terdapat 383 ha (Hekto Area) di Desa Cintaratu, terdiri

⁷⁵ Evelyn Yrene Herrera Villanueva, "Peta Dakwah di Desa Cintaratu Kecamatan Lakbok Kabupaten Ciamis" 2017, no. 1 (2020): 1–9, <http://190.119.145.154/handle/20.500.12773/11756>.

dari 193 ha sawah, 40 ha ladang, 98,1580 ha pekarangan, dan 47 ha pemukiman. Data menunjukkan bahwa Desa Cintaratu memiliki jumlah lahan sawah yang paling besar dibandingkan dengan wilayah lainnya. Ini menunjukkan bahwa banyak orang di Desa Cintaratu bekerja sebagai petani atau buruh tani. Karena memiliki lahan sawah dan ladang yang luas, desa ini juga menghasilkan hasil tani yang cukup besar, terutama padi dan jagung.⁷⁶

B. Deskripsi Informan

Penelitian ini dilakukan kepada 2 orang remaja sebagai informan yang akan diteliti mengenai kontrol diri pada remaja yang mengalami gangguan emosi akibat putus cinta. Berdasarkan hasil dari observasi dan wawancara sebagai berikut :

1. Reza merupakan informan pertama dari penelitian ini. Reza sekarang sudah berusia 22 tahun merupakan anak kedua dari dua saudara. Reza pada masa remaja pernah mengalami masalah gangguan emosi akibat putus cinta. Pada awalnya Reza menjalin hubungan percintaan dengan seorang perempuan yang Reza cintai dan berjalan dengan indah tanpa adanya masalah. dan pada akhirnya tiba pada saat Reza mendapatkan guncangan dalam masalah percintaanya yang sudah dijalin cukup lama dari mulai masuk SMK dan berakhirnya hubungan ketika lulus SMK pada tahun 2019 jadi Reza telah menjalin hubungan bersama kurang lebih hampir 3 tahun.

Berakhinya hubungan Reza dan pasanganya dikarenakan pacar Reza itu beralasan sudah tidak mencintai Reza lagi dan mengakhiri hubungannya begitu saja. Dan pada suatu hari ketika Reza sedang berjalan-jalan sebelum berangkat ke kota untuk mencari pekerjaan karena telah menyelesaikan pendidikan SMK, ketika itu Reza melihat mantan pacarnya sedang berjalan dengan laki-laki yang lebih mapan dari segi ekonomi dibandingkan dengan Reza yang sama-sama baru

⁷⁶herrera villanueva.

lulus sekolah. Ternyata yang dipikirkan Reza selama ini salah pacarnya mengahiri hubungan karena sudah tidak ada rasa suka, ternyata alasan itu salah alasan yang sebenarnya karena lebih memilih selingkuhannya. Oleh karena alasan yang tidak jujur yang diberikan oleh mantan pacarnya sehingga menyebabkan Reza merasakan sakit hati yang begitu mendalam karena melihat mantan pacarnya berjalan dengan laki-laki lain yaitu dengan selingkuhannya yang belum lama putus dengan Reza. Kemudian Reza memutuskan untuk pergi ke luar kota untuk menghilangkan rasa sakit hatinya akibat diputuskan oleh pacarnya dengan alasan sudah tidak mencintainya lagi akan tetapi sebenarnya pacarnya lebih memilih laki-laki lain atau selingkuhan pacarnya. akhirnya Reza berangkat ke luar kota pada tahun 2020 untuk bekerja yang masih memiliki rasa sakit hati dengan tujuan bisa menghilangkan rasa sakit hati tersebut. Setelah Reza tiba di kota dan mulai bekerja serta mencoba untuk adaptasi dengan teman-teman barunya di kota, selang beberapa lama Reza mulai beradaptasi dan mau berceria kepada rekan kerjanya yang lain mengapa Reza pergi ke kota dengan tujuan bisa menghilangkan rasa sakit hatinya akibat putus cinta. Karena pergaulan bebas di kota Reza yang sedang mengalami putus cinta merasa sedih, kecewa sakit hati yang tak kunjung berakhir akhirnya disarankan oleh teman-temannya untuk mencoba meminum sejenis obat terlarang. Reza mulai mengkonsumsi obat terlarang pada tahun 2021 kala itu Reza diberitahu oleh temanya bahwa obat itu bisa membuat kamu melupakan sakit hati yang kamu miliki dan membuat kamu bahagia. Mulai dari situ Reza mulai mengkonsumsi obat tersebut dan menjadi kecanduan. Namun pada akhirnya Reza sadar dengan mengkonsumsi obat terlarang itu bukan hal baik, dan pada tahun 2022 Reza mencoba untuk melakukan kontrol diri dengan tujuan supaya bisa berhenti mengkonsumsi obat terlarang tersebut, dan pada tahun 2023 Reza telah berhasil melakukan kontrol diri dengan tidak ketergantuan dengan obat terlarang tersebut, dan pada akhirnya Reza sekarang sudah erbiasa tiak mengkonsumsi

obat terlarang dan sudah mulai menata hidupnya dan bekerja untuk kebutuhan dimasa depannya.

2. Yuda merupakan informan ke dua merupakan anak terakhir dari tiga saudara. Yuda sekarang sudah berusia 23 tahun. Yuda juga memiliki masalah yang sama dan tidak jauh berbeda seperti informan pertama yaitu gangguan emosi akibat putus cinta. Pada awalnya Yuda menjalin hubungan dengan pasangannya sejak awal masuk SMK sampai berjalan kurang lebih 4 tahun dari awal pacaran. Yuda dan pasangannya sudah berjanji dan berencana akan menikah. Kemudian setelah Yuda dan pacarnya lulus SMK secara bersama, Yuda langsung pergi merantau bekerja ke luar kota untuk modal menikah sesuai janjinya dengan pacarnya bahwa akan menikah. Setelah Yuda bekerja kurang lebih dua tahun di kota Yuda memberanikan diri pulang untuk melamar pacarnya sebagai tanda bukti bawa Yuda akan menepati janjinya akan melanjutkan ke jenjang pernikahan. Namun sebelum Yuda pulang untuk melamar pacarnya, Yuda dikabarkan bahwa pacarnya sudah di lamar oleh orang lain yang lebih tua dan lebih mapan dari segi pekerjaan dan kekayaan yang dimiliki daripada dengan Yuda yang baru bekerja dan menata hidupnya, mendengar hal itu Yuda langsung terdiam sedih, kecewa, dan tidak menyangka bahwa hubungan yang dijalani cukup lama namun berakhir dengan tidak menyenangkan yang membuat Yuda merasakan sakit hati yang begitu mendalam.

Akibat rasa sakit hati yang begitu mendalam dirasakan Yuda akibat di tinggalkan oleh pasangannya yang lebih memilih orang yang baru kenal daripada dengan Yuda yang sudah menjalin hubungan cukup lama. Yuda yang merasakan sakit hati itu kemudian, melakukan tindakan yang melanggar norma seperti mabuk, mengkonsumsi obat dan lain sebagainya dengan tujuan agar bisa melupakan sakit hati yang sedang dirasakan oleh Yuda. Suatu hari ketika Yuda sedang keluar dan

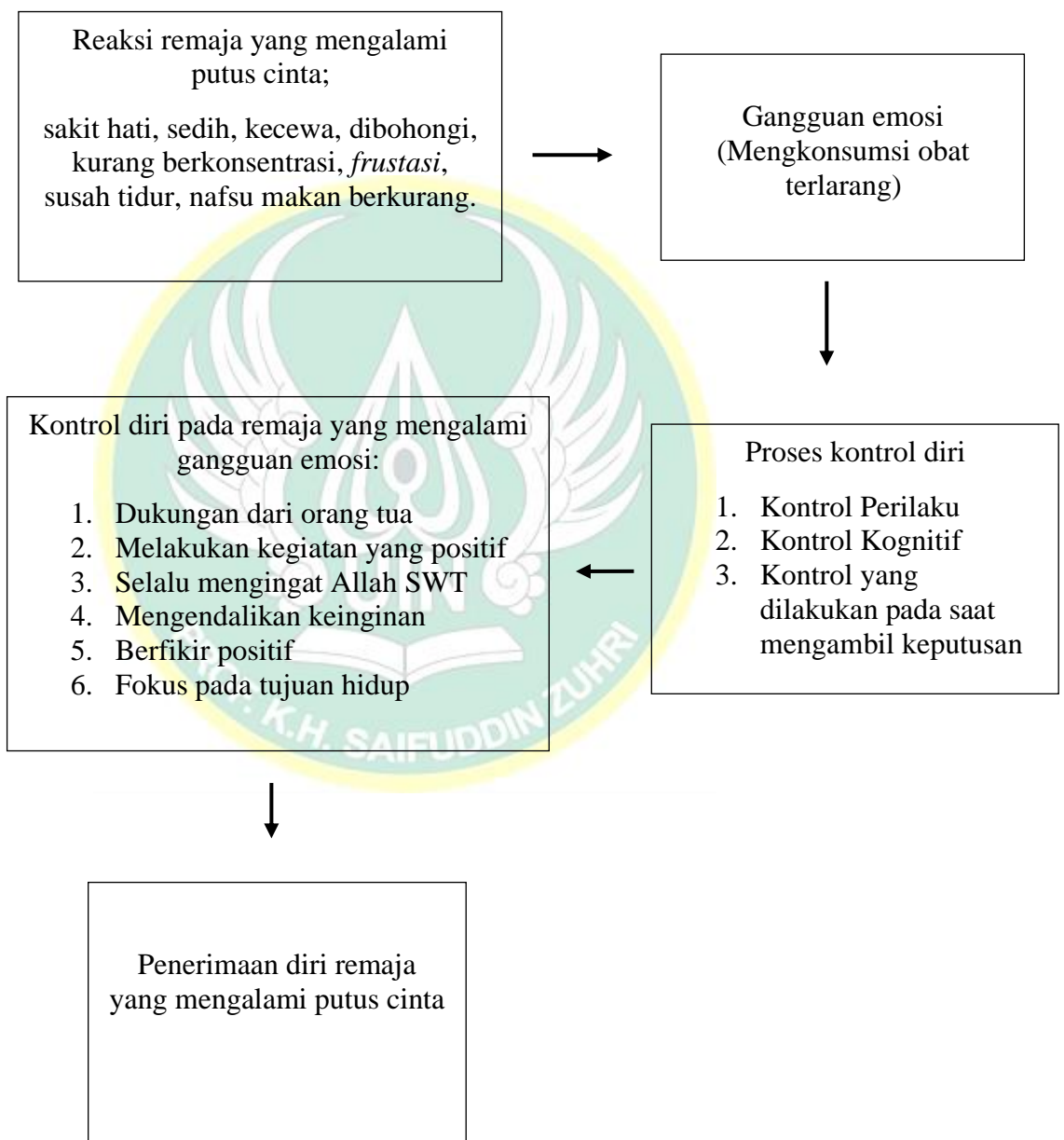
bertemu seorang perempuan kemudian mereka berkenalan dan saling bertukar nomor telfon. Mulai dari situ Yuda perlahan bisa bangkit dan mulai meninggalkan kebiasaan buruknya serta mulai menata kehidupannya ke arah yang lebih baik lagi.



C. Kontrol diri pada remaja yang mengalami gangguan emosi akibat putus cinta

Bagan 1

Proses kontrol diri pada remaja yang mengalami gangguan emosi akibat putus cinta



Kontrol Diri merupakan suatu keterampilan ataupun suatu kemampuan seorang remaja dalam mengendalikan dirinya dalam keadaan emosi yang muncul dari suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Tandanya meliputi ketegangan pada saat menghadapi masalah baik itu masalah yang berhubungan dengan lingkungan keluarga, teman, lingkungan tempat tinggal dan bahkan salah satu yang sering dialami pada masa remaja yaitu percintaan atau yang sering disebut dengan pacaran yaitu ketertarikan padalawan jenis merupakan suatu hal wajar yang dialami ketika masa remaja. Oleh karena itu pada masa remaja yang menjalin hubungan pacaran pada masa remaja pasti sudah tidak asing lagi dengan istilah putus cinta.

Remaja yang mengalami putus cinta memerlukan sebuah kontrol diri yang baik. Apabila seorang remaja yang mengalami putus cinta tidak memiliki kontrol diri yang baik maka dapat menyebabkan seorang remaja tersebut akan mengalami masalah seperti munculnya sebuah gangguan emosi, seperti yang dialami oleh kedua informan remaja yang mengalami putus cinta pernah mengalami masalah gangguan emosi berupa mengkonsumsi obat terlarang. Mengkonsumsi obat terlarang merupakan salah satu penyebab gangguan emosi yang dialami oleh dua orang remaja yang mengalami putus cinta namun belum bisa mengontrol dirinya dengan baik sehingga dengan tindakan yang di ambil dalam keadaan emosi serta tanpa adanya kontrol diri yang baik remaja tersebut mengambil suatu tindakan ataupun keputusan yang kurang baik serta dapat merugikan dirinya sendiri, Oleh karena itu diperlukannya kontrol diri yang baik pada saat remaja mengalami putus cinta supaya remaja tersebut bisa lebih selektif lagi terhadap tindakan apa yang hendak dilakukannya.

Berdasarkan dari hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan mengenai bagaimana kontrol diri untuk mencegah gangguan emosi pada remaja yang mengalami putus cinta. Pada remaja yang mengalami putus cinta pasti akan muncul reaksi yang kurang menyenangkan. Reaksi yang kurang menyenangkan yang terjadi pada dua orang remaja yang

mengalami putus cinta bisa berdampak positif namun dari sebagian remaja yang mengalami putus cinta berdampak negatif.

Adapun reaksi perasaan yang muncul pada saat kedua informan remaja yaitu Reza dan Yuda pada saat mengalami putus cinta di antaranya seperti rasa *frustasi*, susah tidur, nafsu makan berkurang, sedih, kecewa, sakit hati, dan lain sebagainya merupakan hal yang wajar dirasakan pada saat mengalami putus cinta, namun apabila reaksi yang muncul akibat putus cinta terlalu lama dan tak kunjung hilang sehingga dapat menyebabkan remaja tersebut mengalami gangguan emosi. Hal ini terjadi pada kedua informan remaja yaitu Reza dan Yuda yang mengalami gangguan emosi berupa mengkonsumsi obat terlarang dengan tujuan supaya bisa menghilangkan rasa sakit hati, sedih, kecewa, susah tidur dan lain sebagainya akibat putus cinta.

1. Reaksi Remaja yang Mengalami Putus Cinta.

Pada usia remaja pastinya sudah tidak asing dengan istilah pacaran. Pacaran dapat diartikan sebuah keretarikan pada lawan jenis yang muncul rasa cinta dan ingin memiliki satu sama lain, hal ini wajar terjadi dikalangan remaja karena ini merupakan salah satu dari tahap perkembangan yang dilalu pada masa remaja. Serta tidak jarang dari beberapa remaja yang menjalin hubungan percintaan berakhir dengan kurang baik dan berakhirnya suatu hubungan pada saat pacaran sering disebut dengan sebuah istilah putus cinta.

Remaja yang mengalami putus cinta akibat ditinggal oleh pasangannya yang lebih memilih orang lain untuk dijadikan pasangannya menuju jenjang pernikahan daripada bersama orang sudah menjalin hubungan sejak lama pasti akan merasakan sedih yang begitu mendalam, sakit hati, serta merasa dibohongi dan kurang berkonsentrasi dalam sehari-hari, dan apabila rasa ataupun reaksi yang muncul akibat putus cinta ini tidak kunjung hilang dalam waktu yang lama akan berdampak kurang baik salah satunya seperti yang dialami

oleh kedua informan yaitu Reza dan Yuda melakukan tindakan negatif dengan mengkonsumsi obat terlarang, dengan tujuan bisa menghilangkan rasa sakit hati, rasa sedih, kecewa dan lain sebagainya akibat putus cinta.

Adapun perbedaan reaksi yang muncul akibat putus cinta dirasakan oleh Reza dan Yuda berdasarkan wawancara yang telah dilakukan secara langsung sebagai berikut :

No	Reaksi putus cinta	Reza	Yuda
1.	Frustasi	√	
2.	Susah tidur	√	
3.	Nafsu makan berkurang	√	
4.	Sedih	√	√
5.	Kecewa	√	√
6.	Sakit hati	√	√
7.	Kurang konsentrasi		√
8.	Merasa dibohongi		√

a. Reaksi perasaan yang muncul pada Reza

Adapun reaksi perasaan yang muncul akibat putus cinta yang dirasakan oleh Reza diantaranya sebagai berikut:

*“Pada saat putus cinta yang saya rasakan yaitu frustrasi, susah tidur kadang kurang nyenyak tidurnya, nafsu makan berkurang, yang pastinya sedih, kecewa dan pastinya sakit hati”.*⁷⁷

Dari hasil wawancara secara langsung yang dilakukan kepa Reza dapat dijabarkan sebagai berikut :

1) Frustrasi

Frustrasi merupakan suatu keadaan dimana seseorang remaja yang mengalami putus cinta dikarenakan adanya ketidak

⁷⁷ “hasil wawancara dengan informan 1 pada tanggal 28 april 2024”

sesuaian antara harapan yang dimiliki dengan *realita*. Karena setiap remaja yang menjalin hubungan dengan pasangannya atau pacarannya pasti memiliki banyak harapan ataupun impian yang ingin dicapai bersama-sama namun pada kenyataannya berakhir sebelum keinginan keduanya tercapai. Rasa *frustasi* yang dialami Reza dikarenakan diputuskan oleh pacarnya secara sepihak dengan alasan sudah tidak ada rasa cinta yang dimilikinya, akan tetapi sebenarnya pacar dari Reza telah melakukan perselingkuhan dibelakangnya.

2) Susah tidur

Susah tidur atau kurang nyenyak pada saat tidur hal ini yang dialami oleh beberapa remaja yang mengalami putus cinta. Hal ini dikarenakan, remaja yang mengalami putus cinta pasti akan merasa kehilangan sosok seseorang yang menemaninya, sehingga membuat remaja tersebut susah tidur bahkan tidak nyenyak pada saat tidur hal ini normal terjadi pada remaja yang mengalami putus cinta, namun jika hal ini di biarkan dan berlaur-larut akan berdampak buruk pada remaja tersebut. Reza mengalami susah tidur pada saat mengalami putus cinta hal ini disebabkan karena Reza merasa kehilangan sosok pacarnya yang dijalin selama ini dan tidak hanya itu yang membuat Reza tidak bisa tidur dengan nyenyak salah satunya karena perbuatan yang dilakukan oleh pacarnya yaitu selingkuh dengan laki-laki lain.

3) Nafsu makan berkurang

Penurunan nafsu makan pada remaja yang mengalami putus cinta ini bisasa terjadi dikarenakan terjadi kerusakan hormon. Hal ini dikarenakan pada saat remaja mengalami putus cinta hormon kebahagiaan yang ada pada seorang remaja menurun drastis, sehingga mengakibatkan remaja tersebut mengalami penurunan nafsu makan. Penurunan nafsu makan yang dialami

oleh Reza ini merupakan hal wajar yang sering terjadi karena pada saat mengalami putus cinta pasti akan mengalami perubahan suasana hati ataupun emosi yang membuat nafsu makan seseorang itu menurun.

4) Sedih

Rasa sedih merupakan sebuah rasa emosi yang muncul disebabkan oleh suatu kejadian, pengalaman atau suatu keadaan yang terjadi begitu mengecewakan dan menyakitkan. Pada saat putus cinta remaja tersebut akan muncul rasa sedih karena terdapat suatu peristiwa yang menyakitkan karena berakhirnya sebuah hubungan yang sudah dijalin berakhir dengan kurang baik. Rasa sedih yang dirasakan oleh Reza ketika putus cinta itu merupakan hal yang wajar terjadi dikarenakan kehilangan sosok orang yang dicintai atau disayanginya.

5) Kecewa

Rasa kecewa merupakan sebuah perasaan yang muncul akibat perasaan tidak puas yang dirasakan oleh seseorang karena ekspektasi ataupun harapan yang tidak terwujud sehingga muncul sebuah rasa penyesalan. Rasa kecewa yang dialami oleh Reza dikarenakan Reza merasa diputuskan secara sepihak dari pacarnya dengan alasan sudah tidak mencintainya lagi akan tetapi sebenarnya pacar dari Reza melakukan perselingkuhan dengan laki-laki lain

6) Sakit hati

Rasa sakit hati atau sering disebut dengan patah hati merupakan suatu perasaan yang umum digunakan untuk mendefinisikan sebuah keadaan emosional atau penderitaan yang mendalam yang sedang dirasakan ketika seorang remaja mengalami putus cinta. Seorang remaja yang mengalami putus cinta akibat ditingalkan oleh seseorang yang di cintainya

mengakibatkan remaja tersebut mengalami sebuah rasa sakit hati. Rasa sakit hati yang dirasakan oleh Reza karena kebohongan yang telah dilakukan pacarnya yaitu dengan mengakhiri hubungannya dan lebih memilih laki-laki selingkuhannya.

Reaksi perasaan yang muncul akibat putus cinta yang dialami oleh Reza seperti rasa *frustasi*, susah tidur, nafsu makan berkurang, sedih, kecewa dan sakit hati merupakan salah satu bentuk emosi negatif yang muncul akibat putus cinta. Jadi dapat disimpulkan bahwa Reaksi perasaan yang muncul akibat putus cinta yang dialami oleh Reza merupakan bentuk dari emosi negatif.

b. Reaksi perasaan yang muncul pada Yuda

Sedangkang reaski perasaan yang muncul pada informan kedua yaitu Yuda pada saat mengalami putus cinta diantaranya sebagai berikut :

*"Yang saya rasakan ketika mengalami putus cinta yaitu sakit hati, sedih, kecewa, kurang konsentrasi dalam segala hal. saya merasa dibohongi karena dia lebih memilih laki-laki lain"*⁷⁸

Reaksi perasaan yang muncul pada Yuda dapa dijabarkan sebagai berikut:

1) Sakit hati

Rasa sakit hati atau sering disebut dengan patah hati merupakan suatu perasaan yang umum digunakan untuk mendefinisikan sebuah keadaan emosional atau penderitaan yang mendalam yang sedang dirasakan ketika seorang remaja mengalami putus cinta. Seorang remaja yang mengalami putus cinta akibat ditingalkan oleh seseorang yang di cintainya

⁷⁸ "hasil wawancara dengan informan 2 pada tanggal 27 mei 2024"

mengakibatkan remaja tersebut mengalami sebuah rasa sakit hati. Rasa sakit yang dialami oleh Yuda dikarenakan pasangannya meninggalkan Yuda karena lebih memilih yang lebih mapan dari segi pekerjaan maupun dari segi kekayaan.

2) Sedih

Rasa sedih merupakan sebuah rasa emosi yang muncul disebabkan oleh suatu kejadian, pengalaman atau suatu keadaan yang terjadi begitu mengecewakan dan menyakitkan. Rasa sedih ini sering dirasakan oleh seseorang yang baru mengalami putus cinta. Rasa sedih yang dialami oleh Yuda akibat putus cinta dikarenakan janji yang sudah dibuat bersama akan menjalin hubungan sampai ke jenjang pernikahan ternyata itu hanya sebuah janji yang tidak akan pernah terjadi karena orang yang dicintainya lebih melangsungkan pernikahan dengan laki-laki lain.

3) Kecewa

Rasa kecewa merupakan sebuah perasaan yang muncul akibat perasaan tidak puas yang dirasakan oleh seseorang karena ekspektasi ataupun harapan yang tidak terwujud sehingga muncul sebuah rasa penyesalan. Rasa kecewa yang dirasakan oleh Yuda pada saat mengalami putus cinta diakibatkan karena harapan untuk menjalin ke jenjang pernikahan bersama dengan pacarnya tidak terwujud karena terdapat sebuah perihal yang tidak mungkin untuk melanjutkan hubungan bersama lagi.

4) Kurang berkonsentrasi

Kurangnya konsentrasi merupakan suatu kemampuan seseorang untuk fokus dalam suatu hal, objek, atau pikiran lain dalam waktu bersamaan, sehingga seseorang akan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi. Adapun kesulitan dalam berkonsentrasi yang dialami oleh Yuda pada saat putus cinta

dikarenakan fokus teralihkan pada masalah yang sedang dialami sehingga kurang berkonsentrasi pada hal yang dikerjakan

5) Dibohongi

Bohong biasa dimaknai bahwa satu perkataan, tindakan maupun perbuatan yang tidak sesuai dengan keadaan. Yuda yang mengalami putus cinta ini merasa dibohongi oleh pasangannya dikarenakan lebih memilih laki-laki lain yang lebih mapan, padahal Yuda dan pacarnya sebelumnya sudah berjanji akan menjalin hubungan yang serius dengan pasangannya sampai ke jenjang pernikahan.

Reaksi perasaan yang muncul akibat putus cinta yang dialami oleh Yuda sebagai informan kedua seperti rasa sakit hati, sedih, kecewa, kurang berkonsentrasi, dan merasa dibohongi merupakan salah satu bentuk dari emosi negatif yang muncul akibat putus cinta. Jadi dapat disimpulkan bahwa Reaksi perasaan yang muncul akibat putus cinta yang dialami oleh Yuda merupakan bentuk dari emosi negatif.

2. Penyebab Gangguan emosi

Gangguan emosi dapat dikatakan suatu kekacauan serta tidak sesuai dengan keinginan, kerusakan, tidak memiliki rasa kebahagiaan, tidak tertata serta perilaku yang kurang efektif, tidak memiliki rasa seperti apa yang dirasakan oleh orang lain, ataupun sebaliknya, sehingga menyebabkan rasa kurang nyaman yang dapat berakibat kurang baik.

Gangguan emosi yang disebabkan karena putus cinta yang dialami oleh kedua informan bernama Reza dan Yuda ini diakibatkan karena rasa tidak nyaman yang dirasakan akibat putus cinta seperti rasa sedih, kecewa, frustrasi, kurang berkonsentrasi, nafsu makan berkurang dan lain sebagainya. Reaksi atau rasa yang muncul akibat putus cinta seperti yang dialami oleh Reza dan Yuda merupakan hal yang wajar, namun

apabila rasa atau reaksi yang muncul akibat putus cinta tidak kunjung hilang dalam jangka waktu yang lama bukan merupakan hal yang wajar dan dapat berakibat kurang baik. Gangguan emosi yang dialami oleh Reza dan Yuda akibat putus cinta yaitu dengan mengkonsumsi obat terlarang.

a. Penyebab gangguan emosi yang dialami Reza

Gangguan emosi yang dialami oleh Reza dengan mengkonsumsi obat terlarang merupakan salah satu cara yang dilakukan oleh Reza dengan tujuan bisa menghilangkan rasa tidak nyaman seperti rasa sakit hati, kecewa, frustrasi susah tidur dan lain sebagainya akibat putus cinta.

Penyebab gangguan emosi yang dialami oleh Reza berasal dari faktor kognitif bahwa rasa emosi yang dirasakan oleh Reza dipengaruhi oleh penilaiannya terhadap situasi yang sedang dihadapinya, selain faktor kognitif gangguan emosi yang dialami oleh Reza dengan mengkonsumsi obat terlarang juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara yang dilakukan secara langsung kepada Reza sebagai berikut;

“karena saya diberitahu oleh seorang teman katanya dengan mengkonsumsi obat tersebut bisa membuat pikiran saya rileks dan sejenak bisa melupakan pikiran yang membuat luka akibat sakit hati.”⁷⁹

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan secara langsung pada Reza menunjukkan bahwa selain faktor biologis berupa rasa emosi yang muncul akibat putus cinta, terdapat faktor dari luar yang menyebabkan Reza mengkonsumsi obat terlarang. Seperti hasil wawancara menunjukkan bahwa Reza mengkonsumsi

⁷⁹ “Hasil wawancara dengan informan 1 pada tanggal 8 April 2024”

obat terlarang karena pergaulan atau pertemanan bebas yang berasal dari faktor lingkungan.

b. Penyebab gangguan emosi yang dialami Yuda

Gangguan emosi yang dialami oleh Yuda dengan mengkonsumsi obat terlarang dengan tujuan supaya bisa menghilangkan rasa emosi yang muncul akibat putus cinta seperti rasa sedih, kecewa, kurang konsentrasi dan lain sebagainya. Rasa emosi negatif yang muncul disebabkan karena adanya faktor kognitif yang menjelaskan bawa emosi negatif yang muncul dipengaruhi oleh penilaian terhadap situasi yang sedang dialaminya. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil wawancara sebagai berikut;

“Dengan melakukan tindak seperti minum-minum keras dan juga mengkonsumsi obat yang saya harapkan dapat melupakan atau tidak memikirkan rasa kecewa, rasa sakit hati yang sedang saya alami.”⁸⁰

Berdasarkan hasil wawancara secara langsung kepa Yuda menunjukkan bahwa faktor penyebab gangguan emosi dengan mengkonsumsi obat terlarang yang dilakukan oleh Yuda merupakan salah satu faktor kognitif karena rasa emosi yang muncul disebabkan oleh keadaan yang kurang menyenangkan akibat puus cinta.

3. Proses Kontrol Diri

Kontrol diri dapat diartikan sebuah kemampuan seorang individu untuk mengendalikan dirinya dalam keadaan emosi yang muncul akibat suatu keadaan yang kurang baik atau kurang menyenangkan. Menurut Avriell kontrol diri yang dapat dilakukan oleh seseorang dengan menggunakan tiga spek kontrol diri yaitu, Kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol yang

⁸⁰ “Hasil wawancara dengan informan 2 pada tanggal 27 Mei 2024”

dilakukan saat mengambil keputusan (*decession making*). Dapat dijabarkan sebagai berikut:

a. Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)

Kontrol Perilaku atau *behavior control* merupakan suatu kemampuan seseorang untuk mengubah suatu keadaan yang kurang menyenangkan. Adapaun keadaan yang kurang menyenangkan yang dirasakan oleh Reza dan Yuda akibat putus cinta dan tanpa kontrol perilaku yang baik mengakibatkan Reza dan Yuda melakukan tindakan negatif dengan mengkonsumsi obat terlarang.

Berdasarkan hasil dari wawancara yang dilakukan kepada Reza dan Yuda kedua informan tersebut mengambil keputusan yang salah dalam keadaan emosi dan tanpa adanya kontrol perilaku yang baik membuat kedua informan tersebut mengkonsumsi obat terlarang. Namun kedua informan tersebut yaitu Reza dan Yuda sadar bahwa tindakan yang diambil tanpa adanya kontrol perilaku dapat membuat tindakan yang kurang baik.

Adapun kontrol perilaku yang dilakukan oleh Reza yaitu dengan mencoba melakukan kegiatan yang positif. Karena dengan mengkonsumsi obat itu merupakan suatu tindakan yang negatif yang dapat merugikan diri sendiri, sehingga Reza sadar bawa harus mulai mengubah kebiasaan negatif yang disebabkan karena keadaan yang kurang menyenangkan. Kontrol perilaku yang dilakukan oleh Reza yaitu mencoba melupakan kejadian yang dialami dengan melakukan kegiatan yang positif karena dengan melakukan kegiatan yang positif akan berdampak positif juga bagi yang melakukan. hal tersebut dapat dibuktikan berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada Reza sebagai berikut:

“Berusaha untuk menyibukan diri dengan melakukan kegiatan yang positif supaya saya bisa lupa akan rasa sakit hati”.⁸¹

Sedangkan kontrol perilaku yang dilakukan oleh Yuda yaitu dengan cara:

“fokus pada tujuan hidup dan bangkit masa iya saya akan mengkonsumsi obat terus dalam jangka waktu lama”.⁸²

Kontrol diri yang dilakukan oleh Yuda yaitu mencoba mengelola informasi yang dirasakan akibat putus cinta dan mengkonsumsi obat terlarang namun Yuda sadar bahwa itu perbuatan yang kurang baik apabila di teruskan dalam jangka waktu yang lama sehingga membuat Yuda bangkit dan kembali menata hidupnya dengan fokus pada tujuan hidup.

b. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Kontrol Kognitif atau *Cognitive Control* merupakan suatu kemampuan seorang individu dalam mengelola suatu informasi yang tidak diharapkan. Apabila seorang remaja yang mengalami putus cinta tidak memiliki kontrol kognitif yang baik maka dapat mengakibatkan remaja tersebut ikut terjerumus ke dalam pergaulan bebas seperti yang pernah dilakukan oleh Reza salah satu informan remaja akibat putus cinta Reza menerima ajakan dari seorang teman bagaimana cara cepat untuk melupakan sakit hati yang sedang dirasakan akibat putus cinta yaitu dengan mengkonsumsi obat terlarang. hal ini dibuktikan berdasarkan wawancara yang dilakukan langsung kepada Reza sebagai beriku;

⁸¹ “hasil wawancara dengan informan 1 pada tanggal 28 april 2024”

⁸² “hasil wawancara dengan informan 2 pada tanggal 27 mei 2024”

*“Saya diberitahu oleh seorang teman katanya dengan mengkonsumsi obat tersebut bisa membuat pikiran saya rileks dan sejenak bisa melupakan pikiran yang membuat luka akibat sakit hati”.*⁸³

Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan kepada Reza. Disini Reza menjelaskan bawa akibat putus cinta yang membuat luka dihatinya yang membuat Reza mengambil keputusan tanpa mengelola informasi yang didapatkan.

Akan tetapi akhirnya remaja tersebut sadar dan perlunya kontrol kognitif bagaimana cara untuk mengelola informasi yang di dapatkan dari seorang perlu dipertimbangkan ataupun dipikirkan kembali, karena ajakan dari seseorang itu belum tentu semuanya baik. Oleh karena itu, perlunya mengelolah informasi dengan baik sebelum mengambil sebuah keputusan, supaya tidak terjerumus kepada suatu hal yang kurang baik.

Adapun kontrol kognitif yang dilakukan oleh Yuda dalam mengelolah informasi yang tidak diharapkan yaitu dengan fokus pada tujuan hidup hal tersebut telah disampaikan oleh Yuda pada saat wawancara sebagai berikut :

*“Selalu mencoba berfikir positif bahwa dibalik kejadian pasti ada hikmahnya”.*⁸⁴

Kontrol perilaku yang dilakukan oleh Yuda yaitu dengan selalu mencoba berfikir positif, karena keputusan yang diambil dalam keadaan yang kurang menyenangkan membuat Yuda sadar bahwa dalam keadaan emosi karena sakit hati akibat ditinggalkan oleh pasangannya yang membuatnya salah dalam mengambil sebuah keputusan yaitu mengkonsumsi obat terlarang. Yuda mencoba berusaha meninggalkan kebiasaan negatif tersebut dengan selalu mencoba berfikir positif, karena dengan berfikir positif akan selalu membuat seseorang menjadi lebih baik.

⁸³ “hasil wawancara dengan informan 1 pada tanggal 28 april 2024”

⁸⁴ “hasil wawancara dengan informan 2 pada tanggal 27 mei 2024”

c. Kontrol yang dilakukan saat mengambil keputusan (*Decision Making*)

Kontrol yang dilakukan saat mengambil keputusan merupakan suatu kemampuan seorang individu dalam memilih suatu hasil keputusan maupun tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini ataupun disetujuinya. Pada remaja yang mengalami putus cinta akibat ditinggalkan oleh pasangannya mengakibatkan remaja tersebut mengalami rasa sakit hati, sedih dan lain sebagainya mengakibatkan remaja tersebut salah dalam mengambil suatu keputusan. Sama halnya seperti yang dilakukan oleh Yuda meyakini bahwa keputusan yang diambil pada waktu itu merupakan suatu keputusan yang benar dengan mengkonsumsi obat terlarang.

“Dalam keadaan emosi yang berlarut-larut dan tidak kunjung hilang pikiran itu selalu ada di kepala saya, sehingga saya tidak berfikir panjang lagi dan saya muntuk mabok-mabokan dan memulai mengkonsumsi obat dan saya berharap bisa melupakan kejadian yang sedang saya alami.”⁸⁵

Keputusan yang diambil oleh Yuda dalam keadaan emosi akibat diputuskan oleh pasangannya membuat Yuda mengambil suatu keputusan yang salah dan merugikan diri sendiri. Oleh karena itu, remaja tersebut telah sadar bahwasannya keputusan yang telah di ambil dalam keadaan emosi itu salah sehingga remaja memutuskan untuk berhenti mengkonsumsi obat terlanang. Yaitu dengan cara:

“saya mencoba mengendalikan keinginan terutama keinginan mengkonsumsi obat tersebut apabila banyak pikiran.”⁸⁶

⁸⁵ “hasil wawancara dengan informan 2 pada tanggal 27 mei 2024”

⁸⁶ hasil wawancara dengan informan 2 pada tanggal 27 mei 2024

Yuda meyakini bahwa tindakan yang dilakukan dalam keadaan emosi serta tanpa adanya kontrol diri saat mengambil suatu keputusan untuk mengkonsumsi obat terlarang adalah keputusan yang salah sehingga pada akhirnya Yuda mencoba untuk mengendalikan keinginan untuk bisa berhenti mengkonsumsi obat.

Sedangkan kontrol diri yang dilakukan oleh Reza pada saat mengambil keputusan untuk berhenti mengkonsumsi obat tersebut dengan cara:

*“Saya selalu mengingat Allah SWT karena saya yakin bahwa yang terjadi pada saya pasti yang terbaik, dan belajar untuk lebih baik lagi saat mengambil suatu keputusan dalam keadaan sakit hati”.*⁸⁷

Adapun kontrol diri yang dilakukan oleh Reza yaitu dengan selalu mengingat Allah dan selalu berhati-hati dalam mengambil keputusan karena segala macam tindakan dan perbuatan yang dilakukan akan selalu diawasi oleh Allah SWT. Karena setiap keputusan yang diambil harus dipikirkan terlebih dahulu sebelum dilakukan dan bila diperlukan sebelum mengambil keputusan seseorang harus meminta petunjuk dari Allah agar selalu di berikan petunjuk yang benar.

4. Kontrol diri pada remaja yang mengalami gangguan emosi

Berdasarkan dari ketiga aspek kontrol diri di atas Reza dan Yuda sudah berhasil melakukan kontrol diri untuk mencegah gangguan emosi pada saat putus cinta dengan menggunakan cara kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol yang dilakukan pada saat mengambil keputusan.

⁸⁷ hasil wawancara dengan informan 1 pada tanggal 8 april 2024

a. Kontrol diri yang dilakukan Reza

Adapaun kontrol diri yang sudah dilakukan oleh Reza dan Yuda untuk mencegah gangguan emosi dapat dijelaskan sebagai berikut:

“Pastinya yang pertama pastinya dukungan dari orang tua karena orang tua selalu suport saya dalam keadaan apapun, selain suport dan dukungan dari orang tua saya berusaha untuk menyibukan diri dengan melakukan kegiatan yang positif supaya saya bisa lupa akan rasa sakit hati saya dan bisa berhenti dari kebiasaan mengkonsumsi obat tersebut karena jika saya banyak kegiatan saya akan cape dan bisa istirahat dan tidur tanpa mengkonsumsi obat, saya selalu mengingat alloh SWT”.⁸⁸

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada Reza tentang kontrol diri untuk mencegah gangguan emosi dapat disimpulkan sebagai berikut:

1) Dukungan dari orang tua

Dukungan ataupun *suport* yang diberikan oleh kedua orang tua sangat dibutuhkan oleh Reza dalam keadaan senang, susah maupun sedih karena orang tua merupakan orang yang paling dekat dengan Reza. Dukungan serta arahan dari orang tua sangat dibutuhkan oleh Reza terutama pada saat Reza mengalami putus cinta.

Putus cinta yang dialami oleh Reza pada masa remaja merupakan hal yang sering terjadi, sehingga sangat diperlukan *suport*, serta dukungan dan kasih sayang dari kedua orang tua supaya tidak salah dalam mengambil suatu keputusan.

2) Melakukan kegiatan yang positif

Salah satu kontrol diri yang dilakukan oleh Reza yaitu dengan melakukan kegiatan yang positif. Dengan melakukan

⁸⁸ “hasil wawancara dengan informan 1 pada tanggal 28 april 2024”

kegiatan yang positif membuat Reza sejenak bisa melupakan rasa sakit hati akibat diputuskan oleh pacarnya. Karena dengan melakukan kegiatan yang positif membuat Reza lelah atau kecapean sehingga Reza bisa melupakan sakit hati dan tidak mengkonsumsi obat terlarang tersebut, tetapi jika masih teringat akan rasa sakit hatinya akibat diselingkuhi oleh pacarnya membuat Reza mengkonsumsi obat tersebut untuk melupakan rasa sakit hati yang dialami Reza.

3) Selalu mengingat Allah SWT.

Sebagai seorang muslim sebaiknya jika mendapatkan suatu hal yang kurang menyenangkan salah satunya seperti putus cinta, hal ini tentunya dapat menyebabkan seorang remaja mengalami emosi yang kurang stabil sehingga dapat membuat seseorang remaja melakukan hal-hal yang negatif, namun dengan selalu mengingat Allah membuat Reza seperti selalu ada yang melihat dan mengawasi dalam setiap perbuatan, sehingga membuat Reza akan selalu berhati-hati dalam melakukan suatu tindakan terutama tindakan atau perbuatan yang negatif.

Berdasarkan hasil dari wawancara yang dilakukan secara langsung kepada Reza mengenai bagaimana cara kontrol diri yang dilakukan oleh Reza untuk mencegah gangguan emosi akibat putus cinta yaitu dapat dilakukan dengan adanya dukungan dari orang tua, melakukan kegiatan yang positif, dan selalu mengingat Allah itu semua merupakan kontrol diri yang sudah dilakukan oleh Reza.

Kontrol diri yang dilakukan oleh Reza yaitu dengan menggunakan teknik kontrol diri berupa *stimulus control* dengan mendapatkan dukungan dari orang tua, melakukan kegiatan yang positif, selalu mengingat Allah merupakan teknik yang digunakan untuk mengurangi atau meningkatkan perilaku negatif yang dilakukan oleh Reza dengan mengkonsumsi obat terlarang.

b. Kontrol diri yang dilakukan Reza

Adapaun kontrol diri yang dilakukan oleh Yuda berbeda halnya dengan Reza. Kontrol diri yang dilakukan oleh Yuda dalam mencegah gangguan emosi akibat putus cinta berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan hasil sebagai berikut:

“Saya mencoba mengendalikan keinginan terutama keinginan mengkonsumsi obat tersebut apabila banyak pikiran, selalu mencoba berfikir positif bahwa dibalik kejadian pasti ada hikmahnya, fokus pada tujuan hidup dan bangkit masa iya mba saya akan mengkonsumsi obat terus dalam jangka waktu lama yang saya pikir dapat merugikan saya.”⁸⁹

Dari wawancara yang telah dilakukan oleh Yuda tentang kontrol diri yang sudah dilakukan dapat dijabarkan sebagai berikut:

1) Mengendalikan keinginan.

Mengendalikan keinginan merupakan salah satu bentuk kontrol diri yang dilakukan oleh Yuda dalam upaya mencegah gangguan emosi akibat putus cinta. Kontrol diri merupakan suatu kemampuan seorang individu dalam mengendalikan suatu tindakan atau keinginan dalam keadaan yang kurang menyenangkan supaya tidak terjadi hal yang negatif. Dengan mengendalikan keinginan merupakan salah satu kontrol diri yang dilakukan oleh Yuda untuk mencegah gangguan emosi akibat putus cinta. Kontrol diri yang dilakukan oleh Yuda yaitu untuk mengendalikan keinginan untuk mengkonsumsi obat terlarang tersebut karena Yuda ingin berhenti untuk mengkonsumsi obat terlarang tersebut.

⁸⁹ “hasil wawancara dengan informan 2 pada tanggal 27 mei 2024”

2) Selalu mencoba berfikir positif.

Pemikiran yang positif dapat mengurangi rasa *stres* yang sedang dialami oleh seseorang dengan tetap berfikir positif dapat menjadikan diri lebih baik, serta dengan berfikir selalu berfikir positif dalam segala hal ini baik untuk kesehatan psikologi seseorang. Dengan mencoba berfikir positif merupakan salah kontrol diri yang dilakukan oleh Yuda untuk melupakan rasa sakit hati karena ditinggalkan pacarnya yang lebih memilih laki-laki yang baru dikenalnya karena lebih mapan dari segi ekonomi maupun pekerjaan, hal tersebut yang membuat Yuda merasakan sakit hati dan melakukan tindakan negatif. Namun Yuda akhirnya belajar dari kesalahannya dan mencoba berfikir positif untuk melupakan kejadian yang membuat Yuda sakit hati karena dengan berfikir positif dapat menjadi lebih baik.

3) Fokus pada Tujuan Hidup.

Salah satu cara yang dilakukan oleh seorang remaja yang mengalami putus cinta untuk mencegah gangguan emosi yaitu dapat dilakukan dengan cara remaja tersebut mulai fokus pada masa depannya untuk melanjutkan hidup supaya lebih baik dari sebelumnya yaitu dengan meninggalkan kebiasaan yang pernah dilakukan oleh Yuda pada saat putus cinta. Karena Yuda telah sadar bahwasannya yang dilakukan selama ini itu salah dan hidup ini terus berjalan serta harus bisa bangkit dan bisa lebih baik lagi.

Kontrol diri yang sudah dilakukan oleh Yuda untuk mencegah gangguan emosi yaitu dapat dilakukan dengan mengendalikan keinginan, selalu mencoba berfikir positif, serta fokus pada tujuan hidup. Dari hasil wawancara yang dilakukan secara langsung kepada Yuda dapat disimpulkan bahwa Yuda teknik kontrol diri yang dilakukan oleh Yuda yaitu dengan menggunakan teknik

stimulus control merupakan salah satu teknik kontrol diri dengan mengurangi atau meningkatkan perilaku tertentu dengan tujuan akan mengalami perubahan.

5. Penerimaan diri remaja yang mengalami putus cinta

Seorang remaja yang mengalami putus cinta itu merupakan suatu hal yang tidak diharapkan oleh siapapun, karena pada saat seorang remaja mengalami putus cinta pasti akan mendapatkan hal yang paling tidak menyenangkan dalam hidup. Pada saat remaja mengalami putus cinta pasti akan mengalami reaksi rasa yang sedih, kecewa, sakit hati, frustrasi, nafsu makan berkurang, susah tidur dan lain sebagainya. Rasa yang kurang menyenangkan akibat putus cinta merupakan hal yang wajar dialami pada saat remaja mengalami putus cinta namun apabila rasa tersebut dibiarkan dan berlangsung cukup lama maka dapat berakibat fatal sehingga terjadi hal yang kurang menyenangkan seperti yang dilakukan oleh Reza dan Yuda yaitu dengan mengonsumsi obat terlarang.

Kontrol diri yang dilakukan oleh Reza dan Yuda dengan menggunakan tiga aspek kontrol diri yaitu, kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol yang dilakukan saat mengambil keputusan. Adapun kontrol diri yang dilakukan oleh Reza dan Yuda diantaranya yaitu, dukungan dari orang tua, melakukan kegiatan yang positif, selalu mengingat Allah, mengendalikan keinginan, selalu berfikir positif dan lain sebagainya. Kontrol diri yang dilakukan oleh Reza dan Yuda merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk mencegah gangguan emosi akibat putus cinta. Lalu bagaimana penerimaan diri yang dilakukan oleh Reza dan Yuda setelah berhasil melakukan kontrol diri.

Penerimaan diri merupakan suatu kemampuan seorang individu untuk mampu menerima dirinya dapat diartikan dimana sebagai seorang individu yang tidak memiliki masalah dengan dirinya sendiri

serta seorang individu tersebut lebih banyak memiliki kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar.

a. Penerimaan diri yang dilakukan oleh Reza

Bentuk penerimaan diri yang dilakukan oleh Reza dan Yuda setelah berhasil melakukan kontrol diri dengan baik salah satunya dengan cara bersyukur, ikhlas, senang, berhenti menyalahkan diri dan lain sebagainya. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara secara langsung kepada Reza sebagai berikut:

“Saya merasa senang karena telah berhasil menghentikan rasa candu dengan tidak mengkonsumsi obat terlarang tersebut, berhenti menyalahkan diri sendiri atas apa yang terjadi serta mengambil hikmah atau pelajaran dari masalah tersebut dan saya berjanji pada diri saya sendiri untuk tidak mengulangnya lagi.”⁹⁰

Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada Reza menunjukkan bahwa bentuk penerimaan diri yang dilakukan oleh Reza diantaranya yaitu:

1) Rasa senang

Rasa senang merupakan sebuah rasa ungkapan yang dilakukan oleh Reza karena keberhasilan dalam usahanya dalam melakukan kontrol diri untuk mencegah gangguan emosi yaitu apat berhenti mengkonsumsi obat terlarang. Dengan mengungkapkan rasa senang atas keberhasilannya merupakan salah bentuk penerimaan yang dilakukan oleh Reza.

2) Berhenti menyalahkan diri sendiri

Salah satu bentuk penerimaan diri yang dilakukan oleh Reza yaitu dengan cara berhenti menyalahkan diri sendiri. Karena menurut Reza mengkonsumsi obat terlarang merupakan sebuah kesalahan yang seharusnya tidak

⁹⁰ “Hasil wawancara dengan informan 1 pada tanggal 28 April 2024”

dilakukannya dalam keadaan emosi. Dengan berhenti menyalahkan diri sendiri membuat Reza menjali lebih baik.

3) Mengambil hikmah atau pelajaran

Mengambil hikmah atau pelajaran yang dialami oleh Reza merupakan sebuah penerimaan diri yang dilakukan oleh Reza untuk bisa mengambil hikmah atau pelajaran dari kesalahan yang sudah terjadi dan berhenti menyalahkan diri sendiri. Dengan mengambil pelajaran dalam hidup supaya tidak terulang kedepannya.

b. Penerimaan diri yang dilakukan oleh Reza

Bentuk penerimaan diri yang dilakukan oleh Yuda berbeda halnya dengan bentuk penerimaan diri yang dilakukan oleh Reza. Adapun bentuk penerimaan diri yang dilakukan oleh Yuda setelah berhasil melakukan kontrol sebagai berikut:

“Saya bersyukur karena telah bisa berhenti untuk tidak mengkonsumsi obat terlarang tersebut dan ikhlas menerima apa yang terjadi, karena yang sudah terjadi kita ambil sisi positifnya saja sebagai pelajaran dari sebuah kehidupan.”⁹¹

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh Yuda dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri yang dilakukan oleh Yuda sebagai berikut:

1) Bersyukur

Bersyukur merupakan sebuah ungkapan yang dilakukan oleh Yuda sebagai rasa terimakasih kepada Allah karena Yuda telah berhasil melakukan kontrol diri dengan berhenti mengkonsumsi obat terlarang, bersyukur juga merupakan salah satu bentuk penerimaan diri yang elah dilakukan oleh Yuda supaya bisa melakukan aktifitas tanpa adanya ketergantungan mengkonsumsi obat terlarang

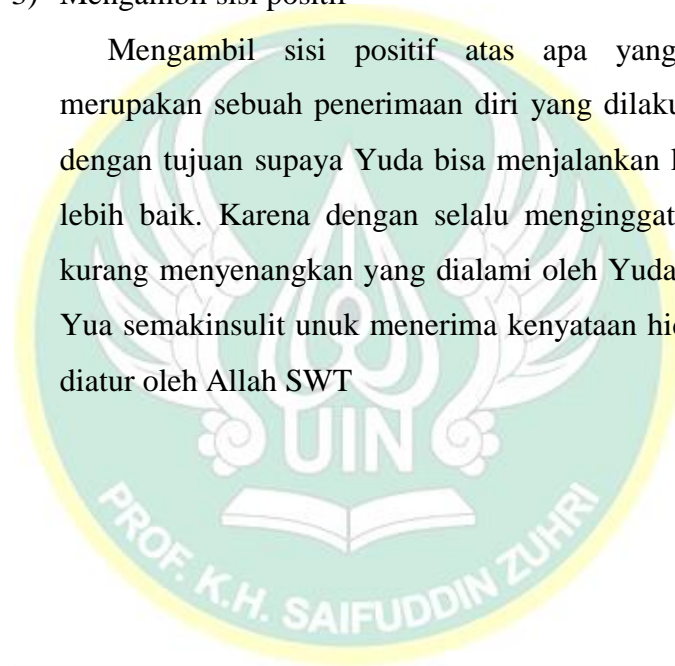
⁹¹ “Hasil wawancara dengan informan 2 pada tanggal 27 Mei 2024”

2) Ikhlas

Iklas dapat diartikan apabila seseorang melakukan sebuah amalan atau tindakan dengan tujuan semata-mata hanya untuk ahllloh. Ikhlas merupakan sebuah penerimaan diri yang dilakukan oleh Yua karena rasa sakit hati yang muncul karena putus cinta yang mengakibatkan Yuda melakukan tindakan yang negatif dengan mengkonsumsi obat terlarang. Dengan mengiklaskan pasangannya yang lebih memilih laki-laki lain mungkin itu merupakan kehendak allah.

3) Mengambil sisi positif

Mengambil sisi positif atas apa yang telah terjadi merupakan sebuah penerimaan diri yang dilakukan oleh Yuda dengan tujuan supaya Yuda bisa menjalankan kehidupan yang lebih baik. Karena dengan selalu mengingat kejadian yang kurang menyenangkan yang dialami oleh Yuda akan membuat Yua semakinsulit unuk menerima kenyataan hidup yang sudah diatur oleh Allah SWT



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang berjudul “kontrol diri pada remaja yang mengalami gangguan emosi akibat putus cinta di Desa Cintaratu Ciamis Jawa Barat”, maka dapat disimpulkan bahwa, Remaja yang mengalami putus cinta pasti akan mengalami guncangan emosi yang dirasakan seperti frustrasi, susah tidur, nafsu makan berkurang, sedih, kecewa, sakit hati, kurang konsentrasi, serta merasa dibohongi, apabila rasa atau perasaan yang muncul akibat putus cinta yang dialami oleh remaja dan berkelanjutan tanpa adanya kontrol diri yang baik dapat mengakibatkan remaja tersebut mengalami gangguan emosi.

Gangguan emosi yang dilami oleh seorang remaja yang mengalami putus cinta berupa mengkonsumsi obat terlarang, dengan tujuan bisa menghilangkan rasa sakit hati, kecewa dan lain sebagainya yang tidak menyenangkan akibat putus cinta. Hal ini dapat dicegah dengan menggunakan aspek kontrol diri yang tepat berupa kontrol perilaku, yang dilakukan oleh kedua informan yaitu berupa dukungan dari orang tua, melakukan kegiatan yang positif, selalu mengingat Allah, Selain kontrol perilaku yang dilakukan oleh kedua informan yaitu dengan menggunakan kontrol kognitif dapat dilakukan dengan cara mengendalikan keinginan, selalu mencoba berfikir positif, fokus pada tujuan hidup. Adapun bentuk proses penerimaan diri yang dilakukan oleh kedua informan remaja yang telah berhasil melakukan kontrol diri diantaranya yaitu, rasa senang, berhenti menyalahkan diri sendiri, mengambil hikmah atau pelajaran dari sebuah kejadian, bersyukur, ikhlas dan mengambil sisi positif dari sebuah kejadian atau permasalahan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang membahas mengenai “kontrol diri pada remaja yang mengalami gangguan emosi akibat putus cinta di Desa Cintaratu Ciamis Jawa Barat” ini memiliki beberapa saran untuk pembaca, diantaranya :

1. Bagi remaja yang mengalami putus cinta

Bagi remaja yang sedang mengalami putus cinta akibat diselingkuhi ataupun ditinggalkan oleh pasangannya diharapkan mampu memiliki kontrol diri yang baik. Apabila seorang remaja tidak dapat mengontrol dirinya dengan baik pada saat putus cinta dapat merugikan dirinya sendiri. Salah satunya akibat kurangnya kontrol diri yang baik pada saat mengalami putus cinta yaitu dapat menyebabkan gangguan emosi.

Remaja mengalami rasa sedih, sakit hati, kecewa berlaut-larut dan tidak kunjung hilang serta tanpa adanya kontrol diri yang baik dari remaja tersebut yang mengakibatkan remaja tersebut mengalami gangguan emosi. Sehingga seseorang remaja yang mengalami putus cinta sangat diperlukan kontrol diri yang baik supaya tidak terjadi hal yang tidak di inginkan.

2. Bagi orang tua

Remaja yang sedang mengalami putus cinta sangat memerlukan dukungan dan *support* serta perhatian dari orang tua pada saat remaja mengalami putus cinta pasti mengalami rasa sedih, kecewa, sakit hati dan lain sebagainya dalam keadaan seperti ini seorang remaja sangat membutuhkan dukunga, perhatian dan kasih sayang dari orang tua.

Apabila seorang remaja yang mengalami putus cinta tidak mendapatkan *support*, maupun dukungan yang berupa kasih sayang serta arahan yang tepat dari orang tua dapat mengakibatkan remaja tersebut melakukan perbuatan menyimpang yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti variabel yang sama yaitu tentang kontrol diri diharapkan penelitian ini bisa membantu dan memberikan gambaran mengenai kontrol diri



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Hariadi. "Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama." *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 2 (2022). <https://doi.org/10.33394/realita.v6i2.4495>.
- Al'aina Zilly Tandrianti, Eko Darminto. "Perilaku Pacaran Pada Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Tulungagung," n.d., 86–95.
- Ardiansyah, Risnita, and M. Syahrani Jailani. "Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif." *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2023): 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>.
- Aska, Risky Indah, Asniar Khumas, and Faradillah Firdaus. "Resiliensi Pada Laki-Laki Dewasa Pasca Putus Cinta." *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora* 1, no. 5 (2022): 523–37.
- Diananda, Amita. "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya." *Journal ISTIGHNA* 1, no. 1 (2019): 116–33. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>.
- Een, Een, Umbu Tagela, and Sapto Irawan. "Jenis-Jenis Kenakalan Remaja Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Di Desa Merak Rejo Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan* 4, no. 1 (2020): 30. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v4i1.1453>.
- Eka Malfasari*, Sarimah, Rizka Febtrina, Rina Herniyanti. "Kondisi Mental Emosional Pada Remaja." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8 (2020): 241–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2013.08.014>.
- Ezra Addo Setiawan. "Kontrol Diri Terhadap Pengambilan Keputusan Karier Siswa." *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan* 2, no. 1 (2023): 84–91. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v2i1.935>.
- Fadli, Muhammad Rijal. "Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif." *Humanika* 21, no. 1 (2021): 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>.
- Fajarika, Debita, and Febi Herdajani. "Hubungan Kematangan Emosi Dan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas XII Di SMA Negeri 1 Merawang Bangka Belitung." *Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I*, 2021, 8.
- Hadi, Nanang Faisol, and Nur Kholik Afandi. "Sultra Educational Journal (Seduj) Literature Review Is A Part of Research. " *Sultra Educational Journal (Seduj)* 1, no. 3 (2021) : 64–71. <http://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/sedujhttp://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/seduj>.
- Harahap, Juli Yanti. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan." *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 2 (2017): 131–45.
- Herrera Villanueva, Evelyn Yrene. "Peta Dakwah Di Desa Cintaratu Kecamatan

- Lakbok Kabupaten Ciamis” 2017, no. 1 (2020): 1–9.
<http://190.119.145.154/handle/20.500.12773/11756>.
- Hidayati, Sintami Retno. “Strategi Regulasi Emosi Pada Dewasa Awal Pascaputus Berpacaran.” *Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*, 2021.
- Husnul Khotimah, Baiq, and Damajanti Kusuma Dewi. “Gambaran Ketergantungan Emosional Pada Dewasa Awal Yang Melakukan Konseling Online Description.” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 02 (2023): 692–704.
- Iceu Amira, Hendrawati, Aat Sriati, Nina Sumarni⁴, Udin Rosidin. “Edukasi Pencegahan Pergaulan Bebas Pada Remaja Iceu.” *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 6 (2023): 4132–41.
- Jayusman, Iyus, and Oka Agus Kurniawan Shavab. “Aktivitas Belajar Mahasiswa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Learning Management System (Lms) Berbasis Edmodo Dalam Pembelajaran Sejarah.” *Jurnal Artefak* 7, no. 1 (2020): 13. <https://doi.org/10.25157/ja.v7i1.3180>.
- Kalsum, Siti. “Resiliensi Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta Resilience In Early Adulthood After A Breakup” 10, no. 03 (2023): 641–63.
- Kalsum, Umi. “Meningkatkan Pengendalian Diri Ketika Patah Hati Melalui Layanan Konseling.” 2019.
- L.J Moleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Rake Sarasin, 2022. <https://scholar.google.com/citations?user=O-B3eJYAAAAJ&hl=en>.
- Maftuhah, Siti. “Konsep Self Control Dalam Perspekti Al Qur ’ An.” *Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, no. 07 (2023): 437–43.
- Mardiyah, Hijrotul, Suhendri, and G. Rohastono Ajie. “Analisis Faktor Penyebab Kenakalan Remaja Di Kelurahan Samban.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia* 4, no. 2 (2019): 72–77. https://ejournal-pasca.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/view/3052.
- Muhyi, Syaiful. “Kontrol Diri Dan Bimbingan Islam.” *Tasamuh: Jurnal Studi Islam* 9, no. 2 (2017): 317–38. <http://ejournal.stain.sorong.ac.id/indeks.php/tasamuh%0Akontrol>.
- Nasution¹, Bintang Hartati, Jun Edy Samosir, Pakpahan² Sekolah, Tinggi Ilmu, Kesehatan Flora, and Indonesia¹ Sekolah. “Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas.” *Jurnal Keperawatan Flora* 14, no. 1 (2021): 9–15.
- Nurdewi, Nurdewi. “Implementasi Personal Branding Smart Asn Perwujudan Bangsa Melayani Di Provinsi Maluku Utara.” *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah* 1, no. 2 (2022): 297–303. <https://doi.org/10.55681/sentri.v1i2.235>.
- Nurhayati, Nurhayati, Khairunnisa Khairunnisa, Alya Nurmaya, and Sulistia Indah. “Efektivitas Teknik Self-Control Strategies Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Pada Peserta Didik SMA.” *Guiding World (Bimbingan*

- Dan Konseling* 5, no. 1 (2022): 35–47.
<https://doi.org/10.33627/gw.v5i1.729>.
- Pramudianti, Rebecca. “Kebahagiaan Pada Remaja Wanita Yang Berulang-Ulang Putus Cinta.” *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora* 9, no. 2 (2020): 337.
<https://doi.org/10.23887/jish-undiksha.v9i2.22447>.
- Purba, Anselma Tesalonika Demosta Beloved, and Ratriana Y.E Kusumiati. “Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Forgiveness Pada Remaja Yang Putus Cinta Akibat Perselingkuhan.” *Psikologi Konseling* 14, no. 1 (2019): 330–39. <https://doi.org/10.24114/konseling.v14i1.13729>.
- Purnamasari, Ai, and Ekasatya Aldila Afriansyah. “Kemampuan Komunikasi Matematis Siswa SMP Pada Topik Penyajian Data Di Pondok Pesantren.” *Plusminus: Jurnal Pendidikan Matematika* 1, no. 2 (2021): 207–22.
<https://doi.org/10.31980/plusminus.v1i2.1257>.
- Ramadona, Dwi Marsela, and Supriatna Mamat. “Kontrol Diri Definisi Dan Faktor.” *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* 3, no. 2 (2019): 65–69.
http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling.
- Rijali, Ahmad. “Analisis Data Kualitatif.” *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah* 17, no. 33 (2019): 81. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>.
- Salim, Andy Salsabila, Munzir, and Zikrur Rahmat. “Peran Guru Pendidikan Jasmani Terhadap Pembelajaran Kepramukaan Di SMAN 1 Baitussalam Aceh Besar.” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan* 3, no. 1 (2022).
- Saputro, Khamim Zarkasih. “Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja.” *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama* 17, no. 1 (2018): 25.
<https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>.
- Sari, Meita Sekar, and Muhammad Zefri. “Pengaruh Akuntabilitas, Pengetahuan, Dan Pengalaman Pegawai Negeri Sipil Beserta Kelompok Masyarakat (Pokmas) Terhadap Kualitas Pengelola Dana Kelurahan Di Lingkungan Kecamatan Langkapura.” *Jurnal Ekonomi* 21, no. 3 (2019): 311.
- Siallagan, A M, Imelda Derang, and ... “Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Di Stikes Santa Elisabeth Medan.” *Jurnal Darma Agung* ... 8 (2021): 54–61.
<http://jurnal.darmaagung.ac.id/index.php/darmaagunghusada/article/view/952>.
- Suryana, Ermis, Amrina Ika Hasdikurniati, Ayu Alawiya Harmayanti, and Kasinyo Harto. “Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan.” *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 8, no. 3 (2022): 1917–28. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>.
- Tolukun, Threesje. “Penyuluhan Dampak Minuman Alkohol Pada Remaja Di Kelurahan Koya Kecamatan Tondano Selatan.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 6, no. 4 (2020): 1140–43.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7641831>.

Ulfa Suryani, and Velga Yazia. "Hubungan Kecanduan Gadget Dengan Gangguan Emosi Pada Remaja." *Jurnal Keperawatan* 15, no. 2 (2023): 517–24. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i2.862>.

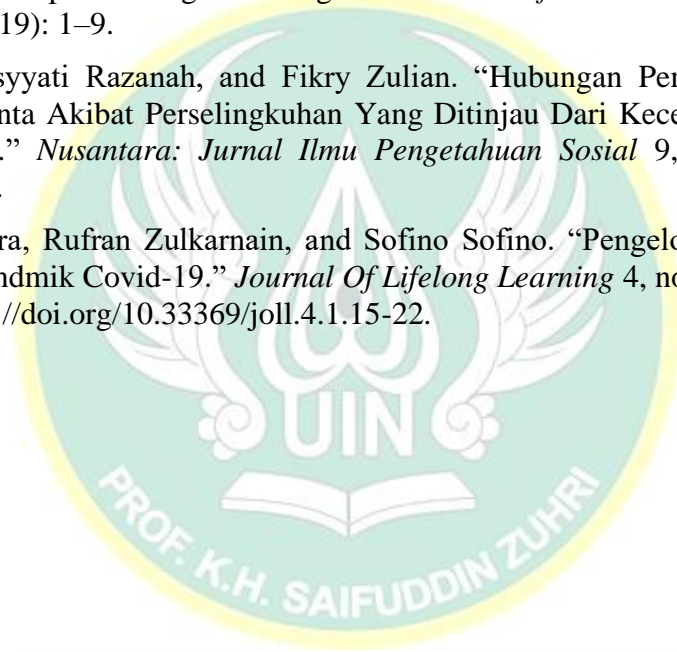
Wahyudi, Indra, and Eny Rohyati. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Melanggar Peraturan Pada Santri Pondok Pesantren X Di Kabupaten Sleman." *Jurnal Psikologi* 15, no. 1 (2019): 27–33.

Widiarsa. "Kajian Pustaka (Literature Review) Sebagai Layanan Intim Pustakawan Berdasarkan Kepakaran Dan Minat Pemustaka." *Media Informasi* 28, no. 1 (2019): 111–24. <https://doi.org/10.22146/mi.v28i1.3940>.

Yoki Apriyanti, Evi Lorita, Yusuarsono, And Program. "Kualitas Pelayanan Kesehatan Di Pusat Kesehatan Masyarakat Kembang Seri Kecamatan Talang Empat Kabupaten Bengkulu Tengah." *Jurnal Professional FIS UNIVED* 6, no. 1 (2019): 1–9.

Yusadek, Hasyati Razanah, and Fikry Zulian. "Hubungan Pemaafan Remaja Putus Cinta Akibat Perselingkuhan Yang Ditinjau Dari Kecerdasan Emosi Hasyati." *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial* 9, no. 4 (2022): 1483–90.

Yusra, Zhahara, Ruffran Zulkarnain, and Sofino Sofino. "Pengelolaan Lkp Pada Masa Pendmik Covid-19." *Journal Of Lifelong Learning* 4, no. 1 (2021): 15–22. <https://doi.org/10.33369/joll.4.1.15-22>.



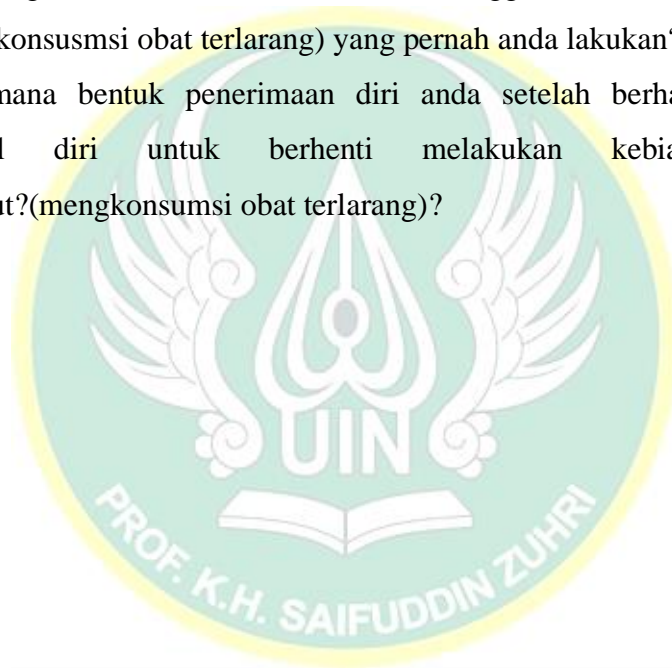
LAMPIRAN-LAMPIRAN



Lampiran 1

Pedoman wawancara

1. Apa yang anda rasakan pada saat mengalami putus cinta?
2. Apa yang anda pikirkan saat anda melakukan tindakan negatif dengan mengkonsumsi obat terlarang?
3. Rasa apa yang ingin anda dapatkan dengan mengkonsumsi obat terlarang tersebut?
4. Bagaimana cara anda melakukan kontrol emosi yang ada dalam diri anda? lalu bagaimana cara anda bisa meninggalkan kebiasaan negatif (mengkonsumsi obat terlarang) yang pernah anda lakukan?
5. Bagaimana bentuk penerimaan diri anda setelah berhasil melakukan kontrol diri untuk berhenti melakukan kebiasaan negatif tersebut?(mengkonsumsi obat terlarang)?



Lampiran 2

TABEL KODE WAWANCARA

Proses kontrol diri pada remaja yang mengalami gangguan emosi akibat putus cinta

No	Code	Keterangan	Penjelasan
1	Reak awal pts cinta	Reaksi awal putus cinta	Reaksi yang muncul pada saat remaja mengalami putus cinta
2	Penyb gangguan emsi	Penyebab gangguan emosi	Proses awal terjadinya gangguan emosi pada remaja yang mengalami putus cinta
3	Pros ktr diri	Proses kontrol diri	Proses kontrol pada remaja yang mengalami gangguan emosi akibat putus cinta
4	Prs penerimaan diri	Proses penerimaan diri	Proses penerimaan diri yang dilakukan oleh seorang remaja yang mengalami putus cinta



Lampiran 3

TRANSKIP WAWANCARA

Proses kontrol diri pada remaja yang mengalami gangguan emosi akibat putus cinta

Informan 1

Nama : RU (inisial/samaran)

umur : 22 tahun

Hari/Tanggal : Minggu, 28 April 2024

keterangan :

P : Peneliti

I : Informan

	Teks Wawancara	Coding
P	Apa yang anda rasakan pada saat mengalami putus cinta?	
I	Pada saat putus cinta yang saya rasakan yaitu frustrasi, susah tidur kadang kurang nyenyak tidurnya, nafsu makan berkurang, yang pastinya sedih kecewa dan sakit hati.	Reak awal pts cinta
P	Apa yang anda pikirkan saat anda melakukan tindakan negatif dengan mengkonsumsi obat terlarang?	
I	Kenapa saya bisa melakukan tindakana negatif dengan mengkonsumsi obat tersebut, karena saya diberitahu oleh seorang teman katanya dengan mengkonsumsi obat tersebut bisa membuat pikiran saya rileks dan sejenak bisa melupakan pikiran yang membuat luka	Penyb gangguan emsi

	akibat sakit hati. Memang benar setelah saya mengkonsumsi obat tersebut pikiran saya menjadi rileks tidak memikirkan rasa sakit hati akibat putus cinta tapi itu bertahan hanya sesaat saja.	
P	Rasa apa yang ingin anda dapatkan dengan mengkonsumsi obat terlarang tersebut?	
I	Rasa yang saya dapatkan berupa rasa tenang, candu dan bisa membuat saya bisa menghilangkan pikiran sakit hati saya akibat di selingkuhi oleh pasangan saya.	
P	Bagaimana cara anda melakukan kontrol emosi yang ada dalam diri anda? lalu bagaimana cara anda bisa meninggalkan kebiasaan negatif (mengonsumsi obat terlarang) yang pernah anda lakukan?	
I	Yang saya lakukan untuk meninggalkan kebiasaan mengkonsumsi obat terlarang pastinya yang pertama pastinya dukungan dari orang tua karena orang tua selalu suport saya dalam keadaan apapun, selain suport dan dukungan dari orang tua saya berusaha untuk menyibukan diri dengan melakukan kegiatan yang positif supaya saya bisa lupa akan rasa sakit hati saya dan bisa berhenti dari kebiasaan mengonsumsi obat tersebut karena jika saya banyak kegiatan saya akan cape dan bisa istirahat dan tidur tanpa mengonsumsi obat, saya selalu mengingat Alloh SWT karena saya yakin bahwa yang terjadi pada saya pasti yang terbaik, dan belajar untuk lebih baik lagi saat mengambil suatu keputusan dalam keadaan sakit hati. saya bertimakasih bahwa masih banyak yang sayang sama saya, terutama orang tua saya	Pros ktr diri

	sehingga bisa meninggalkan kebiasaan mengkonsumsi obat tersebut.	
P	Bagaimana bentuk penerimaan diri anda setelah berhasil melakukan kontrol diri untuk berhenti melakukan kebiasaan negatif tersebut?(mengkonsumsi obat terlarang)	
I	Saya merasa senang karena telah berhasil menghentikan rasa candu dengan tidak mengkonsumsi obat terlarang tersebut, berhenti menyalahkan diri sendiri atas apa yang terjadi dan belajar mengambil hikmah atau pelajaran dari masalah yang terjadi berjanji pada diri saya sendiri tidak akan mengulanginya lagi.	Prs penerimaan diri



Lampiran 4

TRANSKIP WAWANCARA

Proses Kontrol Diri Pada Remaja Yang Mengalami Gangguan Emosi
Akibat Putus Cinta Di Desa Cintaratu Ciamis Jawa Barat

Informan 2

Nama : Y (inisial/samaran)

umur : 23 tahun

Hari/Tanggal : Selasa, 27 Mei 2024

keterangan :

P : Peneliti

I : Informan

	Teks Wawancara	Coding
P	Apa yang anda rasakan pada saat mengalami putus cinta?	
I	Yang saya rasakan ketika mengalami putus cinta yaitu sakit hati, sedih, kecewa, kurang konsentrasi dalam segala hal. Tidak percaya karena orang yang bersama saya selama kurang lebih 4 tahun dari awal saya kenal pada saat masuk sekolah dan kami berdua telah berjanji bahwa akan sampai ke pelaminan, setelah saya lulus sekolah tekad saya besar bahwa akan saya buktikan ke orang tuannya bahwa saya serius, ternyata pada saat saya bekerja mengumpulkan uang untuk melamar dan ke pelaminan malah dia lebih memilih laki-laki lain yang lebih mapan dari saya, siapa yang ngga sakit hati, lalu buat apa saya bekerja keras untuk membuktikan bahwa benar-benar serius tidak main-main saya merasa dibohongi karena dia lebih memilih laki-laki lain.	Reak awal pts cinta

P	Apa yang anda pikirkan saat anda melakukan tindakan negatif dengan mengkonsumsi obat terlarang?	
I	<p>Yang saya pikirkan waktu itu yaitu bagaimana cara menghilangkan pikiran dan isi kepala saya tentang dia, saya tidak berfikir efek kedepannya, yang saya pikirkan saat itu supaya saya bisa cepet dan dengan mudah tidak mengingat-ingat kenangan maupun kejadian yang telah terjadi.</p> <p>Saya pergi ke jakarta untuk menabung dan berjanji akan serius tidak cuma main-main ternyata saya di hianati dia memilih laki-laki lain yang lebih mapan dari saya, siapa yang tidak sakit hati melihat orang yang saya cintai lebih memilih menikahi orang lain, dalam keadaan emosi yang berlarut-larut dan tidak kunjung hilang pikiran itu selalu ada di kepala saya, sehingga saya tidak berfikir panjang lagi dan saya untuk mabok-mabokan dan memulai mengkonsumsi obat dan saya berharap bisa melupakan kejadian yang sedang saya alami. saya mengambil keputusan untuk melakukan tindakan tersebut dalam keadaan emosi, sedih, campur aduk mba, memang saya mendapatkan keinginan saya dapat melupakan masalah yang sedang saya alami waktu itu tapi itu hanya sesaat tidak dalam jangka waktu yang lama.</p>	Penybab gangguan emosi
P	Rasa apa yang ingin anda dapatkan dengan mengkonsumsi obat terlarang tersebut?	
I	Dengan melakukan tindak seperti minum-minum keras dan juga mengkonsumsi obat yang saya	

	<p>harapkan dapat melupakan atau tidak memikirkan rasa kecewa, rasa sakit hati yang sedang saya alami. Dan dalam jangka waktu pendek tersebut saya bisa melupakan apa yang saya rasakan saat itu dan mulai dari situ saya melakukan tindakan kurang baik itu dengan sering mengonsumsi obat-obatan dan minuman beralkohol tetapi pada saat itu saya tidak memikirkan jangka panjangnya. Itu mba kebodohan yang saya lakukan pada saat saya masih remaja</p>	
P	<p>Bagaimana cara anda melakukan kontrol emosi yang ada dalam diri anda? lalu bagaimana cara anda bisa meninggalkan kebiasaan negatif (mengonsumsi obat terlarang) yang pernah anda lakukan?</p>	
I	<p>Cara saya untuk bisa berhenti dari kebiasaan tersebut yaitu dengan saya mencoba mengendalikan keinginan terutama keinginan mengonsumsi obat tersebut apabila banyak pikiran, selalu mencoba berfikir positif bahwa dibalik kejadian pasti ada hikmahnya, fokus pada tujuan hidup dan bangkit masa iya saya akan mengonsumsi obat terus dalam jangka waktu lama yang saya pikir dapat merugikan saya terutama dari segi kesehatan dan keuangan saya mba, walaupun menghentikan kebiasaan itu sulit dan saya butuh waktu cukup lama yaitu kurang lebih hampir satu tahun untuk bisa meninggalkan kebiasaan yang buruk itu.</p>	Pros ktr diri
P	<p>Bagaimana bentuk penerimaan diri anda setelah</p>	

	berhasil melakukan kontrol diri untuk berhenti melakukan kebiasaan negatif tersebut (mengkonsumsi obat terlarang)?	
I	Saya bersyukur karena telah bisa berhenti untuk tidak mengonsumsi obat terlarang tersebut dan ikhlas menerima apa yang terjadi, karena yang sudah terjadi kita ambil sisi positifnya saja sebagai pelajaran dari sebuah kehidupan.	Prs penerimaan diri



Lampiran 5

Informed Consent
(Lembar persetujuan)

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini sebagai responden

Nama: Ruli Fajri
Tanggal: Minggu 28 April 2024
Alamat: Duren Cramat

Saya, Idris A'yub, Mahasiswa S1 jurusan Biologi dan Kesehatan Masyarakat (BK) Fakultas Ilmu Kesehatan, berkeinginan untuk melakukan observasi dan wawancara mengenai "Kontrol dan tata laksana program gizi pada remaja yang mengalami obesitas". Keinginan informasi dari saudara/saudari akan diwacanakan kepada saudara/saudari, peneliti meminta saudara/saudari untuk menjadi informan secara sukarela tanpa adanya paksaan untuk menjawab beberapa pertanyaan yang berhubungan dengan keberlangsungan dalam observasi maupun wawancara. Saya sebagai pihak peneliti yang bertanggung jawab apabila jika terjadi masalah hal yang dapat merugikan saudara/saudari selama observasi maupun wawancara yang berlangsung, akan kembalikan dan kerjasannya peneliti ucapkan terimakasih.

Informan: Ruli F
Peneliti: Idris A'yub

Purwokerto, 22 November 2023

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini sebagai responden

Nama: Vidi Rakhma
Tanggal: Sabtu, 21 Mei 2024
Alamat: Duren Cramat

Saya, Idris A'yub, Mahasiswa S1 jurusan Biologi dan Kesehatan Masyarakat (BK) Fakultas Ilmu Kesehatan, berkeinginan untuk melakukan observasi dan wawancara mengenai "Kontrol dan tata laksana program gizi pada remaja yang mengalami obesitas". Keinginan informasi dari saudara/saudari akan diwacanakan kepada saudara/saudari, peneliti meminta saudara/saudari untuk menjadi informan secara sukarela tanpa adanya paksaan untuk menjawab beberapa pertanyaan yang berhubungan dengan keberlangsungan dalam observasi maupun wawancara. Saya sebagai pihak peneliti yang bertanggung jawab apabila jika terjadi masalah hal yang dapat merugikan saudara/saudari selama observasi maupun wawancara yang berlangsung, akan kembalikan dan kerjasannya peneliti ucapkan terimakasih.

Informan: Vidi R
Peneliti: Idris A'yub

Purwokerto, 22 November 2023

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN (INFROMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini sebagai responden :

Nama :

Hari/tangga :

Alamat :

Saya Isti A'iyah Mahasiswa S1 jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Saifuddin Zuhri Purwokerto, bermaksud akan melakukan observasi dan wawancara mengenai "Kontrol diri untuk mencegah gangguan emosi pada remaja yang mengalami putus cinta". Keseluruhan informasi dari saudara/saudari akan dijamin kerahasiaannya. Oleh karena itu, peneliti meminta kesediaan anda untuk menjadi informan secara sukarela tanpa adanya paksaan untuk menjawab beberapa pertanyaan yang berhubungan dengan keberlangsungan dalam observasi maupun wawancara. Saya sebagai pihak peneliti yang bertanggung jawab sepenuhnya jika terjadi sesuatu hal yang dapat merugikan saudara/saudari selama observasi maupun wawancara yang berlangsung. Atas kesediaan dan kerjasamanya peneliti ucapkan terimakasih.

Purwokerto, 22 November 2024

Informan

Peneliti

(.....)

Isti A'iyah

Lampiran 6

Dokumentasi wawancara



Lampiran 7

Peta wilayah Desa Cintaratu



RIWAYAT HIDUP PENULIS

Nama : Isti A'iyah
Tempat, tanggal lahir : Cilacap, 27 September 2001
Agama : Islam
Alamat : Jalan Hj Nur 38 RT : 01/01, Cisuru, Cipari, Cilacap
Jenis Kelamin : Perempuan
Email : istiaiyah27@gmail.com

Riwayat Pendidikan Formal

1. SD Negeri 02 Cisuru tahun 2014
2. SMP Negeri 01 Cipari 2016
3. SMA Negeri 01 Cipari 2020
4. UIN Saifuddin Zuhri Purwokerto

Riwayat pendidikan Non Formal

1. Pondok Pesantren Fathul Huda Kebondalem

Pengalam Organisasi

1. PMR Madya/Wira
2. DKR Cipari
3. KSR UIN SAIZU Purwokerto

