

**KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI PADA MAHASISWA YANG
SEDANG MENYUSUN SKRIPSI
(Studi Deskriptif pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam
Angkatan Tahun 2016)**

SKRIPSI



Oleh:

Masruroh
NIM. 211516040

Pembimbing:

Muhammad Nurdin, M.Ag
NIP.19760413200501001

**JURUSAN BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
(IAIN) PONOROGO
2020**

**KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI PADA MAHASISWA YANG
SEDANG MENYUSUN SKRIPSI
(Studi Deskriptif pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam
Angkatan Tahun 2016)**

S K R I P S I

Diajukan untuk melengkapi sebagian syarat-syarat
guna memperoleh gelar sarjana program strata satu (S-1)
pada Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri
P o n o r o g o

Oleh:

Masruroh
NIM. 211516040

Pembimbing:

Muhammad Nurdin, M.Ag
NIP.19760413200501001

**JURUSAN BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
(IAIN) PONOROGO**

2020

P O N O R O G O

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Setelah membaca dengan cermat naskah skripsi yang disusun oleh:

Nama : Masruroh

NIM : 211516040

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Judul : Kemampuan Mengelola Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan Tahun 2016).

Kami berpendapat bahwa naskah skripsi tersebut telah layak untuk diujikan dalam sidang munaqosah skripsi.

Demikian persetujuan ini disampaikan untuk ditindaklanjuti sebagaimana mestinya.

Ponorogo, 12 November 2020

Pembimbing



Muhammad Nurdin, M.Ag
NIP. 19760413200501001

Lembar Pengesahan



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH**

PENGESAHAN

Nama : Masruroh
NIM : 211516040
Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Kemampuan Mengelola Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan Tahun 2016).

Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 24 November 2020

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Bimbingan Penyuluhan Islam (S.Sos) pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 24 November 2020

Tim Penguji:

1. Ketua Sidang : Drs. H. Agus Romdlon S, M.H.I.
2. Penguji I : Mayrina Eka PB, M.Psi.
3. Penguji II : Muhamad Nurdin, M.Ag.

())
())
())

Ponorogo, 07 Desember 2020

Mengesahkan



Dr. Ahmad Munir, M.Ag

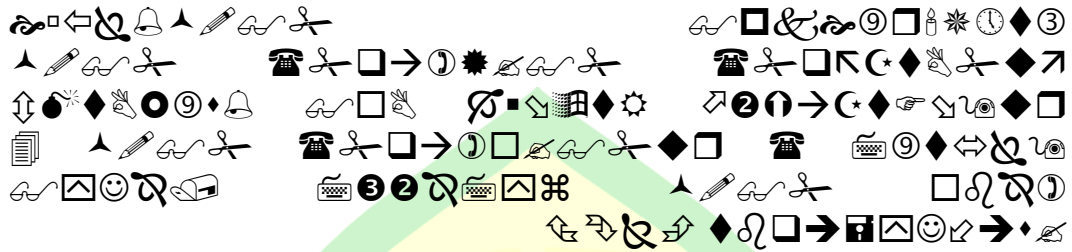
NIP. 196806161998031002

PERSEMBAHAN

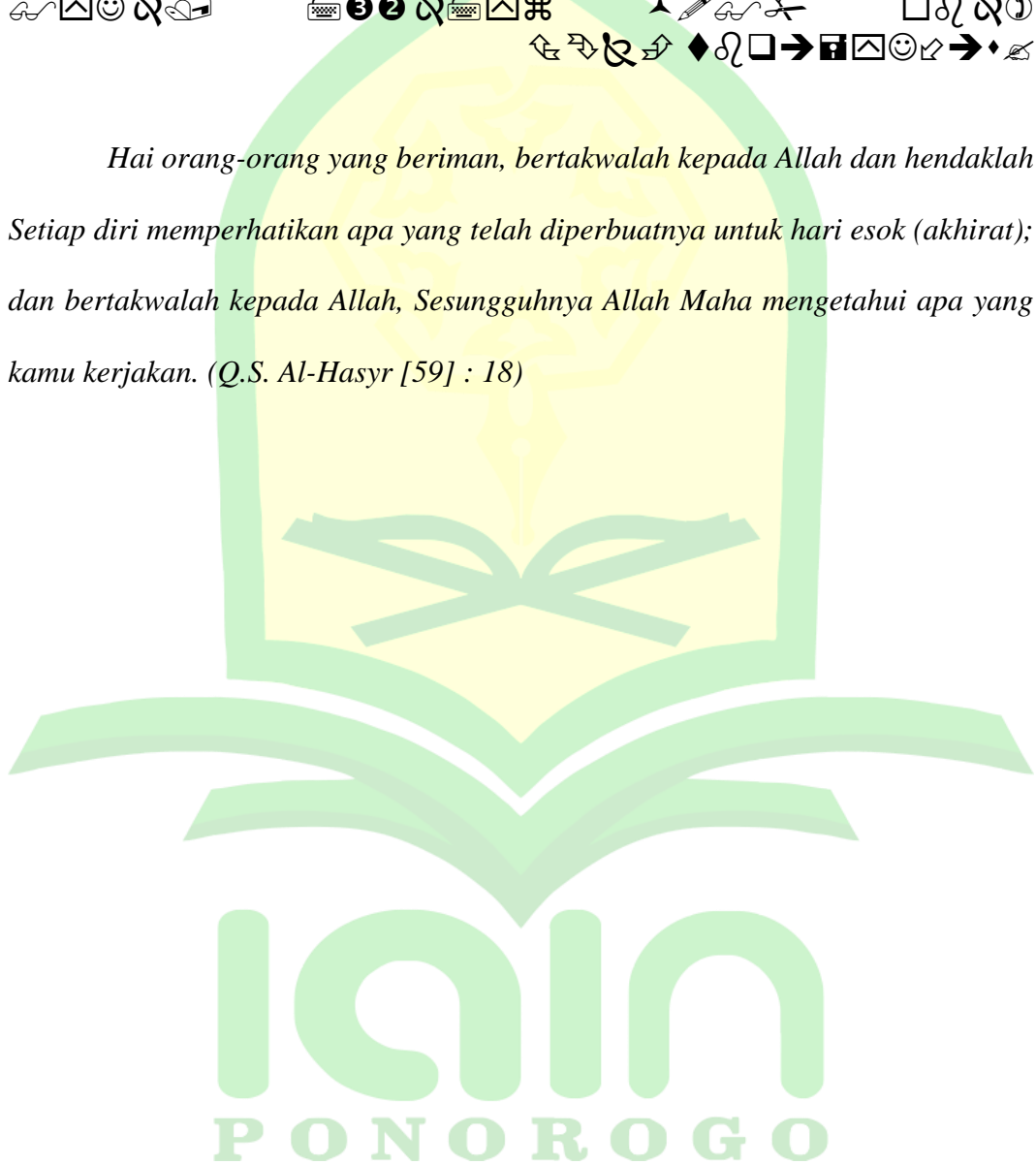
Dengan rasa puji syukur kehadiran Allah SWT yang tiada terhingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan baik. Sholawat dan salam selalu terlimpahkan kehariban Rasulullah Muhammad saw. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya bapak Zaenal Arifin dan ibu Mutamimah, yang mendoakan, mendidik, dan untuk segalanya yang tidak bisa diungkapkan. Keenam Kakak-kakak saya yang telah mendoakan serta membantu untuk tercapainya cita-cita penulis skripsi ini.
2. Guru, Dosen, dan siapapun yang turut andil dalam mendidikku, terimakasih atas ilmunya.
3. Bapak Muhammad Nurdin, M.Ag yang saya hormati, terima kasih telah membimbing saya dengan sabar sampai terselesaikannya tugas akhir ini.
4. Makhluk Tuhan atas nama Khoirul Muslihah, Wemerza Hindid Dahlawi, Supandi, Siti Muniffatul Fauziah, Rodiyahna Tri Indarti yang sudah mengingatkan, menguatkan, dan membantu dalam semua bentuk yang tidak bisa disebutkan satu-persatu.
5. Teman – teman BPI 2016, serta semua sahabat, teman dan seluruh pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepada seluruh ciptaan-Nya yang telah mendukung, ku ucapkan terima kasih.

MOTTO



Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah Setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan. (Q.S. Al-Hasyr [59] : 18)



ABSTRAK

Masruroh, 2020. Kemampuan Mengelola Emosi Positif Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan Tahun 2016)”. **Skripsi.** Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo. Pembimbing: Muhammad Nurdin, M.Ag.

Kata Kunci: Emosi, Kemampuan Mengelola, Emosi Positif

Mahasiswa merupakan suatu nama yang disandang oleh orang yang sedang menempuh pendidikan pada suatu program studi atau jurusan di suatu perguruan tinggi. Untuk menyelesaikan program S1 seorang mahasiswa wajib membuat karya tulis ilmiah yang membahas topik atau bidang tertentu berdasarkan hasil kajian pustaka dan penelitian lapangan atau hasil pengembangan atau eksperimen yang dinamakan skripsi. Emosi adalah perasaan intens yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu. Emosi merupakan reaksi terhadap seseorang atau kejadian. Mahasiswa yang bisa mengelola emosi positifnya dengan baik kemungkinan resiko terkena stres, cemas, dan putus asa menjadi lebih sedikit dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bisa mengelola emosi positifnya dengan baik. Individu yang memiliki kemampuan mengelola emosi akan lebih cakap menangani ketegangan emosi, akan lebih mampu menghadapi dan memecahkan konflik secara efektif.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk menemukan (1) Untuk mengetahui kondisi emosi mahasiswa Jurusan BPI angkatan tahun 2016 yang sedang menyusun skripsi. (2) Untuk mengetahui cara mahasiswa Jurusan BPI angkatan tahun 2016 yang sedang menyusun skripsi dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi positifnya.

Untuk menjawab pertanyaan diatas, penelitian ini merupakan jenis penelitian studi kasus, peneliti menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Untuk teknis analisis data dengan menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian secara ringkas menunjukkan bahwa (1) kondisi emosi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi lebih didominasi emosi negatif (2) kemampuan mengelola emosi bisa ditingkatkan dengan mengungkapkan emosi dengan baik dan melakukan relaksasi.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah, serta nikmat-Nya yang tidak terhitung banyaknya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik dan tiada halangan yang melintang. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang telah menuntut manusia kepada jalan yang lurus untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Skripsi ini merupakan penelitian mengenai tentang Kemampuan Mengelola Emosi Positif Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan Tahun 2016)". Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu dari persyaratan untuk memperoleh gelar kesarjanaan Strata Satu (S-1) dan menempuh ujian munaqosah pada Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.

Penulis menyadari bahwa penyusun skripsi ini tidak dapat terwujud tanpa bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-sebesarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Dr. Hj. S. Maryam Yusuf, M.Ag, selaku Rektor IAIN Ponorogo yang telah memberikan kesempatan penulis menimba ilmu pengetahuan di lembaga tercinta.

2. Ahmad Munir, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab, dan Dakwah yang telah membantu melancarkan proses pendidikan penulis selama di Fakultas Ushuluddin Adab, dan Dakwah hingga menyelesaikan skripsi ini.
3. Muhamad Nurdin, M.Ag, selaku Ketua Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam dan Dosen Pembimbing yang selalu memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi dengan penuh kesabaran dan keikhlasan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Kepada Ibu, Bapak dan keenam kakak-kakak saya yang sudah memberikan motivasi dan do'a terbaiknya untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Segenap *civitas* akademika IAIN Ponorogo yang telah memberikan ilmu, bantuan dan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Semua sahabat, teman, rekan, dan pihak-pihak lain yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

Kepada semua pihak yang telah penulis sebutkan di atas, tiada kata yang pantas penulis sampaikan selain ucapan terima kasih yang tak terhingga serta iringan do'a, atas kebaikannya dan Allah SWT yang akan membalasnya dengan balasan yang lebih banyak dan terbaik. Aamiin.

Kemudian penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan baik isi maupun susunannya. Untuk itu, kritik dan saran yang membangun dari semua pihak senantiasa penulis harapkan.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat tidak hanya bagi penulis tetapi juga bagi para pembaca. Aamiin.

Ponorogo, 11 November 2020

Penulis

Masruoh
211516040



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	8
F. Telaah Pustaka	9
G. Metode Penelitian	17
1. Jenis Penelitian	17
2. Lokasi Penelitian	18
3. Data dan Sumber Data	18
4. Teknik Pengumpulan Data	20
5. Teknik Pengolahan Data	22
6. Pengecekan Keabsahan Data	24
H. Sistematika Pembahasan	25
BAB II : KAJIAN TEORI	
A. Masa Dewasa Awal	27
1. Definisi Masa Awal Dewasa	27
2. Emosi Masa Dewasa Awal	28
B. Emosi	29
1. Pengertian Emosi dan Perasaan	29
2. Macam-Macam Emosi	32
3. Proses Terjadinya Emosi	35
4. Kegunaan Emosi	37
5. Emosi Positif	38
6. Pengertian Kemampuan Mengelola Emosi	42
7. Aspek Kemampuan Mengelola Emosi	46
8. Cara Mengelola Emosi	49
9. Ciri-Ciri Individu dengan Kemampuan Mengelola Emosi	52
BAB III : DESKRIPSI DATA	
A. Deskripsi Data Umum	54

1.	Profil Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam	54
2.	Visi, Misi Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam.....	58
3.	Tujuan Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam	59
4.	Profil Lulusan Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam....	60
5.	Kurikulum Lulusan Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam	61
6.	Dosen Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam.....	67
7.	Skripsi Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam.....	68
B.	Deskripsi Data Khusus.....	74
1.	Kondisi Emosi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Yang Sedang Menyusun Skripsi	74
2.	Cara Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Positif	82
BAB IV : ANALISA DATA		
A.	Kondisi Emosi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Yang Sedang Menyusun Skripsi	88
B.	Cara Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Positif.....	91
BAB V : PENUTUP		
A.	Kesimpulan	95
B.	Saran	96
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN-LAMPIRAN		
RIWAYAT HIDUP		
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN		



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01	Pedoman Wawancara
Lampiran 02	Transkrip Wawancara
Lampiran 03	Tabel



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan suatu nama yang disandang oleh orang yang sedang menempuh pendidikan pada suatu program studi atau jurusan di suatu perguruan tinggi. Seorang mahasiswa memiliki peranan penting dalam memperdalam dan mengembangkan diri di bidang keilmuan yang sedang ditekuninya. Untuk menyelesaikan program S1 seorang mahasiswa wajib membuat karya tulis ilmiah yang membahas topik atau bidang tertentu berdasarkan hasil kajian pustaka dan penelitian lapangan atau hasil pengembangan atau eksperimen yang dinamakan skripsi.

Skripsi adalah istilah yang dipakai di Indonesia untuk mengilustrasikan karya tulis ilmiah berupa hasil penelitian mahasiswa S1.¹ Di dalamnya, ada pembahasan lengkap terkait adanya permasalahan atau fenomena tertentu dengan mengikuti tata cara penulisan skripsi yang benar sesuai yang berlaku. Skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis mahasiswa program S1 yang membahas topik atau bidang tertentu berdasarkan hasil kajian pustaka yang ditulis oleh para ahli, hasil penelitian lapangan, atau hasil pengembangan (eksperimen).²

Dalam pengerjaan skripsi, mahasiswa dibimbing oleh minimal dua orang dosen pembimbing yang ditunjuk oleh perguruan tinggi yang

¹Made Wirartha, *Pedoman Penulisan Usulan Penelitian, Skripsi, dan Tesis*, (Yogyakarta: ANDI, 2006), 51.

²Miftahul Huda, *Jurnal Dialogia*, Vol.9, No.2, 2011, 111.

bersangkutan. Pembimbingan ini dimaksudkan agar hasil skripsi mahasiswa berkualitas baik dari segi isi maupun teknik penyampaiannya. Skripsi adalah karya tulis ilmiah berdasarkan hasil penelitian lapangan dan kepustakaan yang disusun oleh seorang mahasiswa sesuai dengan bidang studi yang diambil sebagai tugas akhir studi formal. Sementara proposal skripsi adalah usulan penelitian yang disusun dan disiapkan sedemikian rupa sebelum melakukan penelitian dan penulisan skripsi.

Skripsi merupakan salah satu karya ilmiah dalam suatu bidang studi yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana (S1) pada akhir bidang studi. Karya ilmiah ini merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan studi program dan dapat ditulis berdasarkan hasil penelitian lapangan, hasil pengembangan atau hasil kajian pustaka. Penulisan skripsi juga merupakan bagian dari kegiatan pendalaman disiplin ilmu lewat kegiatan tulis-menulis bagi mahasiswa program S-1. Bahkan, karena pentingnya kegiatan ini, kadar kelulusan atau ketuntasan program S-1 ini ditentukan oleh kualitas hasil skripsi yang disusunnya maka skripsi merupakan karya akhir atau karya puncak yang dianggap bisa memberikan indikator kadar pemahaman atau ketercapaian disiplin ilmu mahasiswa yang bersangkutan.³

Penulisan skripsi dilakukan secara individual oleh setiap mahasiswa dengan maksud agar mahasiswa mandiri dalam mencari pemecahan masalah dan mampu mengungkapkan idenya sehingga mahasiswa semakin memahami bidang yang berkaitan dengan topik penelitiannya. Menyusun skripsi bagi

³Masnur Muslich Maryaeni, *Bagaimana menulis Skripsi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), 4.

mahasiswa akhir memang membutuhkan niat, keuletan, ketelatenan, dan semangat yang tinggi. Penyusunan skripsi akan menjadi terhambat apabila niat, keuletan, ketelatenan, dan semangat yang dimiliki rendah. Waktu yang ideal dalam menyelesaikan skripsi yaitu sekitar satu semester atau enam bulan. Bagi mahasiswa angkatan tahun 2016, skripsi merupakan tantangan tersendiri karena angkatan pertama bagi jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam di IAIN Ponorogo.

Penyusunan skripsi menjadi ketakutan tersendiri bagi sebagian besar mahasiswa. Mahasiswa menganggap bahwa menyusun skripsi merupakan hal yang sangat sulit dan menakutkan. Hal-hal yang memunculkan persepsi bahwa penyusunan skripsi adalah hal yang sangat sulit dan menakutkan di antaranya adalah mengenai dosen pembimbing yang menyulitkan dan sulit untuk ditemui. Banyak mahasiswa yang mengeluhkan dosen pembimbing yang sulit dimintai jadwal bimbingan dan pesan *whatsapp* atau email yang mereka kirim tidak kunjung dibalas untuk sekedar melakukan bimbingan online maupun tatap muka. Sulitnya mencari literatur yang dibutuhkan, walaupun di kampus ada perpustakaan tetapi masih banyak mahasiswa yang kesulitan mencari literatur karena masih banyak judul buku yang mereka cari belum tersedia.

Kecemasan tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu juga menjadi salah satu penghambat dalam menyusun skripsi, dan begitu juga dengan rendahnya kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi dengan baik. Kurangnya kemampuan mahasiswa dalam menyusun kerangka berpikir

untuk melakukan penelitian juga menjadi tantangan tersendiri dalam menyelesaikan skripsinya dan kurang memahami bagaimana metodologi penelitian yang akan mereka lakukan.

Mahasiswa yang bisa mengelola emosinya dengan baik kemungkinan resiko terkena stres, cemas, dan putus asa menjadi lebih sedikit dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bisa mengelola emosi positifnya dengan baik. Individu yang memiliki kemampuan mengelola emosi akan lebih cakap menangani ketegangan emosi, akan lebih mampu menghadapi dan memecahkan konflik secara efektif.

Emosi adalah perasaan intens yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu. Emosi merupakan reaksi terhadap seseorang atau kejadian. Emosi dapat ditunjukkan ketika merasa senang mengenai sesuatu, marah kepada seseorang, ataupun takut terhadap sesuatu. Emosi merupakan pemicu utama dalam tiap aspek kehidupan. Meski terus berubah, emosi adalah penggerak diri kita, memandu kita untuk terus maju dan bertindak sesuai dengan apa yang kita inginkan.⁴

Emosi terbagi menjadi dua yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif adalah perasaan positif yang dialami yang mempengaruhi pikiran dan tindakan menjadi positif, seperti bahagia, gembira, senang, semangat dan cinta. Sedangkan emosi negatif adalah perasaan negatif yang membuat pikiran dan tindakan menjadi negatif, seperti marah, sedih, takut, malu, khawatir, dan jengkel.

⁴ J. Maurus, *Mengembangkan Emosi Positif* (Yogyakarta: Bright Publisher, 2019), 15.

Emosi-emosi merupakan produk pemikiran manusia. Jika individu tersebut berpikir buruk tentang sesuatu maka sesuatu yang dirasakan itu sebagai hal yang buruk. Ketika mengalami emosi positif di balik peristiwa yang membuat stres, kita bangkit kembali dengan lebih cepat. Emosi positif meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, serta bagaimana menilai sebuah masalah, pengambilan keputusan, fleksibilitas kognitif, dan kreativitas. Tetap positif akan membantu orang dewasa dan bahkan anak-anak menjadi lebih baik dalam menyelesaikan semua masalah yang sedang dihadapi.

Dalam menyusun skripsi, mahasiswa perlu mengelola emosi positif dengan baik. Mengelola emosi positif perlu dilakukan agar tindakan yang dilakukan mengarah pada hal yang positif, dan memiliki sifat bersungguh-sungguh, bertanggung jawab dalam mengelola diri sendiri, dan bersikap terbuka terhadap gagasan dan pendapat orang lain. Ketika emosi positif dikelola dengan baik akan membuat seseorang lebih semangat, bahagia, percaya diri, dan optimis.

Mahasiswa angkatan tahun 2016 yang saat ini menyusun skripsi bisa dikategorikan dalam dewasa awal dini. Dewasa awal dini dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira 40 tahun. Saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif.⁵ Kondisi emosional pada masa dewasa awal ini dapat dikatakan dalam masa ketegangan karena sebagai manusia dalam kelompok usia hampir dewasa atau

⁵ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, tt), 246.

baru menginjak dewasa. Individu dalam masa dewasa awal ini perlu mengelola emosi positifnya agar tidak menimbulkan masalah baru dikemudian hari, karena pada masa dewasa awal ini banyak masalah baru yang timbul yang dari segi utamanya berbeda dari masalah sebelumnya. Penyaluran emosi yang tepat akan membuat seseorang mampu mengarahkan pikiran ke tindakan yang tepat yang harus dilakukan.

Dari hasil pengamatan dan wawancara kepada beberapa mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2016 tentang pengalamannya menyusun skripsi, ada beberapa hal yang menjadikan terbengkalainya skripsi diantaranya kurangnya niat untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu, rasa malas untuk mengawali mengerjakan skripsi, sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing, sulitnya mencari literatur yang dibutuhkan, kurangnya motivasi dan semangat dari diri sendiri, kurang memahami kerangka berfikir tentang skripsi yang akan disusun, tidak fokus pada apa yang seharusnya dikerjakan. Berbagai hal tersebut membuat mahasiswa tidak dapat menuntaskan skripsinya tepat waktu dan menjadikan mahasiswa menjadi stres, cemas, khawatir, bahkan putus asa.

Berangkat dari paparan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih jauh permasalahan tersebut yang akan penulis tuangkan dalam sebuah skripsi yang berjudul “KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan Tahun 2016)”.

B. Pembatasan Masalah

Fokus penelitian ini adalah kondisi emosi mahasiswa Jurusan BPI angkatan tahun 2016 yang sedang menyusun skripsi dan cara mahasiswa Jurusan BPI angkatan tahun 2016 yang sedang menyusun skripsi dalam kemampuan mengelola emosi positifnya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah diatas, maka penulis mengambil rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi emosi mahasiswa Jurusan BPI angkatan tahun 2016 yang sedang menyusun skripsi?
2. Bagaimana cara mahasiswa Jurusan BPI angkatan tahun 2016 yang sedang menyusun skripsi dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi positifnya?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kondisi emosi mahasiswa Jurusan BPI angkatan tahun 2016 yang sedang menyusun skripsi.
2. Untuk mengetahui cara mahasiswa Jurusan BPI angkatan tahun 2016 yang sedang menyusun skripsi dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi positifnya.

E. Manfaat Penelitian

Setelah dilakukannya penelitian ini, maka hasil yang diperoleh diharapkan memberikan manfaat atau kegunaan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam ilmu psikologi.
- b. Memberikan sumbangan ilmiah dalam ilmu psikologi yaitu tentang betapa pentingnya kemampuan mengelola emosi positif.
- c. Secara teoritis dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Jurusan BPI

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi dan pengetahuan bagi jurusan BPI mengenai kemampuan mahasiswa BPI angkatan 2016 yang sedang menyusun skripsi dalam mengelola emosinya, yang nantinya dapat memberikan inspirasi mengenai hal-hal yang perlu dilakukan untuk membantu mahasiswa dalam mengelola emosinya dengan baik pada saat menyusun skripsi.

- b. Bagi Mahasiswa BPI

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan memperluas wawasan mengenai keadaan emosi mahasiswa saat

mengerjakan skripsi dan cara meningkatkan kemampuan mengelola emosi dengan baik.

c. Bagi Penulis

- 1) Mendapatkan pengalaman meneliti kemampuan mengelola emosi positif mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
- 2) Memperdalam pengetahuan mengenai emosi, khususnya dalam mengelola emosi positif.
- 3) Mengetahui cara-cara mahasiswa jurusan BPI untuk mengembangkan emosi positifnya.

F. Telaah Pustaka Terdahulu

1. Skripsi dengan judul “Hubungan antara Kemampuan Mengenali Emosi Diri dan Kemampuan Mengelola Emosi dengan Perilaku Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar” karya Hajeriati. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan menginterpretasikan hubungan antara Kemampuan Mengenali Emosi Diri dan Kemampuan Mengelola Emosi dengan Perilaku Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar. Penelitian ini dilaksanakan selama sepuluh hari. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa jurusan pendidikan fisika yang masih aktif dalam perkuliahan. Adapun teknik pengambilan sampelnya menggunakan teknik Proportional Stratified Random. Untuk memperoleh data

mengenai ketiga Variabel tersebut peneliti menggunakan instrumen angket dan dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti kepada masing-masing sampel. berdasrakan hasil penelitian dengan menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif bahwa Perilaku belajar mahasiswa jurusan pendidikan fisika fakultas tarbiyah dan keguruan UIN Alauddin Makassar berada pada kategori tinggi dan statistik inferensial bahwa terdapat Hubungan Yang Positif Dan Signifikan Antara Kemampuan Mengelola Emosi Dengan Perilaku Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Alauddin Makassar.⁶

Skripsi ini memiliki kesamaan dalam membahas kemampuan mengelola emosi. Sedangkan perbedaanya dengan penelitian dalam skripsi ini terletak pada variabel pendukung dalam penelitian tersebut.

2. Skripsi dengan judul “Kemampuan Mengelola Emosi” karya Desi Natalia Sihombing. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dan yang baru lulus dan program kemampuan mengelola emosi mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan tahun 2013. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 36 mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan tahun 2013 yang sedang menyelesaikan skripsi dan yang baru saja lulus.

⁶ Hajerati dengan judul Skripsi, “Hubungan antara Kemampuan Mengenali Emosi Diri dan Kemampuan Mengelola Emosi dengan Perilaku Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar”

Instrumen penelitian berupa kuesioner yang mengukur usulan mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan tahun 2013 yang sedang menyelesaikan skripsi dan yang baru saja lulus dalam mengelola emosinya yang menggunakan skala likert. Tingkatan mahasiswa mengelola emosi dibagi menjadi empat tingkat yaitu sangat rendah (sangat kurang mampu), rendah (kurang mampu), sedang (cukup mampu), tinggi (mampu), dan sangat tinggi (sangat mampu).⁷

Skripsi ini memiliki persamaan dalam fokus penelitian tentang kemampuan mengelola emosi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Perbedaannya dengan skripsi ini terletak pada analisis penelitian deskriptif kuantitatif, sedangkan dalam penelitian skripsi ini menggunakan analisis deskriptif kualitatif.

3. Skripsi dengan judul “Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik *Expressive Writing* (Menulis Ekspresif) Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 2 Bantul” karya Yeni Dwi Rejeki. Penelitian didasarkan pada kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bantul yang cukup rendah. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bantul melalui teknik *expressive writing* (menulis ekspresif). Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan kelas (action research) yang dilaksanakan dalam dua siklus menggunakan model

⁷ Desi Natalia Sihombing dengan judul Skripsi, “Kemampuan Mengelola Emosi”

kemmis dan Taggart yang terdiri atas empat tahap, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Siklus pertama dilaksanakan dengan tiga tindakan, mengungkapkan emosi marah yang sering muncul, mengungkapkan emosi marah yang terkait dengan teman dekat, dan puisi “kemarahan”. Tindakan pada siklus kedua, mengungkapkan emosi marah yang masih terpendam, cara mengekspresikan emosi marah dan menulis surat kepada seseorang yang membuat marah. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS 3 SMA Negeri 2 Bantul yang berjumlah 17 siswa. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan skala kemampuan mengelola emosi marah, observasi dan wawancara. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis data kuantitatif, dan diperkuat dengan analisis data kualitatif (observasi dan wawancara). Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik expressive writing dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bantul. Peningkatan yang signifikan dibuktikan dengan hasil skor skala kemampuan mengelola emosi marah dan rata-rata skor pre test 80,70; post test I 95,82; dan post test II 105,88. Hasil tersebut diperkuat dengan wawancara dan observasi yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan mengelola emosi marah. siswa mampu mengekspresikan emosi marahnya secara tepat, tidak memendam emosi marah secara terus menerus, mampu merefleksikan diri, dan mampu meredakan emosi marah apabila pikiran negatif mulai muncul agar emosi marah tersebut

tidak meluap-luap. Selain itu, siswa memiliki motivasi untuk berubah dalam mengungkapkan emosi marah ke arah yang lebih baik lagi.⁸

Persamaan dalam skripsi ini adalah fokus penelitian dalam kemampuan mengelola emosi, sedangkan perbedaannya yaitu dalam emosi yang ingin diteliti dan subjek dalam penelitiannya.

4. Jurnal penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kemampuan Pengelolaan Emosi Dengan Perilaku Agresif Peserta Didik” karya Ida Triratnasari. Kemampuan pengendalian emosi memiliki peran penting dalam proses perkembangan individu. Di sini, individu berarti siswa. Reaksi dan ekspresi emosi siswa yang labil dan tidak terkendali berdampak pada masih merosotnya kehidupan individu dan sosial. Menyikapi fakta tersebut, maka peneliti ingin mengkaji hubungan antara kemampuan siswa dalam mengendalikan emosi dengan perilaku agresif. Tujuan pembelajaran ulang ini adalah: 1) Mendeskripsikan pengendalian siswa dalam menangani emosi. 2) Mendeskripsikan tentang perilaku agresif siswa. 3) Mengontrol untuk mendeskripsikan tentang korelasi kedua perilaku agresif siswa di SMP Negeri 23 Padang. Melakukan penelitian ini sebenarnya, dalam penelitian ini peneliti mencoba deskriptif kualitatif dengan analisis statistik korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 23 Padang, dengan jumlah sampel sebanyak 83 siswa yang diambil dari 484 siswa di SMP Negeri 23 Padang. Dalam penelitian ini peneliti proporsional

⁸ Yeni Dwi Rejeki dengan judul Skripsi, “Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi

dengan menggunakan random sampling, sedangkan untuk pengumpulan datanya kuesioner instrumen peneliti dalam penelitian ini peneliti menganalisis data dengan menggunakan analisis persentase, sedangkan untuk menguji hipotesis untuk mengetahui hasilnya peneliti menggunakan rumus Pearson. korelasi product moment, dalam menganalisis datanya peneliti menggunakan program Microsoft excel dan program SPSS versi 16.00. Temuan dari penelitian ini adalah: 1) Kemampuan pengendalian emosi siswa termasuk dalam kategori baik. 2) Perilaku agresif dikategorikan sebagai kategori rendah. 3) Korelasi kemampuan mengendalikan emosi siswa dengan rhitung 0,366 > rtabel 0,213 pada df 81 dan signifikan 0,01 (sig <0,05). Berdasarkan temuan di atas bahwa terdapat korelasi baik kemampuan siswa dalam menangani emosi dengan perilaku agresif siswa di SMP Negeri 23 Padang.⁹

Persamaan antara jurnal dan skripsi ini adalah sama-sama meneliti tentang kemampuan mengelola emosi. Sedangkan perbedaannya adalah pada fokus pengelolaan emosi dan subjek dalam penelitiannya.

5. Jurnal dengan judul: “Mengelola Kecerdasan Emosi” karya Ely Manizar HM. Emosi adalah salah satu potensi yang dimiliki manusia sejak lahir dan akan berkembang sesuai dengan lingkungannya. Peran guru sangat besar dalam mengembangkan emosi siswa agar emosinya menjadi cerdas, karena kecerdasan emosi akan menghasilkan siswa yang berkualitas dan sukses dalam kehidupannya. Mengenal kecerdasan emosi siswa antara

⁹Jurnal dengan Judul, “Hubungan Antara Kemampuan Pengelolaan Emosi Dengan Perilaku Agresif Peserta Didik” karya Ida Triratnasari.

lain dengan cara mengenal emosi diri, mengelolah emosi dan memotivasi diri sendiri. Mengelola kecerdasan emosi dimulai anak usia dini, melalui naskah emosi yang sehat dan diinternaliasikan oleh anak dalam berinteraksi dengan orang lain. Didalam proses pembelajaran mengelolah kecerdasan emosi dengan menciptakan emosi yaang positif pada diri anak serta membuat lingkungan belajar yang menyenangkan. Muatan pembelajaran tidak terlalu sarat dengan muatan aspek kognitif tetapi diperluas denngan aspek psikomotorik dan afektif sehingga kecerdasan emosi dapat terbangun.¹⁰

Kesamaan jurnal penelitian di atas dengan skripsi ini adalah sama-sama meneliti kemampuan mengelola emosi yang termasuk dalam bagian mengelola kecerdasan emosi. Sedangkan perbedaannya adalah dalam skripsi ini hanya berfokus pada kemampuan mengelola emosi sedangkan pada jurnal di atas meneliti semua aspek dalam kecerdasan emosi.

6. Jurnal dengan judul “Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini” karya Shinta Mutiara Puspita. Anak adalah generasi penerus bangsa, oleh karena itu lingkungan sekitar anak yaitu keluarga, sekolah dan pemerintah harus menciptakan anak yang berkualitas dan sehat baik secara fisik maupun mental, karena kesehatan mental anak-anak adalah salah satu investasi yang paling penting untuk membentuk generasi yang baik namun sayangnya saat ini jumlah orang

¹⁰Jurnal dengan judul, “Mengelola Kecerdasan Emosi” karya Ely Manizar HM Vol. II No. 2 Edisi Desember 2016.

yang mengalami gangguan kesehatan mental semakin meningkat. Data World Health Organization (WHO) tahun 2000 memperoleh angka gangguan mental yang semula 12% meningkat menjadi 13% di tahun 2001. WHO bahkan memprediksi angka gangguan jiwa penduduk dunia meningkat hingga 15% pada tahun 2015. Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 di Indonesia, prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional berumur 15 tahun ke atas secara nasional adalah 6,0% (37.728 orang dari 703.946). Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa pentingnya membangun kesehatan mental sejak usia dini dengan melatih kemampuan mengelola emosi anak. Dengan kemampuan mengelola emosi dengan baik dapat membantu anak dalam menjalani kehidupan yang sehat secara fisik maupun mental. Dari latar belakang di atas, maka aspek-aspek yang akan dijelaskan dalam artikel ini adalah kemampuan mengelola emosi, konsep kesehatan mental dan karakteristiknya serta pengaruh kemampuan mengelola emosi dalam membangun kesehatan mental.¹¹

Persamaan antara jurnal di atas dengan skripsi ini terletak pada fokus penelitian terhadap kemampuan mengelola emosi, sedangkan perbedaannya terletak pada subjek penelitiannya.

¹¹Jurnal dengan judul, “Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini” karya Shinta Mutiara Puspita Volume 5 Nomor 1 Januari 2019.

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah suatu penelitian ilmiah yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena dalam konteks sosial secara alamiah dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan fenomena yang diteliti. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif yaitu penelitian yang menghasilkan penelitian yang valid dan sesuai realita yang ada.¹² Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kasus (*case study*).

Penelitian kualitatif merupakan metode-metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang oleh sejumlah individu atau sekelompok orang dianggap berasal dari masalah social atau kemanusiaan. Proses penelitian kualitatif ini melibatkan upaya penting, seperti mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan prosedur-prosedur, mengumpulkan data yang spesifik dari para partisipan, menganalisis data secara induktif mulai dari tema khusus ke tema umum, dan menafsirkan makna data.¹³

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif, karena peneliti menganalisis dan menggambarkan peneliti secara objektif dan mendetail untuk

¹² Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Rosdakarya, 1994), 3.

¹³ John W. Creswell, *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), 5.

mendapatkan hasil yang akurat terkait pada penelitian ini, yang berfokus untuk mengetahui kondisi emosi mahasiswa Jurusan BPI angkatan tahun 2016 yang sedang menyusun skripsi dan cara mahasiswa Jurusan BPI angkatan tahun 2016 yang sedang menyusun skripsi dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi positifnya.

2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di kampus 2 IAIN Ponorogo dan tempat-tempat yang menjadi titik berkumpulnya mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan tahun 2016. Alasan peneliti memilih lokasi tersebut menjadi lokasi bertemunya mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan tahun 2016.

3. Data dan Sumber Data

Sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata dan tindakan selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Berkaitan dengan hal itu, bagian ini jenis datanya dibagi dalam kata-kata dan tindakan, sumber data tertulis dan foto.¹⁴ Sumber data yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

a. Data Primer

Data primer atau data dari tangan pertama adalah data yang diperoleh langsung dari subyek peneliti menggunakan alat pengukuran atau pengambilan data langsung pada subyek sebagai data yang diperoleh lewat pihak lain, tidak langsung diperoleh

¹⁴Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 157.

peneliti dan subyek yang diteliti.¹⁵ Dalam penelitian ini, data primer yang akan digunakan oleh peneliti yaitu berupa data verbal, observasi, dan hasil wawancara dengan para informan yang kemudian peneliti catat dalam bentuk catatan tertulis, rekaman dengan menggunakan *recorder*, serta pengambilan foto.

Data-data primer akan peneliti peroleh dari informan. Informan yang dipilih adalah orang-orang yang berkompeten (dianggap tahu) atau berkaitan baik secara langsung maupun tidak langsung dengan fokus penelitian. Dalam penelitian ini peneliti mengambil subyek sebanyak lima mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan tahun 2016 yang sedang menyusun skripsi dan memenuhi kriteria peneliti.

b. Data Sekunder

Sumber data pendukung merupakan data-data yang digunakan untuk memperkuat sumber data utama. Sumber data sekunder diantaranya didapat dari hasil wawancara dengan teman atau sahabat untuk memperkuat data. Data lain juga didapat dari sumber bacaan dan berbagai sumber lainnya. Sumber data pendukung di sini adalah buku-buku yang terkait dengan kondisi emosi dan cara meningkatkan kemampuan mengelola emosi positif.

¹⁵ Saifudin Anwar, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 1998), 9.

4. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi adalah peninjauan secara cermat, sedangkan menurut Hadi Sebagai metode ilmiah observasi dapat diartikan Sebagai suatu kegiatan pengamatan dan pencatatan dengan sistematis tentang fenomena-fenomena yang diselidiki dilakukan baik secara langsung maupun tidak langsung.¹⁶

Observasi atau pengamatan merupakan teknik pengumpulan data dengan cara mengamati kegiatan yang sedang berlangsung di lapangan. Ada dua jenis observasi yaitu observasi partisipatif dan observasi non partisipatif. Dalam observasi partisipatif pengamat ikut serta dalam kegiatan, sedangkan dalam observasi non partisipatif pengamat tidak ikut serta dalam kegiatan, melainkan hanya mengamati saja.¹⁷

Peneliti akan melakukan pengamatan terhadap kondisi emosi mahasiswa Jurusan BPI angkatan tahun 2016 yang sedang menyusun skripsi dan cara mahasiswa Jurusan BPI angkatan tahun 2016 yang sedang menyusun skripsi dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi positifnya.

b. Wawancara

Teknik ini digunakan untuk memperoleh data langsung secara mendalam dan akurat tentang permasalahan yang diteliti.

¹⁶ Hadi Sutrisno, *Metodelogi Research*, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, 1980), 136.

¹⁷Nana Syaodiyah Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), 220.

Dalam pelaksanaannya peneliti mengajukan beberapa pertanyaan kepada mahasiswa Jurusan BPI angkatan tahun 2016 yang sedang menyusun skripsi. Metode ini peneliti lakukan dengan bertatap muka secara langsung dengan subyek penelitian, guna mendapat data yang valid.¹⁸

Adapun wawancara yang akan peneliti lakukan yaitu wawancara terstruktur, hal ini dikarenakan informan yang menjadi sumber data orang-orang yang mempunyai kesibukan tertentu. Peneliti akan mendatangi satu per satu informan yang menjadi sumber data di atas untuk peneliti tanyakan tentang kondisi emosi mahasiswa Jurusan BPI angkatan tahun 2016 yang sedang menyusun skripsi dan cara mahasiswa Jurusan BPI angkatan tahun 2016 yang sedang menyusun skripsi dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi positifnya.

c. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni, yang dapat berupa gambar, patung, film, dan lain-lain. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif.¹⁹

¹⁸Creswell, John W, *Research Design*, 254.

¹⁹Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2015), 318.

Dalam penelitian kali ini, peneliti menggunakan dokumen yang berbentuk foto-foto.

5. Teknik Pengolahan Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga mudah difahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.

Analisa data dalam penelitian kualitatif dilakukan pada saat pengumpulan data dalam periode tertentu. Pada saat wawancara, peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban yang diwawancarai. Bila jawaban yang diwawancarai setelah dianalisis terasa belum memuaskan, maka peneliti akan melanjutkan pertanyaan lagi, sampai tahap tertentu diperoleh data yang dianggap kredibel atau biasa disebut dengan data jenuh.²⁰

Penelitian ini akan dianalisis secara kualitatif untuk mengolah data dari lapangan:

a. Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk

²⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2008), 244.

melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.²¹

Dalam penelitian ini, peneliti mereduksi data dengan menganalisis kondisi emosi mahasiswa Jurusan BPI angkatan tahun 2016 yang sedang menyusun skripsi dan cara mahasiswa Jurusan BPI angkatan tahun 2016 yang sedang menyusun skripsi dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi positifnya.

b. Penyajian Data

Penyajian adalah rakitan organisasi informasi yang memungkinkan kesimpulan riset yang dilakukan, sehingga peneliti lebih mudah memahami apa yang sedang terjadi dan apa yang dilakukan. Dalam hal ini Miles and Huberman menyatakan yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif.²²

Penyajian data peneliti lakukan dengan menyederhanakan kata-kata yang telah direduksi hingga kemudian disimpulkan. Dari data kesimpulan tersebut memudahkan peneliti memahami konteks isi yang disajikan dalam bentuk laporan penelitian.

c. Penarikan Kesimpulan

Proses ini dilakukan dari awal pengumpulan data. Dalam hal ini peneliti harus mengerti apa arti dari hal-hal yang ditelitinya, dengan catatan peraturan, pola-pola, pertanyaan konfigurasi yang mapan dan

²¹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*, 338.

²²Miles & Huberman, *Analisi Data Kualitatif*, (Jakarta: UI Press, 1992), 341.

arahan sebab-akibat sehingga memudahkan dalam pengambilan kesimpulan.²³

6. Pengecekan Keabsahan Penelitan

Keabsahan data merupakan konsep penting yang diperbaharui dan konsep kesahihan (*validitas*) dan keandalan (*reliabilitas*). Untuk menetapkan keabsahan data diperlukan teknik pemeriksaan. Pelaksanaan teknik pemeriksaan didasarkan atas sejumlah kriteria tertentu. Ada empat kriteria yang digunakan, yaitu derajat kepercayaan (*credibility*), keteralihan (*transferability*), kebergantungan (*dependability*), dan kepastian (*confirmability*).²⁴ Dalam pengujian keabsahan data, metode penelitian kualitatif menggunakan istilah yang berbeda dengan penelitian kuantitatif.

Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi:

a. Triangulasi

Sumber data informasi yang berbeda dengan memeriksa bukti-bukti yang berasal dari sumber tersebut dan menggunakannya untuk membangun justifikasi tema-tema secara koheren. Jika tema-tema dibangun berdasarkan sejumlah sumber data atau perspektif dari partisipan, maka proses ini dapat menambah validitas penelitian.

b. Ketekunan/Keajegan Pengamatan

Keajegan pengamatan berarti mencari secara konsisten interpretasi dengan berbagai cara dalam kaitan dengan proses analisis

²³Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*, 345.

²⁴Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 321.

yang konstan atau tentatife. Mencari apa yang yang diperhitungkan dan apa yang peneliti tidak dapat. Ketekunan pengamatan bermaksud menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari dan kemudian memuaskan diri pada hal-hal tersebut secara rinci.

Kekurangan tekunan pengamatan terletak pada pengamatan terhadap pokok persoalan yang dilakukan secara terlalu awal. Hal itu mungkin dapat disebabkan oleh tekanan subyek atau sponsor atau barangkali juga karena ketidak toleransian subyek, atau sebaliknya peneliti terlalu cepat mengarahkan fokus penelitiannya.²⁵

H. Sistematika Pembahasan

Sebagai gambaran peneliti yang tertuang dalam karya tulis ilmiah ini, maka penulis menyusun sistematika pembahasannya menjadi lima bab, masing-masing terdiri atas sub-sub yang berkaitan erat dan merupakan kesatuan yang utuh, yaitu:

Bab I Pendahuluan. Bab ini mencakup latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, telaah pustaka terdahulu, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II Kajian Teori. Bab ini berisi tentang. *Pertama* definisi masa dewasa awal, *kedua* emosi pada masa dewasa awal, *ketiga* pengertian emosi dan perasaan, *keempat* macam-macam emosi, *kelima* kegunaan emosi,

²⁵ John W. Cresswel *Research Design* .269

keenam emosi positif, *ketujuh* pengertian kemampuan mengelola emosi, *kedelapan* aspek kemampuan mengelola emosi, dan *kesembilan* cara mengelola emosi, *kese puluh* ciri individu dengan kemampuan mengelola emosi.

Bab III Temuan Penelitian. Bab ini mendeskripsikan hasil-hasil penelitian di lapangan meliputi tentang data umum dan data khusus. Data umum berisi deskripsi singkat profil mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan tahun 2016. Adapun data khusus berisi tentang temuan yang diperoleh yaitu bagaimana kondisi emosi mahasiswa Jurusan BPI angkatan tahun 2016 yang sedang menyusun skripsi dan cara mahasiswa Jurusan BPI angkatan tahun 2016 yang sedang menyusun skripsi dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi positifnya.

Bab IV Pembahasan. Bab ini berisi tentang analisis data-data yang diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan mengenai kondisi emosi mahasiswa Jurusan BPI angkatan tahun 2016 yang sedang menyusun skripsi dan cara mahasiswa Jurusan BPI angkatan tahun 2016 yang sedang menyusun skripsi dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi positifnya.

Bab V Penutup. Bab ini berisi kesimpulan yaitu jawaban atas rumusan masalah yang dikemukakan, dan saran yaitu masukan yang berhubungan dengan penelitian untuk pihak terkait.

IAIN
PONOROGO

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Masa Dewasa Awal

1. Definisi Masa Dewasa Awal

Masa dewasa awal adalah periode transisi dari masa remaja menuju masa dewasa. Istilah *adult* berasal dari bahasa latin *adultus* yang berarti “telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna” atau telah menjadi dewasa”. Orang dewasa dipandang sebagai individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru.²⁶

Masa dewasa awal dimulai usia 18 tahun sampai kira-kira usia 40 tahun. Menurut Levinson antara usia 17 sampai 22 tahun seseorang berada dalam dua masa, meninggalkan masa pra-dewasa dan memasuki masa dewasa awal. Usia 22 sampai 28 tahun adalah periode pengenalan dengan dunia orang dewasa. Orang mengakui dirinya sendiri serta dunia yang ia masuki dan berusaha untuk membentuk struktur kehidupan yang stabil. Pada usia antara 28 sampai 33 tahun pilihan struktur kehidupan menjadi lebih stabil. Dalam fase kemantapan antara usia 33 sampai 40 tahun orang dengan keyakinan yang mantap menemukan tempatnya

²⁶ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, 246.

dalam masyarakat dan berusaha untuk memajukan karir sebaik-baiknya. Pada usia 40 tahun tercapailah puncak masa dewasa awal dan setelah itu beralih ke masa dewasa madya atau masa dewasa pertengahan.²⁷

Periode dewasa awal ini dikatakan sulit sebab sebagian anak mempunyai orang tua, teman, sahabat, guru yang dapat membantu merela untuk penyesuaian diri, namun sekarang sebagai orang dewasa, mereka diharapkan dapat menyesuaikan diri secara mandiri.

2. Emosi Masa Dewasa Awal

Masa dewasa awal merupakan masa ketegangan emosional sebagai manusia dalam kelompok usia hampir dewasa atau baru saja dewasa. Pada umumnya pada masa ini orang masih menempuh pendidikan dan di ambang memasuki dunia pekerjaan. Masa dewasa awal juga merupakan masa dimana mereka ingin mengubah hal-hal yang tidak mereka sukai.²⁸ Masalah penyesuaian diri yang harus dihadapi dan berhasil tidaknya membuat keresahan bagi mereka. Kekhawatiran-kekhawatiran utama terpusat pada pekerjaan, perkawinan dan peran sebagai orang tua, karena mereka merasa bahwa mereka tidak mengalami kemajuan secepat yang mereka harapkan. Apabila seseorang merasa tidak mampu mengatasi masalah utama dalam kehidupan maka emosional akan terganggu.

Individu dikatakan mempunyai kematangan emosi apabila tidak meledakkan emosinya di hadapan orang lain melainkan menunggu saat

²⁷ F. J. Monks dkk, *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press), 2006, 329.

²⁸ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, 249.

dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara yang lebih dapat diterima. Petunjuk kematangan emosi lainnya adalah individu dapat menilai situasi secara kritis sebelum bereaksi secara emosial, tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya seperti anak-anak atau orang yang belum matang emosionalnya. Individu yang berhasil mengendalikan emosinya akan bahagia karena dapat bersifat terbuka dalam menghadapi kenyataan hidup, tabah menghadapi kesulitan dan persoalan hidup, mampu merasa puas, serta lapang dada.

B. Emosi

1. Pengertian Emosi dan Perasaan

a. Emosi

Emosi dapat diartikan sebagai keadaan jiwa yang sangat mempengaruhi makhluk hidup, yang ditimbulkan oleh kesadaran atas suatu benda atau peristiwa, yang ditandai dengan perasaan yang mendalam, hasrat untuk bertindak, dan perubahan fisiologis pada fungsi tubuh. Kita lantas menyadari adanya rangsangan (menakutkan, menyedihkan, menjengkelkan) yang memicu situasi psikologis yang dikenal dengan emosi.²⁹ Dalam bukunya *Emotion and Personality*, Dr. Magda Arnold memaparkan definisi emosi sebagai “kecenderungan untuk mendekat pada apapun yang dirasa

²⁹ J. Maurus, *Mengembangkan Emosi Positif*, 16.

baik (menguntungkan) atau menjauh dari apapun yang dirasa buruk (berbahaya).³⁰

Emosi adalah penghayatan seseorang akan pola perubahan fisiologis tubuhnya dalam menghadapi peristiwa penting dalam kehidupannya, yaitu peristiwa-peristiwa yang akan memiliki dampak besar terhadap kesejahteraan atau berpotensi menimbulkan perubahan besar di dunianya.³¹ Perubahan fisiologis merupakan pengalaman langsung yang menyiapkan dirinya untuk bertindak, yaitu bertindak dengan cara-cara yang secara evolusioner, yang ditujukan untuk mempertahankan atau meningkatkan kesejahteranya.

Tindakan manusia dipengaruhi oleh dorongan dan tekanan emosional maupun hasil berpikir dan pertimbangan yang objektif. Istilah emosi dapat diartikan suatu pengalaman yang sadar yang mempengaruhi kegiatan jasmani, yang menghasilkan penginderaan dan ekspresi yang nampak serta dorongan dan suasana perasaan yang kuat. Emosi tidak sama dengan dorongan, keinginan, kehendak, ataupun motif. Tetapi terdapat suatu hubungan sebab akibat antara emosi dengan hal tersebut.³²

b. Perasaan

Perasaan termasuk gejala jiwa yang dimiliki oleh semua orang hanya corak dan tingkatannya yang berbeda. Perasaan adalah

³⁰J. Maurus, *Mengembangkan Emosi Positif*, 17.

³¹Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016), 47.

³²Abu Ahmadi, M. Umar, *Psikologi Umum*, (Surabaya: PT. Bina Ilmu, 2013), 70.

suatu keadaan kerohanian atau peristiwa jiwa yang dialami dengan senang atau tidak senang dalam hubungan dengan peristiwa mengenal dan bersifat subjektif. Perasaan lebih erat hubungannya dengan pribadi seseorang dan berhubungan pula dengan gejala-gejala jiwa yang lain. Tanggapan perasaan seseorang terhadap sesuatu tidak sama dengan tanggapan perasaan orang lain terhadap hal yang sama.³³

Perasaan adalah keadaan akibat dari persepsi terhadap stimulus baik eksternal maupun internal. Perasaan mempunyai dua arti berdasarkan tinjauan fisiologis dan psikologis, ditinjau secara fisiologis, perasaan berate penginderaan, sehingga merupakan salah satu fungsi tubuh untuk mengadakan kontak dengan dunia luar, dalam arti psikologis, perasaan mempunyai fungsi menilai, yaitu menilai suatu hal.

Dari berbagai definisi tentang emosi dan perasaan diatas, dapat disimpulkan bahwa emosi dan perasaan berbeda. Dalam emosi terdapat perasaan atau bisa dikatakan bahwa perasaan adalah bagian dari emosi. Emosi melibatkan berbagai perubahan tubuh yang tampak tersembunyi, baik hal yang dapat diketahui atau tidak. Emosi adalah perasaan yang begitu intens sehingga terjadi perubahan fisiologis, misalnya ketika marah wajah menjadi merah, dan tubuh lebih berenergi karena bahagia.

³³ Abu Ahmadi, M. Umar, *Psikologi Umum*, 59.

2. Macam-macam Emosi

Pada dasarnya emosi dibagi menjadi dua macam, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif memberikan dampak yang menyenangkan dan menenangkan, seperti tenang, santai, rileks, gembira, lucu, dan senang. Emosi positif akan membuat keadaan psikologis manusia menjadi positif. Sedangkan emosi negatif adalah emosi yang menyusahkan dan tidak menyenangkan seperti marah, dendam, kecewa, depresi, putus asa, dan cemas. Emosi negatif ini akan membuat keadaan psikologis manusia menjadi negatif. Ketika manusia gagal menyeimbangkan emosi negatif ini maka keadaan suasana hati menjadi buruk.³⁴

Emosi dapat digolongkan sebagai berikut:

- a. Amarah: beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, tindakan kekerasan, dan kebencian patologis.
- b. Kesedihan: pedisih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan kalau menjadi patologis, depresi berat.
- c. Rasa takut: cemas, takut, gugup, khawatir, waswas, perasaan takut sekali, khawatir, waspada, sedih, tidak tenang, ngeri, takut sekali, kecut; sebagai patologi, fobia, dan panik.

³⁴ Safaria, Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), 19.

- d. Kenikmatan: bahagia, gembira, ringan, puas, senang, riang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, rasa terpesona, rasa puas, rasa terpenuhi, kegirangan luar biasa, senang, senang sekali, dan mania.
- e. Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, dan kasih.
- f. Terkejut: terkejut, terkesiap, takjub, ter pana.
- g. Jengkel: hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, mau muntah.
- h. Malu: rasa salah, malu hati, kesal hati, sesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.³⁵

Emosi yang kuat mencakup beberapa komponen umum yaitu reaksi tubuh, kumpulan pikiran dan keyakinan yang menyertai emosi, ekspresi wajah, dan reaksi terhadap sebuah pengalaman. Reaksi tubuh misalnya jika marah maka tubuh kita kadang-kadang gemetar atau suara kita meninggi, walaupun kita tidak menginginkannya. Kumpulan pikiran dan keyakinan yang menyertai emosi biasanya terjadi secara otomatis. Mengalami suatu kebahagiaan seringkali melibatkan pemikiran tentang kebahagiaan tersebut. Jika kita merasa muak atau jijik maka ekspresi wajah mungkin akan mengerutkan dahi, membuka mulut lebar-lebar, dan kelopak mata sedikit menutup. Reaksi terhadap sebuah pengalaman mencakup reaksi spesifik dan reaksi global. Misalnya kemarahan

³⁵ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence Kecerdasan Emotional mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007), 411.

mungkin menyebabkan agresi, dan mungkin menggelapkan pandangan kita terhadap realitas sosial.³⁶

Reaksi emosi mempunyai bentuk dan variasi bermacam-macam, diantaranya:

- a. Terkejut adalah reaksi yang terjadi dengan tiba-tiba karena adanya hal-hal yang tidak disangka sebelumnya.
- b. Sedih adalah kekosongan jiwa merasa kehilangan sesuatu yang dihargai.
- c. Gembira adalah rasa positif terhadap sesuatu yang dihadapi.
- d. Takut adalah perasaan lemah atau tidak berani menghadapi suatu keadaan.
- e. Gelisah adalah semacam takut tetapi dalam taraf yang ringan. Kegelisahan merupakan suasana yang berhubungan dengan sesuatu yang belum diketahui kepastiannya, ketidaktentuan mengenai suatu hak, ketidaktegasan dan sebagainya.
- f. Khawatir adalah merasa tidak berdaya, sesuatu yang dipandang lebih kuasa dan disertai perasaan terancam.
- g. Marah adalah reaksi terhadap suatu rintangan yang menyebabkan gagalnya suatu usaha.
- h. Heran adalah reaksi terhadap suatu objek yang belum pernah dialami.

³⁶ Eva Latipah, *Psikologi Dasar*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), 178.

- i. Giris adalah perasaan yang timbul apabila tidak terdapat lagi keseimbangan antara dirinya dan lingkungan.³⁷

3. Proses Terjadinya Emosi

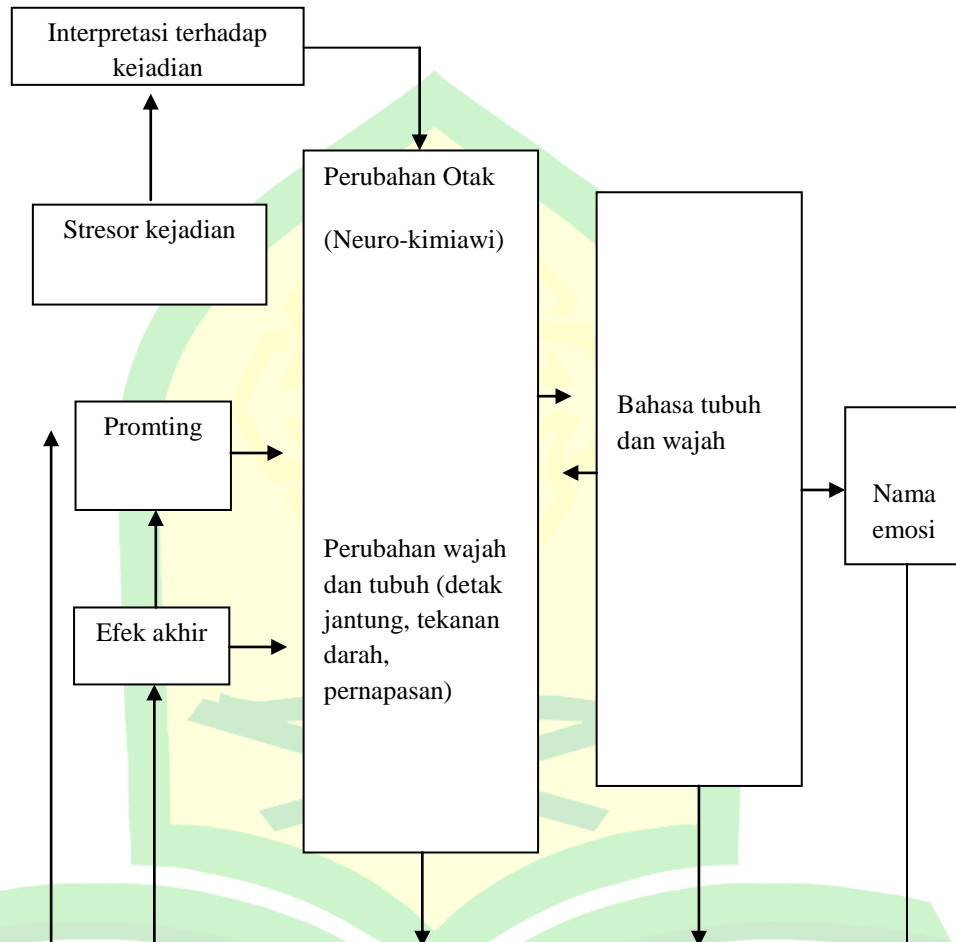
Menurut pandangan teori kognitif, emosi lebih banyak ditentukan oleh hasil interpretasi seseorang terhadap sebuah peristiwa. Kita bisa memandang dan menginterpretasikan sebuah peristiwa secara negatif, sebagai hal yang tidak menyenangkan, menyengsarakan, menjengkelkan, mengecewakan, atau sebaliknya secara positif sebagai sebuah kewajaran, sebagai hal yang indah, sesuatu yang mengharukan, atau membahagiakan. Interpretasi yang kita buat atas sebuah peristiwa mengkondisikan dan membentuk perubahan fisiologis kita secara internal. Ketika kita menilai sebuah peristiwa secara lebih positif, perubahan fisiologis kita pun menjadi positif.³⁸

Dalam bentuk awal, emosi menuntun kita untuk melawan atau melarikan diri. Dalam bentuk yang lebih halus, emosi menuntun kita untuk mengatasi setiap rintangan dalam mencapai segenap tujuan yang kita canangkan. Dalam bentuk terkendali, emosi membimbing kita untuk tidak melakukan tindakan yang negatif dan mengandung bahaya. Dalam bentuk yang sudah berkembang, emosi menyebabkan kita merasa lebih baik dan terbebas dari kungkungannya. Meskipun terus berubah, emosi adalah penggerak diri, memandu untuk maju dan bertindak sesuai dengan

³⁷ Abu Ahmadi, M. Umar, *Psikologi Umum*, 72.

³⁸ Safaria, Saputra, *Manajemen Emosi*, 15.

apa yang kita inginkan. Kadar reaksi emosi terhadap peristiwa menentukan kadar kegiatan rohani dan jasmani.³⁹



Tabel 2.1 Proses Emosi

Proses kemunculan emosi melibatkan faktor psikologis dan faktor fisiologis. Emosi kita muncul akibat adanya stimulus atau sebuah peristiwa, yang bisa netral, positif, ataupun negatif. Stimulus tersebut kemudian ditangkap oleh reseptor melalui otak kemudian menginterpretasikan kejadian tersebut sesuai dengan kondisi pengalaman dan kebiasaan kita dalam mempersepsikan sebuah kejadian. Interpretasi

³⁹ J. Maurus, *Mengembangkan Emosi Positif*, 11.

yang kita buat kemudian memunculkan perubahan secara internal dalam tubuh kita, misalnya napas tersengal, mata memerah, keluar air mata, dada sesak, wajah berubah, intonasi suara meninggi atau melemah, cara menatap menjadi tajam, dan perubahan tekanan darah menjadi tinggi.⁴⁰

4. Kegunaan Emosi

Emosi berguna untuk menuntun kita menghadapi saat-saat kritis dan tugas-tugas berat. Emosi akan menuntun kita ke arah yang telah terbukti berjalan dengan baik ketika menangani tantangan yang datang berulang-ulang dalam hidup manusia.⁴¹

Emosi dapat digunakan untuk:

- a. Sebagai bentuk komunikasi yang dapat mempengaruhi orang lain. Guratan ekspresi yang terlihat pada raut muka seseorang adalah bagian dari emosi. Guratan ekspresi merupakan bagian bentuk komunikasi yang lebih cepat dari kata-kata.
- b. Emosi dapat digunakan untuk mengorganisasikan dan memotivasi tindakan. Emosi secara teoritis dapat memotivasi perilaku. Manusia perlu mempersiapkan segala sesuatu untuk menghadapi situasi penting karena emosi akan mempersiapkan segalanya untuk dapat melewati rintangan yang ada dalam pikiran dan lingkungan manusia.⁴²

Coleman dan Hamen menjelaskan empat kegunaan emosi

sebagai berikut:

⁴⁰ Safaria, Saputra, *Manajemen Emosi*, 14.

⁴¹ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, 4.

⁴² Safaria, Saputra, *Manajemen Emosi*, 16.

- a. Emosi adalah pembangkit energi. Tanpa emosi kita tidak sadar atau mati. Orang yang hidup akan merasakan, mengalami, bereaksi, dan bertindak. Emosi membangkitkan dan memobilisasi energi kita, takut menggerakkan kita untuk berlari, cinta menggerakkan kita untuk saling berdekatan dan bernesraan.
- b. Emosi adalah pembawa informasi. Keadaan diri kita dapat diketahui dari emosi kita. Jika senang, kita berhasil mencapai sebuah tujuan, sedih berarti kita kehilangan sesuatu yang berharga.
- c. Emosi bukan saja pembawa informasi dalam komunikasi intrapersonal, tetapi juga pembawa pesan dalam komunikasi interpersonal. Kita mengetahui bahwa pembicaraan di depan umum atau pidato melibatkan seluruh emosi dipandang lebih hidup, lebih dinamis, dan lebih meyakinkan.
- d. Emosi juga merupakan sumber informasi tentang keberhasilan. Kita mendambakan kesehatan dan mengetahuinya ketika kita merasa tubuh kita sehat. Kita mencari keindahan dan mengetahui bahwa kita memperolehnya ketika kita merasakan kenikmatan estetis dalam diri kita.⁴³

5. Emosi Positif

Emosi positif adalah emosi yang memberikan dampak yang menyenangkan dan menenangkan, seperti tenang, santai, rileks, gembira, lucu, dan senang. Emosi positif akan membuat keadaan psikologis

⁴³ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2009), 400.

manusia menjadi positif.⁴⁴ Emosi positif merupakan pertanda *well-being* dan *well-functioning*. Emosi positif dianggap sebagai hasil dari pemfungsian diri yang baik.

Emosi positif merupakan mekanisme internal untuk mendorong manusia untuk mengulangi tingkah laku yang pernah memberikan efek positif. Dengan kata lain, emosi positif adalah mekanisme internal manusia agar mendekati situasi-situasi atau objek-objek yang memberikan dampak positif baginya.⁴⁵ Emosi positif memiliki fungsi untuk menggerakkan manusia menginventasikan sumber daya yang dimilikinya untuk membangun sesuatu yang lebih baik, yang akan sangat bernilai dimasa depan. Emosi positif menjalankan fungsi *broanden* () dan *build* (membangun). Emosi positif melebarkan (*broanden*) atensi, membuka hati dan pikiran pada berbagai kemungkinan dan kesempatan yang mengundangnya melakukan eksplorasi kreatif.⁴⁶

Saat digerakkan oleh emosi negative	Saat digerakkan oleh emosi positif
Atensi menyempit, menjadi terfokus	Atensi melebar, menjadi terbuka
Hati, pikiran, dan energi hanya terarah pada masalah	Hati dan pikiran terbuka pada berbagainuansa realitas dan potensi kreatif
Cenderung bersikap berpusat pada diri sendiri, tidak peka terhadap orang lain	Cenderung bersikap terbuka pada orang lain, menjadi lebih peka pada orang lain
Dunia menjadi sempit dan ada pemisahan diri dari kebersamaan	Dunia jadi terasa lega dan luas, dan lebih dapat menghayati diri

⁴⁴ Safaria, Saputra, *Manajemen Emosi*, 13.

⁴⁵ Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif*, 59.

⁴⁶ *Ibid*, 60.

dengan orang lain, ataupun kebersamaan dengan realitas	sebagi bagian dari kebersamaan dengan orang lain, ataupun menghayati kebersatuan diri dengan keluruh realitas
Cenderung defensif	Cenderung kreatif
Memobilisasi sumber daya yang dimiliki untuk menyelesaikan masalah	Memobilisasi sumber daya yang dimiliki untuk membangun berbagai asset pengetahuan, keterampilan, sikap, ataupun relasi yang akan bermanfaat di masa yang akan datang

Tabel 2.2 Dampak Emosi

Emosi positif menggerakkan kita untuk membangun (*building*) sumber daya, yang hasilnya akan membawa kita ke tingkat yang lebih baik dari pada sebelumnya. Emosi positif bukan sekedar mekanisme untuk mempertahankan kesejahteraan, melainkan meningkatkannya. Emosi positif membangun pola perilaku dan pola relasi yang akan berdampak besar terhadap kebahagiaan individu dalam jangka panjang.⁴⁷

Emosi	Peristiwa pemicu dan informasi yang dipersepsi	Dorongan yang muncul	Sumber daya yang terbangun
Sukacita (<i>joy</i>)	Rasa aman Berada di lingkungan yang dikenal Memperoleh kemajuan	Bermain, berkreasi	Memperoleh keterampilan (<i>skill</i>) baru atau memperdalam <i>skill</i> yang sudah ada
Rasa syukur (<i>gratitude</i>)	Menerima pemberian atau kebaikan yang altruistik	Ingin memberi secara kreatif, ingin membalas kebaikan orang	Mempererat ikatan social, memperoleh / memperdalam

⁴⁷ *Ibid*, 63.

		lain dengan cara berbuat baik juga	keterampilan dalam dal mengasihi
Rasa damai, tenang (<i>serenity</i>)	Rasa aman Rasa pasti Rasa relaks	Ingin mempertahankan penghayatan tersebut, dan mengintegrasikannya dalam diri	Mengubah pandangan tentang diri dan pandangan tentang dunia
Minat (<i>interest</i>)	Rasa aman Kebaruan Rasa misteri	Mengeksplorasi	Memperoleh pengetahuan dan energy
Harapan (<i>hope</i>)	Takut terjadinya peristiwa yang terburuk, tetapi di saat yang sama mendambakan sesuatu yang lebih baik	Terdorongnya daya ciptanya	Meningkatkan resiliensi (ketahanan)
Bangga (<i>pride</i>)	Mencapai sesuatu yang akan sangat dihargai orang lain	Bercita-cita besar	Pencapaian lebih lanjut
Gembira (<i>amusement</i>)	Kekeliruan social yang tidak serius (humor)	Berbagi tawa dan <i>insight</i>	Membangun persahabatan dan kreativitas
Inspirasi	Menyaksikan kepiawaian manusia	Terdorong untuk jadi piawai juga	Memperoleh / memperdalam <i>skill</i> dan moralitas
Takjub / terpesona (<i>awe</i>)	Diliputi kesabaran dan kedahsyatan alam atau Tuhan	Terdorong untuk mengakomodasi hal baru	Penghayatan diri sebagai sesuatu yang lebih besar
Cinta (<i>love</i>)	Emosi positif	Bermain,	Rasa percaya,

	dalam koneksi dengan orang lain	berkreasi, mempertahankan penghayatan (<i>savor</i>), mengeksplorasi, bermimpi, dan lainnya	ikatan emosional, memperkuat komunitas, memperkuat kesehatan fisik dan mental
--	---------------------------------	---	---

Tabel 2.3 Emosi Positif

6. Pengertian Kemampuan Mengelola Emosi

Kemampuan merupakan kecakapan setiap individu untuk menyelesaikan pekerjaannya atau menguasai hal-hal yang ingin dikerjakan dalam suatu pekerjaan, dan kemampuan juga dapat dilihat dari tindakan tiap-tiap individu. Kemampuan sendiri terbagi menjadi beberapa kelompok antara lainnya:

- a. Kemampuan intelektual, yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan aktivitas yang membutuhkan kemampuan berfikir
- b. Kemampuan fisik merupakan kemampuan melakukan tugas-tugas yang menuntut tenaga atau stamina berupa keterampilan, kekuatan, atau karakteristik serupa.

Dalam kamus bahasa Indonesia mengelola adalah suatu proses cara dan perbuatan untuk mengendalikan, menyelenggarakan, mengurus, dan mengatur. Sedangkan mengelola emosi adalah bagaimana seseorang mengatur perasaan dan pikiran-pikiran khususnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi positif adalah emosi memberikan dampak yang menyenangkan dan

menenangkan, seperti tenang, santai, rileks, gembira, lucu, dan senang. Emosi positif akan membuat keadaan psikologis manusia menjadi positif.

Kemampuan mengelola emosi adalah melepaskan suasana hati yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengelola emosi merupakan kemampuan individu untuk menangani perasaan agar terungkap dengan tepat dan selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu yang positif. Kemampuan mengelola emosi positif mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, dan ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.⁴⁸ Orang yang mampu memahami emosi yang sedang mereka alami dan rasakan, akan lebih mampu mengelola emosinya secara positif.

Kemampuan mengelola emosi akan mendorong seseorang untuk memiliki daya tahan yang lebih tinggi jika suatu saat ia dihadapkan pada persoalan-persoalan yang lebih kompleks dan rumit. Kemampuan ini membentuk kesadaran menyebabkan seseorang mampu mengatasi masalah secara dewasa dalam menghadapi masalah yang berat. Ketika seseorang dihadapkan pada persoalan yang berat, misalnya duka yang mendalam, kekecewaan yang berat secara tidak sadar emosinya dapat mengalahkan nalar. Jika hal itu terjadi sangat mungkin dapat membahayakan keselamatan dirinya. Kemampuan mengelola emosi adalah menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat

⁴⁸ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, 58.

yang merupakan kesadaran diri. Orang yang menguasai keterampilan ini dapat lebih cepat kembali dari kesedihan, kemerosotan dan perasaan yang membuat dia putus asa dalam menjalani kehidupan. Mengelola emosi diri dikemukakan bahwa emosi terbagi dua yaitu emosi positif dan emosi negatif. Menghadapi emosi positif yang perlu dilakukan adalah menerima emosi tersebut untuk kemudian disyukuri supaya emosi positif ini memberikan pengaruh positif pada motivasi seseorang, memperkuat motivasi seseorang untuk kemudian berperilaku positif demi tujuan yang positif pula. Emosi positif apabila dikelola secara positif demi tujuan positif tentunya akan berpeluang memberikan dampak hasil yang positif.

Untuk menghadapi emosi negatif, hal yang dapat dilakukan adalah pertama dapat dilakukan dengan cara mengalihkan perhatian atau distraksi. Mengalihkan perhatian dari emosi negatif dalam batasan tertentu dan dengan jalur tertentu mungkin bisa bermanfaat untuk mengurangi gejala emosi negatif dalam hati seperti dengan menonton televisi, berlibur, menyibukkan diri, membaca, aktif olahraga dan lain-lain. Namun, sifatnya hanya sementara, dan tidak menyelesaikan akar masalah. Di saat yang sama, mengalihkan perhatian emosi negatif secara berlebihan dengan cara yang salah juga berpotensi untuk memperburuk kondisi emosi yang bersangkutan. Dapat berdampak negatif pada orang lain dan lingkungan sekitar serta pada diri sendiri.

Kedua adalah dengan cara memblock/menahan tekanan emosi. Menekan emosi juga sering jadi pilihan untuk memperlakukan emosi

negatif yang hadir. Padahal, emosi negatif yang ditekan akan menekan balik dengan tekanan yang lebih besar. Seperti hukum Pascal yang menjelaskan besarnya tekanan balik sama besarnya dengan bidang dan kekuatan tekanan. Seseorang yang terlalu sering menekan emosi dalam skala yang besar, jelas akan mempengaruhi kondisi kejiwaan dan kesehatan yang bersangkutan. Bahkan penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat oleh para ahli dari Harvard School of Public Health dan The University of Rochester mengungkapkan bahwa risiko kematian dini akibat beberapa penyakit fatal meningkat hingga 35 persen pada mereka yang jarang mengungkapkan perasaan dan emosi mereka. Hasil ini justru terjadi sebaliknya pada mereka yang secara teratur mengungkapkan emosi mereka.

Ketiga dengan cara mengeluarkan tekanan emosi dari sistem diri yaitu melepas atau me-release sesungguhnya adalah kemampuan alami (fitriah) yang dimiliki manusia yang sering kita lihat pada anak kecil yang polos, bebas kepentingan, seperti menangis ketika sedih, marah, berteriak, memukul, berlari, curhat atau apa saja untuk mengeluarkan tekanan sehingga kita merasa lega sesudahnya. Rasa lega mengindikasikan bahwa kita berhasil mengeluarkan tekanan yang tadinya terperangkap dalam sistem diri. Hambatan terjadi tatkala lingkungan kurang mendukung untuk pelepasan emosi negatif ini. Melepas inilah cara me-manajemen emosi yang sehat nyaman dan aman untuk dilakukan. Jika seseorang tidak dapat mengelola emosi baik itu emosi

positif dan emosi negatif dengan cara baik dan tepat, maka sangat berdampak kepada kesehatan individu itu sendiri terhadap kesehatan fisik maupun mental karena merupakan kesatuan. Dengan membiarkan emosi begitu saja seiring berjalannya waktu, berharap terselesaikan dan berangsur-angsur bisa melupakan peristiwa yang membuat emosinya terganggu, yang terjadi justru bisa sebaliknya karena lupa bukanlah indikator selesainya masalah dan terlepasnya emosi negatif dari dalam sistem diri. Emosi negatif yang disimpan di dalam diri tanpa diproses terlebih dahulu menjadi netral, bisa berpotensi menjadi tumpukan emosi negatif. Tumpukan emosi negatif inilah bisa menjelma menjadi berbagai gangguan emosi dan perilaku yang menyebabkan masalah dalam kesehatan mental.⁴⁹

7. Aspek Kemampuan Mengelola Emosi

Kemampuan mengelola emosi merupakan salah satu aspek yang terkandung pada kecerdasan emosi atau *emotional intelligence* (kemampuan mengenali perasaan kita sendiri, kemampuan mengenali perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dalam hubungan dengan orang lain). Kelima aspek tersebut pada dasarnya saling berkaitan dan tidak bisa dipisahkan. Kecakapan atau keterampilan emosi seseorang untuk dapat mengendalikan diri, memiliki sifat dapat dipercaya, sifat bersungguh-

⁴⁹ Shinta Mutiara Puspita: “Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini”. Volume 5, Nomor 1, Januari 2019, 90.

sungguh, adaptabilitas, dan inovasi.⁵⁰ Aspek-aspek kemampuan mengelola emosi positif seperti yang dikemukakan Goleman, yaitu:

- a. Mengendalikan diri: Orang yang mampu mengendalikan diri artinya mampu mengelola emosi dan impuls yang merusak dengan efektif, orang yang mampu mengendalikan diri mampu untuk:
 - 1) Mengelola dengan baik perasaan-perasaan impulsif dan emosi-emosi yang menekan.
 - 2) Tetap teguh, tetap positif, dan tidak goyah walaupun dalam situasi yang paling berat.
 - 3) Berpikir jernih dan tetap terfokus kendati dalam tekanan.
- b. Sifat dapat dipercaya: Orang yang memiliki sifat dapat dipercaya yaitu orang yang mampu menunjukkan kejujuran dan integritas, orang yang dapat dipercaya mampu untuk:
 - 1) Bertindak menurut etika dan tidak pernah mempermalukan orang.
 - 2) Membangun kepercayaan lewat keandalan diri dan otentisitas.
 - 3) Mengakui kesalahan sendiri dan berani menegur perbuatan tidak etis orang lain.
 - 4) Berpegang pada prinsip secara teguh walaupun bila akibatnya adalah menjadi tidak disukai.
- c. Sifat bersungguh-sungguh: Orang yang memiliki sifat bersungguh-sungguh yaitu orang yang mampu diandalkan dan menunjukkan sikap bertanggung jawab dalam memenuhi kewajiban, orang yang

⁵⁰Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, 151.

memiliki kehati-hatian mampu untuk:

- 1) Memenuhi komitmen dan mematuhi janji.
- 2) Bertanggung jawab untuk mencapai tujuannya.
- 3) Terorganisasi dan cermat dalam bekerja.

d. Adaptabilitas: Orang yang memiliki adaptabilitas yaitu orang yang memiliki keluwesan dalam menangani perubahan dan tantangan, orang yang memiliki adaptabilitas mampu untuk:

- 1) Terampil menangani beragamnya kebutuhan, bergesernya prioritas, dan pesatnya perubahan.
- 2) Siap mengubah tanggapan dan taktik untuk menyesuaikan diri dengan keadaan.
- 3) Luwes dalam memandang situasi.

e. Inovasi: Orang yang memiliki inovasi yaitu orang yang mampu bersikap terbuka terhadap gagasan, pendekatan baru, dan informasi terkini, orang yang memiliki inovasi mampu untuk:

- 1) Selalu mencari gagasan baru dari berbagai sumber.
- 2) Mendahulukan solusi-solusi yang orisinal dalam pemecahan masalah.
- 3) Menciptakan gagasan-gagasan baru.
- 4) Berani mengubah wawasan dan mengambil risiko akibat pemikirannya.

8. Cara Mengelola Emosi

Ada banyak cara untuk mengelola emosi, antara lain mengungkapkan emosi dengan tepat dan melakukan relaksasi.

a. Mengungkapkan emosi dengan tepat.

Planalp menjelaskan bahwa pengungkapan emosi adalah upaya mengkomunikasikan status perasaannya yang berorientasi pada tujuan.⁵¹ Ada dua cara mengungkapkan emosi, yaitu secara verbal dan secara non verbal. Yang dimaksud secara verbal yaitu mengungkapkan emosi dengan menggunakan kata-kata, baik mengatakan perasaan kita secara langsung maupun tidak. Sedangkan pengungkapan emosi secara non verbal adalah mengungkapkan emosi dengan menggunakan isyarat lain selain kata-kata, misalnya sorot mata, raut muka, kepalan tinju, dan lain sebagainya. Menurut Johnson emosi dapat diungkapkan secara jelas dan langsung dengan cara mendeskripsikan emosi tersebut.⁵² Ada empat cara mendeskripsikan emosi yaitu:

- 1) Mengidentifikasi atau menyebut nama emosi itu. Misalnya, untuk mengungkapkan kesedihan seseorang berkata “Saya sedang sedih”.
- 2) Menggunakan kiasan emosi. Misalnya, mengatakan “Hati saya seperti teriris-iris” untuk mendeskripsikan hati yang pedih akibat tersinggung.

⁵¹ Safaria, Saputra, *Manajemen Emosi*, 81.

⁵² Supratiknya, *Komunikasi Antarpribadi*, (Yogyakarta: Kanisius,1995), 57.

- 3) Menunjukkan bentuk tindakan yang ingin dilakukan karena terdorong oleh emosi yang dialami. 'sepertinya saya ingin membelai rambutnya' untuk mendeskripsikan kekaguman.
- 4) Menggunakan kiasan kata-kata. Misalnya, mengatakan "Saya merasa seperti kehilangan arah" untuk mendeskripsikan kekecewaan karena kehilangan

Orang yang tidak mengungkapkan emosinya secara langsung akan mengungkapkannya secara tidak langsung, dalam bentuk-bentuk sebagai berikut:

- 1) Mencap atau memberikan label: Misalnya, kita tidak senang pada seorang teman yang banyak bicara. Untuk mengungkapkannya kita mencap teman itu "Si cerewet".
- 2) Memerintah: Misalnya, kita merasa kecewa dengan teman, untuk mengungkapkan kekecewaan kita, kita berkata kepada teman itu, "Pergi kau".
- 3) Bertanya: Perasaan tersinggung yang disebut pada nomor 2 juga dapat diungkapkan dalam bentuk pertanyaan. Misalnya, "Apakah Anda mengerti apa yang saya rasakan?".
- 4) Menuduh: Misalnya, kita merasa kehilangan sebuah pensil kemudian kita menuduh adik kita misalnya yang mengambil dengan mengatakan "Pasti kamu yang mengambil pensilku".
- 5) Menyindir (sarkasme): Misalnya, seorang gadis merasa iri terhadap barang-barang mewah yang dimiliki seorang temannya.

Kemudian gadis itu berkata “Orang kampung semua barang-barangnya dibawa ke sekolah supaya terlihat kaya”.

6) Memuji: Misalnya, seorang murid mengagumi seorang gurunya lalu setiap kali murid itu bertemu dengan gurunya, ia memberikan pujian “Bapak rapi sekali dalam berpakaian”, “Bapak tampan sekali”, dan sebagainya.

7) Mencela: Misalnya, seorang kakak kelas tidak menyukai sikap adik kelasnya. Kemudian dia mencelanya dengan cara berkata “Aku seniormu, kalau berjalan di depan senior bilang permisi”.

b. Melakukan relaksasi.

Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengelola emosi adalah melalui relaksasi. Latihan relaksasi memiliki tujuan menurunkan tingkat ketegangan psikis dan fisiologis akibat stresor yang menekan dan menggantinya dengan keadaan santai dan tenang.

Jika tubuh kita dalam keadaan santai dan relaks keadaan emosi kita juga akan menjadi relatif santai dan relaks. Salah satu teknik relaksasi yang mudah dan dapat dilakukan sendiri adalah relaksasi

cue-controlled. Teknik relaksasi *cue-controlled* menggabungkan pernapasan dengan kalimat-kalimat atau kata-kata sugestif yang

dapat menimbulkan keadaan santai, tenang, dan tenteram. Teknik relaksasi ini dapat dilakukan dengan posisi berbaring atau duduk.

Jika kita menerapkannya sambil duduk, posisi punggung harus lurus, jangan sampai membengkok. Jika kita menerapkannya sambil

berbaring, gunakan busa sebagai alas, luruskan tangan, dan kaki senyaman mungkin.⁵³ Langkah-langkah melakukan teknik relaksasi *cue-controlled* adalah sebagai berikut:

- 1) Pertama tarik napas lewat hidung, kemudian kembangkan di perut, tahan di perut, kemudian sambil menahan napas hitung dalam hati (1-5) pada hitungan ke 5 katakan dalam hati “seluruh pikiran dan tubuh saya tenang”. Lakukan instruksi di atas sampai kita merasa benar-benar sangat tenang.
- 2) Selama melaksanakan teknik relaksasi ini konsentrasikan kesadaran kita pada seluruh bagian tubuh rasakan setiap tarikan napas kita, rasakan perubahan-perubahan yang terjadi selama melakukan relaksasi, lupakan sejenak semua masalah yang ada.

Kalimat sugesti yang kita ucapkan dapat diganti dengan kalimat lain yang lebih kuat sugestinya seperti kalimat doa yang dapat menimbulkan rasa damai dan tenang.

9. Ciri-ciri Individu dengan Kemampuan Mengelola Emosi

Individu yang memiliki kemampuan mengelola emosi akan lebih cakap menangani ketegangan emosi.⁵⁴ Dua hal penting yang terkait dengan kemampuan emosi, yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*). Individu yang tingkat kemampuan mengelola emosi baik mampu mengelola kedua keterampilan ini dapat membantu meredakan emosi yang ada dan mampu memecahkan konflik secara efektif.

⁵³ Safaria, Saputra, *Manajemen Emosi*, 158.

⁵⁴ *Ibid*, 8.

Sebaliknya, individu dengan kemampuan mengelola emosinya rendah akan cenderung mudah stress, marah, tersinggung, dan mudah kehilangan semangat.



BAB III

DESKRIPSI DATA

A. Deskripsi Data Umum

1. Profil Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam

Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam berdiri sejak tahun 2015 berdasarkan Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam No. 4723 tahun 2015. Sesuai dengan PMA 38 Tahun 2017, Lulusan Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam mendapatkan gelar akademik Sarjana Sosial (S.Sos). Lulusan jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam diproyeksikan sebagai Pembimbing dan Penyuluh Kegiatan Keagamaan Islam. Selain itu, juga bisa menjadi dai, konsultan keluarga sakinah.⁵⁵

Program studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) diproyeksikan untuk mempersiapkan sumber daya manusia profesional yang handal dalam bidang pembimbingan, penyuluhan, dan konseling permasalahan sosial, secara spesifik persoalan keluarga dengan pendekatan Bimbingan Penyuluhan Islami. Mahasiswa Program Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo berasal dari berbagai macam latar belakang.

Mahasiswa BPI sebelumnya berasal dari berbagai latar belakang pendidikan seperti dari pesantren, MA/MAN, SMA, SMU dan SMK yang berdomisili di Ponorogo dan kabupaten-kabupaten di sekitarnya,

⁵⁵<https://pmb.iainponorogo.ac.id/program-studi/s1-bimbingan-penyuluhan-islam/> Diakses Pada Tanggal 30 Oktober 2020.

khususnya di Jawa Timur bagian barat dan Jawa Tengah bagian timur, serta dari berbagai propinsi di Indonesia. Mereka juga berasal dari berbagai kultur dan tingkat sosial yang beragam. Keadaan ini memberi nuansa kemajemukan sehingga tercipta suatu interaksi yang dinamis dalam kehidupan kampus.

Struktur organisasi Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo ini menyatu dengan struktur organisasi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah dengan IAIN Ponorogo. Organisasi IAIN sendiri disusun sesuai dengan PP No. 60 Tahun 1999 dan Statuta IAIN Ponorogo tahun 2016. Struktur ini di desain untuk menjawab tantangan dan peluang yang dihadapi program studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) dalam mengimplementasikan visi, misi, sasaran dan tujuan yang telah ditetapkan.

Dekan Fakultas Ushuludin, Adab dan Dakwah saat ini adalah Dr. Ahmad Munir, M.Ag. Wadek I Dr. M. Tasrif, M.Ag, Wadek II Dr. M. Irfan Riyadi, M.Ag, Wadek III Drs. H. Agus Romdlon, M..H.I., sedangkan Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) adalah M. Nurdin, M.Ag. Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) diasuh oleh 6 orang dosen tetap prodi yang kesemuanya memiliki keahlian sesuai Prodi.

Tingkat pendidikan dosen tetap sesuai program studi cukup representatif yaitu minimal berpendidikan S-2. Sedangkan tenaga

pendukung prodi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI), untuk staff administrasi 2 orang, pustakawan ada 5 orang terdiri atas, 2 orang berpendidikan S2 dan 3 orang berpendidikan S1. Melihat jumlah tenaga pendukung dan jumlah mahasiswa, maka tenaga pendukung ini sudah cukup untuk melayani kebutuhan mahasiswa.

Jumlah mahasiswa sampai dengan tahun akademik 2018-2019 adalah 96 dengan 62 mahasiswa aktif pada tahun pertama dan 34 mahasiswa aktif pada tahun kedua. Mahasiswa BPI memiliki latar belakang pendidikan yang beragam yang merupakan lulusan dari SMA, MA, dengan latar belakang sosial ekonomi mayoritas menengah ke bawah yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia.

Berbagai sarana dan prasarana perkuliahan termasuk fasilitas pendukung lainnya sudah tersedia, seperti gedung kuliah, tempat parkir, masjid, toilet, taman, laboratorium terpadu (bahasa, komputer, laboratorium Tafsir Hadits, Bimbingan Penyuluhan Islam), perpustakaan, laptop, LCD, TV, VCD player, internet, 2 bis, 7 mobil xenia, 1 mobil kijang, 1 mobil Xtrail, 1 mobil Inova, gedung olah raga, gedung untuk kegiatan ekstrakurikuler mahasiswa dan lain-lain.

Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) ini diselenggarakan di kampus 2 Jl. Puspita Jaya, Krajan, Pintu, Kec. Jenangan, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur 63492. Lokasi ini cukup strategis, mudah dijangkau, dan cukup kondusif bagi proses pembelajaran karena lokasi kampusnya berada di lingkungan yang asri.

Pemenuhan kebutuhan mahasiswa yang berkaitan dengan administrasi akademik telah dikembangkan sistem komputer online OPAK antar Prodi guna memudahkan mahasiswa mengakses data tentang hal-hal yang berhubungan dengan administrasi umum, keuangan dan akademik. Informasi yang dapat diakses oleh mahasiswa antara lain: mata kuliah yang ditempuh dalam KRS, daftar IP dan IPK, nilai dalam KHS, jadwal mata kuliah, dosen wali, kalender akademik dan lain-lain.

Sedangkan untuk menunjang semua kegiatan yang ada di prodi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI), maka dana operasional prodi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) bertumpu pada dana DIPA. Dana DIPA sendiri bersumber dari dana APBN dan dana PNBPN. Dana PNBPN merupakan dana yang diperoleh dari mahasiswa yang kemudian di setor kepada Kas Negara.

Selanjutnya, dana diambil kembali dan dimanfaatkan untuk kegiatan mahasiswa. Dana PNBPN ini meliputi dana yang berasal dari pembayaran SPP. Kurikulum Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) merupakan implementasi dari visi, misi, tujuan dan sasaran yang secara operasional dilakukan dalam rangka menghasilkan lulusan yang unggul dalam bidang Bimbingan Penyuluhan Islam. Kurikulum yang berlaku pada prodi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) ini adalah kurikulum hasil penyusunan tahun 2016.

Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) mempunyai beban studi sebanyak 146 SKS yang disebarkan dalam 8 (delapan) semester dan dapat ditempuh sekurang-kurangnya dalam 8 (delapan) semester dan selama-lamanya 14 (empat belas) semester.

Perkuliahan dilaksanakan secara terintergrasi diantara mata kuliah yang ditawarkan dalam satu semester. Kuliah diberikan dalam bentuk tatap muka, diskusi, praktek lapangan, penelitian, pengembangan minat, seminar dan lokakarya. Dosen dan mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) telah melaksanakan Tri Darma Perguruan Tinggi yang meliputi penulisan karya ilmiah, penelitian, publikasi dan pengabdian pada masyarakat. Semua kegiatan ini dapat terselenggara secara mandiri berkat kerjasama dengan institusi/lembaga terkait.⁵⁶

2. Visi, Misi Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam

a. Visi

Visi Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam adalah “Menjadi program studi yang menghasilkan sarjana Bimbingan Penyuluhan Islam yang unggul dan kompetitif dalam bidang konseling keluarga sakinah pada tahun 2021”. Visi tersebut disahkan melalui SK Dekan Nomor 98a/In.32.4/PP.00.9/03/2017 pada hari Jum’at, 24 Maret 2017.

⁵⁶ <http://bpi.iainponorogo.ac.id>, diakses pada 30 Oktober 2020

b. Misi

Adapun Misi Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam adalah:

- 1) Melaksanakan pendidikan dan pembelajaran yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga sakinah baik teori maupun praktik.
- 2) Melaksanakan penelitian untuk memperkuat kompetensi yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga sakinah.
- 3) Melaksanakan pengabdian masyarakat di bidang konseling keluarga Sakinah.
- 4) Melaksanakan kerjasama baik dengan lembaga dalam negeri maupun luar negeri untuk memperkuat kompetensi yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga sakinah.

Misi tersebut disahkan melalui SK Dekan Nomor 98a/In.32.4/PP.00.9/03/2017 pada hari Jum'at, 24 Maret 2017.

3. Tujuan Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam

Tujuan Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo adalah:

- a. Terselenggaranya pendidikan dan pembelajaran yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga sakinah
- b. Terlaksananya penelitian untuk memperkuat kompetensi yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga sakinah

- c. Terlaksanya pengabdian masyarakat di bidang konseling keluarga sakinah
- d. Terjalannya kerjasama yang baik dengan lembaga dalam negeri dan luar negeri untuk memperkuat kompetensi yang unggul dan kompetitif di bidang konseling keluarga sakinah.

Tujuan tersebut disahkan melalui SK Dekan Nomor 98a/In.32.4/PP.00.9/03/2017 pada hari Jum'at, 24 Maret 2017.⁵⁷

4. Profil Lulusan Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam

Merujuk SKL (Standar Kompetensi Kelulusan) Diktis tahun 2018, merupakan profil utama lulusan Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam adalah pembimbing dan penyuluh agama Islam, penyuluh sosial, konselor sosial keagamaan, dan peneliti yang berkepribadian baik, berpengetahuan luas dan mutakhir dibidangnya serta mampu melaksanakan tugas pembimbingan dan penyuluhan agama Islam berlandaskan ajaran dan etika keislaman, keilmuan dan keahlian.

Maka profil utama lulusan Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam adalah sebagai konselor keluarga sakinah termasuk dalam profil lulusan yang masih dalam koridor yang ditentukan Diktis tersebut.

No	Profil Lulusan	Deskripsi Profil Lulusan
1.	Konselor Keluarga Sakinah	Sarjana sosial yang berkepribadian baik, berpengetahuan luas dan mutakhir di bidangnya serta mampu melaksanakan tugas konseling keluarga berlandaskan ajaran dan etika keislaman, keilmuan dan keahlian.

⁵⁷ <http://bpi.iainponorogo.ac.id>, diakses pada 30 Oktober 2020

2.	Pembimbing dan Penyuluh Agama Islam	Sarjana sosial yang berkepribadian baik, berpengetahuan luas dan mutakhir dibidangnya serta mampu melaksanakan tugas pembimbingan dan penyuluhan agama Islam berlandaskan ajaran dan etika keislaman, keilmuan dan keahlian.
----	-------------------------------------	--

Tabel 3.1 Profil Lulusan Jurusan BPI

Sedangkan profil tambahan yang ditawarkan oleh program studi Bimbingan Penyuluhan Islam adalah sebagai berikut:

- a. Memiliki kemampuan menjadi fasilitator
- b. Memiliki kemampuan menjadi trainer
- c. Memiliki kemampuan menjadi pendidik
- d. Memiliki kemampuan menjadi terapis spiritual.⁵⁸

5. Kurikulum Lulusan Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam

Kurikulum Pendidikan Tinggi merupakan seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi dan bahan ajar serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan Tinggi. Kurikulum Pendidikan Tinggi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) UU DIKTI No. 12 Tahun 2012 dikembangkan oleh setiap Perguruan Tinggi dengan mengacu pada Standar Nasional Pendidikan Tinggi untuk setiap Program Studi yang mencakup pengembangan kecerdasan intelektual, akhlak mulia dan ketrampilan.⁵⁹

⁵⁸<http://bpi.iainponorogo.ac.id>, diakses pada 30 Oktober 2020

⁵⁹ Pasal 35 UU DIKTI No. 12 Tahun 2012

Menurut Standar Nasional DIKTI kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai capaian pembelajaran lulusan, bahan kajian, proses dan penilaian yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan program studi. Kurikulum di Perguruan Tinggi terus mengalami perkembangan, yaitu mulai tahun 1994 merupakan penataan pendidikan nasional, kurikulum yang digunakan adalah KBI, yaitu kurikulum Nasional berdasarkan Kepmen Nomor 056/U/1994 terdiri dari MKU, MKDK dan MKK dengan kuliah wajib 100 s.d 110 sks. Pada tahun 2000 berubah menggunakan KBK (Kurikulum Berbasis Kompetensi)

KBK yaitu kurikulum inti institusional berdasarkan kepmen nomor 232/U/2000 dan 045/U/2002 terdiri dari MPK, MKK.MKB, MPB dan MBB yang berorientasi pada kompetensi global (kompetensi utama, kompetensi pendukung dan kompetensi lainnya) yang terdiri dari 5 kelompok Mata Kuliah. Tahun 2012 berubah menjadi KPT (Kurikulum Pendidikan Tinggi) berdasarkan UU No. 12/2012, Perpres No. 08/2012, Permendikbud No. 73/2014 dan Permendikbud No. 49/2014 terdiri dari MK dan MKP yang berorientasi pada kesetaraan mutu/CP.

Kurikulum pada tahap ini lebih dikenal dengan nama KKNI dan SNIKTI dimana kompetensi lulusan sama dengan capaian pembelajaran yaitu terdiri dari sikap, ketrampilan dan penguasaan pengetahuan. Untuk perumusan capaian pembelajaran minimal tercantum pada SNIKTI dan hasil kesepakatan prodi sejenis. Secara

global perguruan tinggi di Indonesia berhadapan dengan kompetisi terbuka dengan perguruan tinggi dunia dengan dibukanya pasar bebas bidang ekonomi dan bidang sosial budaya.

Kompetisi global ini menuntut civitas akademika untuk memiliki kemampuan berkomunikasi secara lisan dan tulisan dengan menggunakan bahasa internasional, selain juga kemampuan untuk menanggapi isu-isu global, seperti pemanasan global, hak asasi manusia dan kejahatan cyber. Tantangan yang dihadapi oleh perguruan tinggi secara umum juga menjadi tantangan perguruan tinggi agama Islam Negeri (PTKIN), termasuk di dalamnya Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo. Dalam kerangka pengembangan kurikulum pada perguruan tinggi khususnya Perguruan Tinggi Keagamaan Islam (PTKI) di IAIN Ponorogo.

Dalam pengembangan kurikulum mengacu pada KKNI dan Standar Nasional Pendidikan Tinggi (SNPT), yaitu antara lain untuk:

- a. Mendorong operasionalisasi visi, misi, dan tujuan ke dalam muatan dan struktur kurikulum serta pengalaman belajar bagi mahasiswa untuk mencapai peningkatan mutu dan aksesibilitas lulusan ke pasar kerja nasional dan internasional
- b. Membangun proses pengakuan yang akuntabel dan transparan terhadap capaian pembelajaran yang diperoleh melalui pendidikan formal, nonformal, informal, pelatihan atau pengalaman kerja yang diakui oleh dunia kerja secara nasional dan/atau internasiona

- c. Meningkatkan kontribusi capaian pembelajaran yang diperoleh melalui pendidikan formal, nonformal, informal, pelatihan atau pengalaman kerja dalam pertumbuhan ekonomi nasional
- d. Mendorong perpindahan mahasiswa dan tenaga kerja antara negara berbasis pada kesetaraan kualifikasi.
- e. Menetapkan kualifikasi capaian pembelajaran yang diperoleh melalui pendidikan formal, nonformal, informal, pelatihan atau pengalaman kerja
- f. Menetapkan skema pengakuan kualifikasi capaian pembelajaran yang diperoleh melalui pendidikan formal, non formal, informal, pelatihan atau pengalaman kerja
- g. Menyetarakan kualifikasi antara capaian pembelajaran yang diperoleh melalui pendidikan formal, nonformal, informal, pelatihan atau pengalaman kerja
- h. Mengembangkan metode dan sistem pengakuan kualifikasi sumberdaya manusia dari negara lain yang akan bekerja di Indonesia dalam bidang ilmu keislaman
- i. Memperoleh korelasi positif antara mutu luaran, capaian pembelajaran dan proses pendidikan
- j. Mendorong penyesuaian capaian pembelajaran dan penyetaraan mutu lulusan pada tingkat kualifikasi yang sama dalam skala nasional dan internasional

- k. Menjadi pedoman pokok bagi dalam mengembangkan mekanisme pengakuan terhadap hasil pembelajaran yang sudah dimiliki (*recognition of prior learning*) atau kekayaan pengalaman yang dimiliki seseorang
- l. Menjadi jembatan saling pengertian antara perguruan tinggi dan pengguna lulusan sehingga secara berkelanjutan membangun kapasitas dan meningkatkan daya saing bangsa terutama dalam sektor sumber daya manusia
- m. Memberi panduan bagi pengguna lulusan untuk melakukan dengan penyesuaian kemampuan atau kualifikasi dalam hal mengembangkan program-program belajar sepanjang hayat (*life long learning programs*)
- n. Menjamin terjadinya peningkatan aksesibilitas sumberdaya manusia Indonesia ke pasar kerja nasional dan internasional
- o. Memperoleh pengakuan negara-negara lain baik secara bilateral, regional maupun internasional tanpa meninggalkan ciri dan kepribadian bangsa Indonesia
- p. Memfasilitasi pengembangan mekanisme mobilitas akademik untuk meningkatkan saling pengertian dan solidaritas dan kerjasama pendidikan tinggi antar negara di dunia.

Dengan demikian, dalam rangka implementasi KKNI dipandang perlu untuk dibuatkan pedoman penyusunan kurikulum mengacu pada KKNI dan SNPT. Pedoman ini diharapkan melahirkan kesamaan pola

dan langkah dalam penyusunan kurikulum program studi di lingkungan PTKI. Dasar hukum sebagai landasan kurikulum di Indonesia terdiri dari Undang-Undang, PP/Perpres dan Permen/Perkonsil, yaitu:

- a. Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional
- b. Undang-Undang RI Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi
- c. Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2012 Tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia.
- d. Permendikbud No. 73 tahun 2013 tentang Penerapan KKNI bidang Perguruan Tinggi.
- e. Permendikbud No. 49 tahun 2014 tentang SN Dikti (revisi)
- f. Permendikbud No. 50 tahun 2014 tentang SPM Dikti
- g. Permendikbud No. 81 tahun 2014 tentang Ijazah dan SKPI
- h. Permendikbud No. 87 tahun 2014 tentang Akreditasi
- i. Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015 Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi
- j. Peraturan Menteri Agama Nomor 1 Tahun 2016 tentang Ijazah, Transkrip Akademik dan Surat Keterangan Pendamping Ijazah Perguruan Tinggi Keagamaan
- k. Permenristek Dikti Nomor 55 Tahun 2017 tentang Standar Pendidikan Guru.

1. Peraturan Direktur Jenderal Nomor 2500 Tahun 2018 Tentang Standar Kompetensi Lulusan dan Capaian Pembelajaran Program Studi Jenjang Sarjana Pada Perguruan Tinggi Keagamaan Islam dan Fakultas Agama Islam Pada Perguruan Tinggi.⁶⁰

6. Dosen di Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam

No	Nama Dosen	NIDN/ NIDK	Pendidikan	Bidang Keahlian
1.	Muslih Aris Handayani	2023057401	S2 Komunikasi Pembangunan, IPB Bogor	Ilmu Komunikasi
			S3 Ilmu Komunikasi UNPAD Bogor	
2.	Muhamad Nurdin	2013047503	S2 Pemikiran Pendidikan Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	Pemikiran Pendidikan Islam
3.	Lia Amalia	2002097601	S2 Ilmu Psikologi Sosial, UGM Yogyakarta	Ilmu Psikologi Sosial
4.	M. Rozi	2022017702	S2 Pemikiran Islam	S2 Pemikiran Islam
5.	Kayis Fithri Ajhuri	2107068302	S2 Studi Psikologi Islam, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta	Studi Psikologi Islam
6.	Mayrina Eka Prasetyo Budi	0711048301	S2 Profesi Psikologi, UNPAD Bandung	Psikologi

⁶⁰ <http://bpi.iainponorogo.ac.id>, diakses pada 30 Oktober 2020

7.	Fadhilah Rahmawati	2016082056	S2 Sains Psikologi, Universitas Airlangga	Sains Psikologi
8.	Irma Runtianing Uswatun	2017027401	S2 Ekonomi Islam, UII Yogyakarta	Ekonomi Islam
9.	Wiwin Widyawati	2021057502	S2 Bahasa Inggris, UGM Yogyakarta	Bahasa Inggris
10.	Ahmad Faruk	2014117502	S2 Pemikiran Islam, IAIN Sunan Ampel Surabaya	Pemikiran Islam
11.	Umi Kalsum	2016082060	S2 Ilmu Al Qur'an, UNSIQ Wonosobo	Ilmu Al Qur'an
12.	Martha Eri Safira	2029078201	S2 Ilmu Hukum, Universitas Jember	Ilmu Hukum
13.	Syaiful Arif	2019108301	S2 Teknologi Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya	Teknologi Pendidikan
14.	M.Alwy Amru Ghozali	2016082059	S2 Ilmu Al Qur'an, UNSIQ Wonosobo	Ilmu Al Qur'an. ⁶¹

Tabel 3.2 Dosen Jurusan BPI

7. Skripsi atau Tugas Akhir di Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam

a. Prosedur Pengajuan Skripsi atau Tugas Akhir

1) Pengajuan Judul Skripsi

Mahasiswa yang telah memprogram skripsi dapat mengajukan judul ke Ketua Jurusan/Program Studi. Pengajuan judul dilakukan dengan memenuhi ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

a) Judul yang akan diajukan sudah dipastikan belum dikerjakan

⁶¹ <http://bpi.iainponorogo.ac.id>, diakses pada 30 Oktober 2020

oleh mahasiswa lain. Hal ini dapat dilakukan dengan melacak tema terkait, baik secara *online* maupun *offline* (skripsi yang ada di Jurusan atau di Perpustakaan IAIN Ponorogo maupun Perguruan Tinggi yang lain).

- b) Mahasiswa dimungkinkan membahas topik yang sama (topik yang telah dibahas dahulu) dengan rumusan masalah yang berbeda atau dengan judul dan rumusan masalah yang sama tetapi dapat menjelaskan posisinya dalam membahas topik tersebut, seperti mengkritik temuan yang terdahulu, melanjutkan tulisan yang telah ada dan seterusnya.

Judul yang akan diajukan harus menyertakan rumusan masalahnya.

- c) Mahasiswa yang mengajukan judul harus sudah membaca buku-buku yang berkaitan dengan judul tersebut minimal 5 buku.

- d) Judul yang telah diterima, disalin ke dalam formulir pendaftaran judul (yang disediakan Jurusan) sesuai dengan revisi yang direkomendasikan oleh Ketua Jurusan. Selanjutnya formulir tersebut dimintakan tanda tangan kepada Ketua Jurusan dengan melampirkan judul yang direvisi.

- e) Setiap judul yang ditawarkan kepada Kajur disusun dengan format sebagai berikut:

No	Aspek	Bukti/Argumentasi
01	Judul	
02	Latar Belakang Masalah 1. Adanya pertentangan antara idealitas dengan fakta 2. Ada perbedaan konsep antara satu tokoh dengan tokoh lain. 3. Keunikan dan menariknya masalah untuk diteliti	
03	Rumusan Masalah 1. Spesifik 2. Berdasarkan teori 3. Pertanyaannya problematic	
04	Telaah Pustaka 1. Menunjukkan Berbagai penelitian dan karya lain yang setema atau mendekati tema 2. Dapat menunjukkan perbedaan fokus, perspektif atau tempat yang diteliti	
05	Teori yang Dipakai 1. Sesuai dengan masalah yang diteliti 2. Dapat menunjukkan kesesuaian teori dengan masalah yang diteliti 3. Memiliki referensi pendukung atas teori tersebut.	
06	Referensi 1. Memiliki minimal 3 Referensi Utama. 2. Memiliki minimal 5 Referensi Pendukung	
07	Persetujuan Ketua Jurusan	

Tabel 3.3 Matrik Pengajuan Judul

2) Pengajuan Proposal Skripsi

Judul yang diterima dan telah melalui tahapan sebagaimana

ditentukan, selanjutnya dapat dibuat proposal. Proposal tersebut harus memenuhi ketentuan sebagai berikut:

a) Proposal hendaknya berisi:

- (1) Latar belakang masalah
- (2) Penegasan istilah
- (3) Identifikasi masalah (tidak harus)
- (4) Pembatasan masalah (tidak harus)
- (5) Rumusan masalah
- (6) Tujuan penelitian
- (7) Kegunaan penelitian
- (8) Telaah pustaka
- (9) Hepotesis (apabila dipandang perlu)
- (10) Metode penelitian
- (11) Sistematika pembahasan
- (12) Rancangan daftar isi
- (13) Daftar pustaka sementara

b) Tata cara penulisan proposal sama dengan tata cara penulisan skripsi.

c) Proposal dibuat rangkap satu tanpa dijilid untuk dilihat ke layakannya.

d) Proposal diketik pada kertas A4 dengan warna sampul merah hati untuk Prodi IAT, merah muda untuk Prodi KPI, dan coklat untuk Prodi BPI.

- e) Proposal selanjutnya diserahkan ke Jurusan untuk diteliti kelayakannya dan selanjutnya diujikan dalam ujian proposal oleh dua orang tim penguji.
- f) Proposal yang telah direvisi berdasarkan masukan dalam ujian proposal diberikan rekomendasi untuk pembimbingan.
- g) Proposal yang telah ditentukan pembimbingnya dibuatkan surat permohonan pembimbingan yang dikeluarkan oleh Ketua Jurusan kepada dosen yang ditunjuk.

b. Pendaftaran dan Pelaksanaan Ujian Skripsi

Skripsi yang telah selesai penulisannya dan telah melalui proses pembimbingan (dibuktikan dengan nota dinas) dapat diajukan ke Fakultas untuk dilakukan ujian skripsi.

1) Persyaratan mengikuti ujian skripsi adalah:

- a) Skripsi dijilid soft copy langsung sebanyak 4 eksemplar.
- b) Skripsi harus dilampiri nota dinas yang ditandatangani dosen pembimbing.
- c) Pernyataan Keaslian Tulisan (bukan plagiasi) bermaterai.
- d) Mahasiswa yang bersangkutan telah bebas kuliah, yang dinyatakan dengan surat bebas kuliah (BK) dari Fakultas.
- e) Menyerahkan pas foto dop hitam putih ukuran 3x4 sebanyak 6 lembar.
- f) Pria: *Full dress* tanpa kopyah
- g) Wanita: Nasional bersanggul (boleh berjilbab dengan memberi

surat pernyataan).

h) Melampirkan foto copy KTM dan kwitansi pembayaran SPP.

i) Melampirkan foto copy Ijazah terakhir sebanyak 1 lembar.

2) Skripsi yang telah diujikan ditindak lanjuti sebagai berikut:

a) Konsultasi revisi hasil Ujian Skripsi dilakukan mahasiswa dengan tim Penguji Skripsi.

b) Skripsi direvisi sesuai dengan rekomendasi yang diberikan tim penguji dalam sidang Ujian Skripsi selambat-lambatnya 10 hari setelah ujian skripsi (sesuai dengan kesepakatan tim penguji). Pelanggaran terhadap ketentuan ini akan mempengaruhi nilai yang telah diberikan oleh tim Penguji.

c) Skripsi yang telah direvisi ditanda tangani oleh tim penguji sebagai bukti pengesahan dari skripsi tersebut.

d) Skripsi dijilid rangkap empat untuk diserahkan kepada pembimbing, perpustakaan, Fakultas dan arsip pribadi.

e) Menyerahkan *executive summary* yang berbentuk artikel skripsi dalam bentuk *soft* dan *hard copy* kepada Fakultas.

c. Pembuatan Artikel Skripsi

1) Artikel Skripsi yang dimaksud di sini adalah ringkasan hasil penelitian skripsi yang dikemas dalam bentuk artikel yang siap untuk dipublikasikan baik dalam bentuk antologi buku hasil penelitian skripsi maupun jurnal ilmiah.

- 2) Sistematika penulisan artikel skripsi meliputi: judul, penulis, *abstract* (maksimal 300 kata), *keywords*, pendahuluan (latar belakang masalah), metodologi, isi (paparan dan analisis), kesimpulan, dan daftar pustaka (mengikuti gaya penulisan Jurnal *Dialogia* (Jurnal Studi Islam dan Sosial Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Ponorogo).
- 3) Artikel Skripsi diketik pada kertas A4, spasi 1.5, minimal 15 halaman, margin kiri dan atas 4 cm dan margin kanan dan bawah 3 cm. Artikel skripsi di *print out* (dijilid) untuk diserahkan ke Fakultas bersama *soft copy* artikel skripsi tersebut.
- 4) Artikel skripsi yang dimasukkan dalam jurnal akan di atasnamakan penulis skripsi sendiri dan atau bersama pembimbingnya (sebagai karya ilmiah kolaborasi).⁶²

B. Deskripsi Data Khusus

1. Kondisi Emosi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam yang sedang Menyusun Skripsi

Masa dewasa menunjukkan tumbuhnya kekuatan dan kesempurnaan. Dengan istilah lain yakni seseorang dalam pertumbuhannya telah siap menerima kedudukan dalam suatu masyarakat berdampingan dengan yang lainnya. Dalam hal ini, mahasiswa yang memiliki rentang usia antara 18 – 25 (*fresh graduated*) memasuki masa

⁶²Buku Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Tahun 2018 IAIN PONOROGO, 59-65.

dewasa dini. Yakni masa dimana seseorang mengalami perubahan-perubahan secara fisik dan psikologis. Pada masa dewasa awal ini, dijelaskan Elizabeth B. Hurlock dalam bukunya terbagi dalam beberapa kategori masa, yakni pengaturan, usia produktif, bermasalah, ketegangan emosional, keterasingan social, masa komitmen, ketergantungan, perubahan nilai, dan adaptasi kehidupan baru.⁶³

Beberapa pandangan mahasiswa BPI IAIN Ponorogo tentang masa dewasa yakni fase transisi seseorang dari anak-anak ke remaja dan selanjutnya dewasa. Pada fase ini terjadi perubahan baik secara fisik dan psikis. Sehingga menuntut adanya kesiapan untuk menghadapi dinamika kehidupan yang dialaminya. Secara fisik diartikan normalnya manusia dari kecil menjadi besar, pendek menjadi tinggi dan seterusnya. Namun, juga dari cara bersikap atas suatu masalah untuk mengambil keputusan.⁶⁴ Senada dengan pernyataan tersebut, MS menyatakan bahwa kedewasaan adalah kebijaksanaan dalam pengambilan keputusan. "...seseorang yang dewasa itu memiliki sikap dan juga sifat yang bijaksana pada setiap pengambilan keputusan dalam hal apapun yang tengah dijalaninya".⁶⁵

Secara umum pandangan kebanyakan mahasiswa tentang dewasa mengarah pada perubahan pola pikir dan sikap atas seseorang terhadap lingkungannya.

"Sikap dan sifat dewasa seseorang menurut saya dilihat dari perilaku yang ia lakukan dalam kehidupannya, dewasa dapat

⁶³ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* terj. Istiwidayanti, Soedjarno, (Jakarta: Penerbit Erlangga, t.t.), 246.

⁶⁴ KU, Wawancara, 05/W/29-09-2020

⁶⁵ MS, Wawancara, 02/W/24-09-2020

ditunjukkan dengan cara ia melihat suatu permasalahan, cara menganalisis masalah, mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah yang dihadapi. Entah permasalahan tersebut bersifat sepele atau masalah yang serius. Menurut saya seseorang yang dikatakan dewasa itu juga yang mampu memimpin dirinya sendiri, mandiri, dan bertanggungjawab. Entah bertanggung jawab dalam keputusan yang diambil, bertanggung jawab dalam kepercayaan yang diberikan kepadanya, dan sebagainya. Sikap dewasa juga dapat diketahui dengan melihat respon yang dilakukan seseorang terhadap peristiwa yang dialami apakah respon bersifat positif maupun negatif.”⁶⁶

Perubahan dan penyesuaian terhadap lingkungannya tersebut, ditandai dengan munculnya sikap terbuka pandangan yang luas, toleransi, serta kemandirian yang mengandung maksudnya berkurangnya ketergantungan dan keluhan untuk melaksanakan tugas dan tanggungjawabnya.⁶⁷

“...terjadinya perubahan pada saat seseorang mengalami proses dewasa diantaranya adalah berkurangnya sifat egois dalam dirinya, rasa empati dan simpati yang semakin dominan, dalam melakukan sebuah tindakan tidak hanya memperhatikan kepentingan bagi dirinya sendiri ... seseorang dapat dikatakan dewasa ketika dia mampu mengelola emosinya agar berguna bagi orang lain”⁶⁸

Pengelolaan emosi yang baik menurut WN diatas akan berdampak pada tindakan-tindakan yang dilakukannya dalam melaksanakan tanggungjawab. Karena dalam emosi diperlukan kematangan agar menghasilkan tindakan yang positif. Individu dikatakan mempunyai kematangan emosi apabila tidak meledakkan emosinya di hadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara yang lebih dapat diterima.

⁶⁶ FN, *Wawancara*, 04/W/29-09-2020.

⁶⁷ SM, *Wawancara*, 01/W/24-09-2020.

⁶⁸ WN, *Wawancara*, 03/W/27-09-2020.

Tindakan manusia dipengaruhi oleh dorongan dan tekanan emosional maupun hasil berpikir dan pertimbangan yang objektif. Emosi merupakan keadaan jiwa yang sangat mempengaruhi makhluk hidup, yang ditimbulkan oleh kesadaran atas suatu benda atau peristiwa, yang ditandai dengan perasaan yang mendalam, hasrat untuk bertindak, dan perubahan fisiologis pada fungsi tubuh. Mahasiswa sebagai individu pada masa dewasa awal memiliki emosi yang masih berada pada ketegangan dikarenakan masa dewasa awal merupakan masa transisi antara remaja dan menuju dewasa madya.

Mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam yang sedang menyusun skripsi mengalami kondisi emosi yang berbeda-beda. Ada yang merasa tertantang dan bersemangat untuk mengerjakan skripsi sebagaimana MS “Saya merasa tertantang dan bersemangat untuk segera mengerjakannya. Karena bagaimanapun melaksanakan kewajiban adalah salah satu hadiah yang ditawarkan dalam kehidupan ini”.⁶⁹ Disamping itu juga beberapa mahasiswa mengalami khawatir, takut, malas, bosan, dan putus asa.

Skripsi, dalam dunia perguruan tinggi merupakan tugas akhir perkuliahan yang dilaksanakan dalam bentuk penulisan penelitian sesuai dengan jurusan yang ditempuh seorang mahasiswa. Penelitian dilakukan untuk membahas suatu permasalahan/fenomena dalam bidang ilmu

⁶⁹ MS, *Wawancara*, 02/W/24-09-2020.

tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku.⁷⁰ Sebagai tugas akhir, skripsi sering digambarkan oleh mahasiswa sebagai sesuatu hal yang sulit, dan menakutkan. Rasa takut untuk mengerjakan skripsi didasarkan pada ketidaktahuan menentukan ide dan gagasan rencana penelitian. Sekalipun ada pembimbing skripsi. Penyampaian SM sebagai berikut “....khawatir akan kegagalan dalam prosesnya, selain itu *kejumudan* dalam menentukan ide yang akan ditulis”.⁷¹

Seolah menjadi respon sejak awal, rasa takut dan khawatir untuk memulai. Kesadaran akan minimnya ide penulisan, dapat menjadikan putus asa. Namun, konsekuensi perkuliahan yang menjadi syarat kelulusan adalah skripsi. Sehingga sedianya tetap dilaksanakan dengan baik sesuai dengan ketetapan yang berlaku. Etos kerja dan rasa tanggungjawab yang tinggi dapat memantik penyelesaian skripsi. Terlebih terdapat suatu kondisi tidak stabilnya emosi.⁷²

Emosi-emosi yang muncul dalam proses menghadapi dan menyelesaikan tugas akhir merupakan hal normal sebagai manusia yang dapat memberikan respon atau merangsang keadaan jiwa melakukan tindakan-tindakan. Pada dasarnya emosi dibagi menjadi dua macam, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif memberikan dampak yang menyenangkan dan menenangkan, seperti tenang, santai, rileks, gembira, lucu, dan senang. Emosi positif akan membuat keadaan

⁷⁰ Ferry Stephanus Suwita, “Pengembangan Sistem Informasi Tugas Akhir dan Skripsi (SIMITA) di Universitas Komputer Indonesia (UNIKOM)” *Artikel* (Bandung: UNIKOM Bandung, 2016), 1.

⁷¹ SM, *Wawancara*, 01/W/24-09-2020.

⁷² KU, *Wawancara*, 05/W/29-09-2020.

psikologis manusia menjadi positif. Sedangkan emosi negatif adalah emosi yang menyusahkan dan tidak menyenangkan seperti marah, dendam, kecewa, depresi, putus asa, dan cemas. Emosi negatif ini akan membuat keadaan psikologis manusia menjadi negatif. Ketika manusia gagal menyeimbangkan emosi negatif ini maka keadaan suasana hati menjadi buruk.⁷³

Adapun reaksi emosi yang cenderung negatif yang dialami mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam di Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, antara lain:

- a. Takut, sebagai bentuk perasaan lemah atau tidak berani menghadapi suatu keadaan. Dalam pengerjaan skripsi, munculnya rasa takut untuk menghadapi skripsi disebabkan karena bayangan sulit dan kegagalan.⁷⁴
- b. Khawatir adalah suatu kondisi perasaan yang menganggap diri tidak berdaya untuk mengerjakan skripsi dan minimnya ilmu pengetahuan untuk menyusun gagasan penulisan skripsi. “khawatir akan kegagalan dalam prosesnya, selain itu kejumudan dalam menentukan ide yang akan ditulis”.⁷⁵
- c. Malas, berarti suatu kondisi tidak berkenan melakukan sesuatu apapun, walaupun sebenarnya bisa. Munculnya gejala jiwa untuk malas mengerjakan skripsi bagi beberapa Mahasiswa seperti disampaikan SM, yakni karena kebiasaan untuk menulis tidak terasah

⁷³ Safaria, Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), 19.

⁷⁴ SM, *Wawancara*, 01/W/24-09-2020.

⁷⁵ SM. *Wawancara*, 01/W/24-09-2020.

dengan baik sehingga rasa enggan untuk melanjutkan pekerjaan skripsi tidak dilanjutkan.⁷⁶ Rasa malas untuk mengerjakan skripsi muncul terhadap beberapa factor, salah satunya ketentuan-ketentuan administrasi yang sangat banyak.⁷⁷

- d. Bosan adalah sudah tidak suka lagi karena sudah terlalu sering atau banyak.⁷⁸ Kebosanan adalah keadaan emosional atau psikologis yang dialami saat seseorang dibiarkan tanpa sesuatu yang khusus dilakukan, tidak tertarik pada lingkungannya, atau merasa bahwa hari atau periode membosankan. Dalam kasus pengerjaan skripsi rasa bosan muncul ketika masalah yang ada tak kunjung ditemukan penyelesaiannya.⁷⁹
- e. Heran, adalah reaksi terhadap sesuatu yang belum pernah dialami yang mengakibatkan munculnya menyerah, putus asa, karena menganggap dirinya tidak mampu untuk mengerjakan skripsi. Skripsi seolah beban, “tentu pada awal akan mengerjakan saya merasa sedikit berat dan menganggap skripsi merupakan beban”.⁸⁰

Munculnya reaksi emosi negatif, seiring dengan reaksi emosi positif ada pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam yang sedang mengerjakan skripsi. Diantaranya:



⁷⁶ SM, *Wawancara*, 01/W/24-09-2020.

⁷⁷ KU, *Wawancara*, 05/W/29-09-2020.

⁷⁸ Kamus Besar Bahasa Indonesia (Online), <https://kbbi.web.id/bosan> (diakses pada 11 November 2020 jam 15.40 WIB).

⁷⁹ WN, *Wawancara*, 03/W/27-09-2020.

⁸⁰ FN, *Wawancara*, 04/W/29-09-2020

- a. Sukacita Perasaan suka cita muncul dalam diri ketika sesuatu yang dihadapi merupakan hal yang dirasa baik untuk saat ini dan masa mendatang. Menurut MS “Saya merasa tertantang dan bersemangat untuk segera mengerjakannya. Karena bagaimanapun melaksanakan kewajiban adalah salah satu hadiah yang ditawarkan dalam kehidupan ini.”⁸¹
- b. Minat, berarti kecenderungan hati yang tinggi terhadap sesuatu.⁸² Minat dalam pengerjaan skripsi mahasiswa. Menurut KU, “Sebagai Mahasiswa yang mana orientasi awal dalam menempuh studi adalah kelulusan, maka sebuah keniscayaan pastinya dalam meraih kelulusan yang memuaskan. Dan dalam upaya mencapai titik tersebut, kita sebagai mahasiswa di tuntuk untuk menyelesaikan tugas yang telah di berikan Dosen dan pihak Fakultas.”⁸³
- c. Harapan, muncul ketika takut terjadi sesuatu yang buruk dan mendambakan sesuatu yang lebih baik. Sebagian mahasiswa berharap ketika skripsi dikerjakan dengan tepat waktu dapat memberikan kebahagiaan bagi orang tua. Selain itu, seseorang dapat melangkah ke masa depan dengan lebih tenang untuk mendorong daya ciptanya.⁸⁴
- d. Cinta dalam gejala emosi mengarah pada penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, dan

⁸¹ MS, *Wawancara*, 02/W/24-09-2020.

⁸² Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Online), <https://kbbi.web.id/minat> (diakses pada 11 November 2020 jam 15.54).

⁸³ KU, *Wawancara*, 05/W/29-09-2020.

⁸⁴ FN, *Wawancara*, 04/W/29-09-2020

kasih.⁸⁵ Penerimaan sebagai sebuah tanggungjawab, “sikap tanggung jawab terhadap diri kita sendiri sehingga apa yang kita mulai harus kita selesaikan (Skripsi).”⁸⁶ Lain dengan FN, yang menyadari bahwa skripsi memang berat dan menjadi beban. Namun, sebagai bentuk tanggungjawab menurutnya harus diimbangi dengan belajar, memintakan arahan dan bimbingan, mencari informasi agar skripsi dapat diselesaikan dengan sebaik mungkin.⁸⁷

2. Cara Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Positif

Secara sederhana, banyak yang mengartikan emosi adalah gejala atau kondisi dalam diri yang tidak terima atas suatu keadaan. Emosi dalam arti ini diidentikan dengan marah, saja. Dalam buku Psikologi Positif, Setiadi Arif menerangkan bahwa marah sebagai sarana manusia untuk mendorong hilangnya pengganggu dalam hal fisik maupun psikis. “...emosi negative merupakan mekanisme bagi responsivitas manusia pada ancaman bagi kesejahteraan diri atau dunianya, sehingga dengan responsivitas tersebut, ia dapat berusaha dengan cepat dan maksimal untuk menyelamatkan diri dan mempertahankan diri atau dunianya.”⁸⁸

Emosi negatif sebagaimana tersebut diatas, perlu pengelolaan yang proporsional. Bilamana emosi negatif tidak proporsional dan tidak

⁸⁵ Abu Ahmadi, M. Umar, *Psikologi Umum*, 72.

⁸⁶ WN, *Wawancara*, 03/W/27-09-2020.

⁸⁷ FN, *Wawancara*, 04/W/29-09-2020.

⁸⁸ Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2016), 55.

dibarengi dengan emosi positif, maka efeknya menjadi destruktif. Hilangnya kemampuan berpikir dan menyelesaikan masalah. Sesuai dengan namanya, emosi positif menghandirkan kesenangan dan kebahagiaan. Tentu setiap orang berkeinginan untuk mendapatkan penghayatan dalam emosi positif untuk kehidupannya.⁸⁹

Kondisi-kondisi emosi yang terbangun dalam diri seseorang, selalu didahului dengan peristiwa/keadaan di dalam dan luar dirinya yang perlu untuk di respon. Dalam paparan data sebelumnya, diketahui reaksi emosi Mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, yakni takut, malas, bosan, khawatir. Selain reaksi emosi negatif tersebut terdapat beberapa reaksi lain diantaranya, sukacita, semangat, harapan dan cinta.

Emosi kita muncul akibat adanya stimulus atau sebuah peristiwa, yang bisa netral, positif, ataupun negatif. Stimulus tersebut kemudian ditangkap oleh reseptor melalui otak kemudian menginterpretasikan kejadian tersebut sesuai dengan kondisi pengalaman dan kebiasaan kita dalam mempersepsikan sebuah kejadian.⁹⁰ Ada banyak cara untuk mengelola emosi, antara lain mengungkapkan emosi dengan tepat dan melakukan relaksasi. Seperti halnya Mahasiswa BPI IAIN Ponorogo, yang sedang mengerjakan skripsi memiliki cara-cara untuk mengelola emosi.

“Dalam menyusun skripsi diperlukan kemampuan mengelola emosi dengan baik. Motivasi bisa datang dari diri sendiri dan dari orang lain. Motivasi saya dari sisi individu adalah adanya keyakinan dan

⁸⁹ *Ibid.*, 58.

⁹⁰ Safaria, Saputra, *Manajemen Emosi*, 14.

keinginan untuk segera menuntaskan pekerjaan sebaik mungkin agar dapat melanjutkan ke tahap berikutnya. Sedangkan motivasi dari sisi luar individu yaitu dengan meminta dorongan serta dukungan dari orang sekitar seperti orang tua, saudara, ataupun sahabat.”⁹¹

Planalp menjelaskan bahwa pengungkapan emosi adalah upaya mengkomunikasikan status perasaannya yang berorientasi pada tujuan.⁹² Membangun komunikasi berarti mengungkapkan perasaannya dalam mengerjakan skripsi. “membangun komunikasi dengan orang terdekat terkhusus orang tua, memahami keinginan dan perjuangan orang tua dalam menyekolahkan anaknya, agar motivasi untuk segera menuntaskan skripsi kembali terpupuk.”⁹³

Orang tua menjadi motivator tersendiri bagi kebanyakan mahasiswa. Hal ini mengingat peran dan perjuangan orang tua untuk membesarkan dan mengembangkan kehidupan anak. “Saya merasa jika dengan cepat menyelesaikan skripsi saya, setidaknya saya dapat sedikit membuat ibu saya bangga. Selain itu dengan diselesaikan skripsi saya saya bisa segera fokus ke kegiatan atau pekerjaan lain karena saya tipe orang yang tidak bisa mengerjakan banyak hal sekaligus.”⁹⁴

Agar emosi terkelola dengan baik maka juga diperlukan mengelola pekerjaan skripsi misalnya dengan membuat skala prioritas dari berbagai tugas dan kegiatan yang ada, kemudian mengelompokkannya sesuai dengan skala prioritas yang ada, seperti yang dipaparkan MS

⁹¹ MS, *Wawancara*, 02/W/24-09-2020

⁹² Safaria, Saputra, *Manajemen Emosi*, 81.

⁹³ SM, *Wawancara*, 01/W/24-09-2020.

⁹⁴ FN, *Wawancara*, 04/W/29-09-2020.

“.....meluangkan waktu 4-5 jam dalam sehari untuk mengerjakan skripsi, selain itu agar tidak menjadikan stress, karena terlalu focus pada pengerjaannya...”⁹⁵

Emosi yang tidak dikelola dengan baik akan menguras fisik dan psikis seseorang. Rasa tanggungjawab untuk menyelesaikan skripsi bagi mahasiswa selain kewajiban administrasi kampus, melainkan tanggungjawab diri sendiri. Bahwa kedewasaan seseorang diwujudkan salah satunya dengan kesungguhan dan tanggungjawab yang tinggi untuk menyelesaikan kewajiban guna mencapai target waktu yang tepat dalam menyelesaikan skripsi.

“Memiliki waktu yang tepat serta memiliki target yang mampu untuk kita lakukan, serta memiliki sikap tanggung jawab terhadap diri kita sendiri sehingga apa yang kita mulai harus kita selesaikan. Tidak memaksakan baik secara fisik maupun psikis pada diri kita sendiri, kalau lelah ya istirahat, kalau ngantuk ya tidur, kalau butuh hiburan ya cari hiburan, asalkan tetap pada target awal yang telah kita tentukan, dan tidak membohongi diri sendiri.”⁹⁶

Kondisi diatas menunjukkan bahwa tuntutan target penyelesaian skripsi memberikan tekanan pada seseorang. Untuk itu, suatu pengendalian bagi pikiran atau tubuh sangat diperlukan. “...memaksakan baik secara fisik maupun psikis pada diri kita sendiri, kalau lelah ya istirahat, kalau ngantuk ya tidur, kalau butuh hiburan ya cari hiburan, asalkan tetap pada target awal yang telah kita tentukan, dan tidak membohongi diri sendiri.”⁹⁷

⁹⁵ MS, Wawancara, 02/W/24-09-2020.

⁹⁶ WN, Wawancara, 03/W/27-09-2020.

⁹⁷ WN, Wawancara, 03/W/27-09-2020.

Pengenduran sebagai proses kemampuan mengelola emosi positif adalah melepaskan suasana hati yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengelola emosi positif merupakan kemampuan individu untuk menangani perasaan agar terungkap dengan tepat dan selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu yang positif. Kemampuan mengelola emosi positif mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, dan ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.⁹⁸ Dalam pengerjaan skripsi, pengelolaan emosi dilakukan oleh SM, antara lain pertama, melakukan kegiatan yang sekiranya menumbuhkan semangat, yang dilakukan berulang kali.⁹⁹

Memberikan waktu untuk istirahat bagi tubuh dan pikiran sangatlah penting. “jeda atau istirahat sebentar untuk sekedar me-refresh pikiran dan mengistirahatkan tubuh saya. Biasanya saya melakukannya dengan mendengarkan musik, melihat sosial media, nonton anime, atau sekedar jalan-jalan. Jika tidak berhasil, kemungkinan saya butuh liburan¹⁰⁰

Relaksasi memiliki tujuan menurunkan tingkat ketegangan psikis dan fisiologis akibat stresor yang menekan dan menggantinya dengan keadaan santai dan tenang. Jika tubuh kita dalam keadaan santai dan relaks keadaan emosi kita akan menjadi relatif santai dan relaks.

⁹⁸ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, 58.

⁹⁹ SM, *Wawancara*, 01/W/24-09-2020.

¹⁰⁰ FN, *Wawancara*, 04/W/29-09-2020.

Salah satu teknik relaksasi yang mudah dan dapat dilakukan sendiri adalah relaksasi *cue-controlled*.¹⁰¹

Mengelola emosi dalam mengerjakan skripsi dengan tetap berpikiran positif dan tindakan positif. Dengan memiliki pikiran yang positif maka akan menarik hal-hal yang positif. Hal apapun yang terjadi tetap harus dinikmati segala prosesnya, karena yang terpenting bukanlah hasil, tetapi hasil sesuai dengan proses yang kita lakukan. Selain itu juga harus memiliki sifat dan sikap tanggung jawab dengan diri sendiri, ketika kita memulai sebuah proses maka harus kita selesaikan hal tersebut.¹⁰²

Individu yang memiliki kemampuan mengelola emosi positif akan lebih cakap menangani ketegangan emosi. Dua hal penting yang terkait dengan kemampuan emosi, yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*). Individu yang tingkat kemampuan mengelola emosi baik mampu mengelola kedua keterampilan ini dapat membantu meredakan emosi yang ada dan mampu memecahkan konflik secara efektif. Sebaliknya, individu dengan kemampuan mengelola emosinya rendah akan cenderung mudah stress, marah, tersinggung, dan mudah kehilangan semangat.¹⁰³

¹⁰¹ Safaria, Saputra, *Manajemen Emosi*, 158.

¹⁰² WN, *Wawancara*, 03/W/27-09-2020.

¹⁰³ Safaria, Saputra, *Manajemen Emosi*, 8.

BAB IV

ANALISIS DATA

A. Kondisi Emosi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam yang sedang Menyusun Skripsi

Misteri akan datangnya masa depan, membuat seseorang berada di ruang ketidaktahuan yang menyebabkan gelisah, takut, apa yang akan terjadi. Namun, tidak sedikit pula yang mampu menyiapkan dengan matang. Manajemen kehidupan pribadi diselenggarakan dengan seksama, untuk masa depan. Mahasiswa merupakan sumber daya manusia yang disiapkan untuk pembangunan. Stigma *agent of change* harus dimiliki untuk menyiapkan kehidupan masyarakat di masa mendatang. Disamping menyiapkan untuk kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara, mahasiswa juga harus memikirkan dan merencanakan tentang kehidupannya secara pribadi.

Tugas akhir perkuliahan, bagi mahasiswa yang biasa disebut dengan skripsi menjadi penentu kelulusan strata pendidikan yang sedang ditempuh. Skripsi merupakan karya tulis wajib bagi setiap mahasiswa. Namun, terdapat banyak mahasiswa yang terlambat untuk menyelesaikan skripsi. Hal ini terjadi karena mahasiswa banyak faktor, diantaranya kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, kesulitan untuk mengerjakan tepat waktu.

Gejala-gejala tersebut merupakan reaksi perasaan yang paling mendasar yang dialami seseorang sebagai sebuah emosi.¹⁰⁴ Bentuk-bentuk tersebut juga

¹⁰⁴ Eva Latifah, *Psikologi Dasar* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017), 175.

yang pada akhirnya mengarahkan perilaku yang menghambat tidak dilaksanakannya pekerjaan. Dalam hal ini, rasa takut, cemas, sulit mengakibatkan skripsi tidak segera dikerjakan. Sebenarnya, bagaimanapun kondisi emosi seorang mahasiswa, skripsi tetap harus dikerjakan dan diujikan agar mendapatkan kelulusan dari Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo.

Emosi muncul akibat adanya stimulus atau sebuah peristiwa, yang bisa netral, positif, ataupun negatif. Stimulus tersebut kemudian ditangkap oleh reseptor melalui otak kemudian menginterpretasikan kejadian tersebut sesuai dengan kondisi pengalaman dan kebiasaan kita dalam mempersepsikan sebuah kejadian.¹⁰⁵

Beberapa kondisi reaksi emosi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan tahun 2016 Institut Agama Islam Negeri Ponorogo terhadap tugas akhir skripsi, dibagi dalam 2 reaksi emosi yakni emosi negatif dan emosi positif.

Emosi Negatif	Emosi Positif
1. Takut 2. Khawatir 3. Malas 4. Bosan 5. Heran 6. Putus asa	1. Sukacita 2. Minat 3. Harapan 4. Cinta

Tabel 4.1 Reaksi emosi negatif dan emosi positif mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo yang sedang mengerjakan skripsi.

¹⁰⁵ Safaria, Saputra, *Manajemen Emosi*, 14.

Dari data tabel diatas, kondisi emosi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi lebih didominasi emosi negatif. Munculnya reaksi emosi negatif pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo yang sedang mengerjakan skripsi seolah menjadi respon sejak awal. Sebagai tugas akhir, skripsi sering digambarkan sebagai sesuatu yang sulit dan menakutkan.

Munculnya emosi-emosi negatif disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya:

1. Ketidaktahuan untuk menentukan ide dan gagasan penulisan skripsi;
2. Minimnya bekal ilmu pengetahuan pendukung penulisan karya ilmiah;
3. Rendahnya etos kerja mahasiswa;
4. Sudah melampaui batas waktu kuliah ideal, yakni 8 semester;
5. Tidak adanya optimisme untuk mengerjakan.

Mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam yang sedang menyusun skripsi mengalami kondisi emosi yang berbeda-beda. Reaksi emosi yang disebabkan faktor-faktor diatas menjadi penghambat pengerjaan skripsi sesuai dengna target. Disamping reaksi emosi negatif, ada yang merasa tertantang dan bersemangat untuk mengerjakan skripsi karena beranggapan bawah kewajiban adalah salah satu hadiah yang ditawarkan dalam kehidupan ini.¹⁰⁶

Emosi-emosi yang muncul dalam proses menghadapi dan menyelesaikan tugas akhir merupakan hal normal sebagai manusia yang dapat memberikan respon atau merangsang keadaan jiwa melakukan tindakan-

¹⁰⁶ MS, Wawancara, 02/W/24-09-2020.

tindakan.¹⁰⁷ Beberapa mahasiswa memiliki reaksi emosi yang cenderung positif dalam mengerjakan skripsi.

Sebagai tugas dan kewajiban skripsi menjadi kebutuhan untuk kehidupan mahasiswa melangkah ke depan. Dalam hal ini, skripsi merupakan hal yang dirasa baik untuk saat ini dan mendatang. Kelulusan dan wisuda seorang mahasiswa mendorong minat untuk segera mengerjakan. Karena, setelah itu mahasiswa yang telah lulus akan melanjutkan kehidupan yang lain. Artinya, akan banyak kerugian yang didapatkan jika tidak segera diselesaikan. Baik diri sendiri, dan bahkan orang tua. Selagi tanggungjawab pribadi mahasiswa, skripsi merupakan persembahan bagi orang tua yang telah menyekolahkan anaknya untuk harapan masa depan yang baik.

B. Cara Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Positif

Secara sederhana, banyak yang mengartikan emosi adalah gejala atau kondisi dalam diri yang tidak terima atas suatu keadaan. Emosi dalam arti ini diidentikan dengan marah, saja. Dalam buku Psikologi Positif, Setiadi Arif menerangkan bahwa marah sebagai sarana manusia untuk mendorong hilangnya pengganggu dalam hal fisik maupun psikis.¹⁰⁸

Emosi negatif seperti takut, khawatir, malas, bosan, heran, putus asa sebagaimana tersebut diatas, perlu pengelolaan yang proporsional. Apabila emosi negatif tidak dikelola dengan proporsional dan tidak dibarengi dengan emosi positif, maka efeknya menjadi destruktif. Hilangnya kemampuan berpikir dan menyelesaikan masalah dengan baik. Sesuai dengan namanya,

¹⁰⁷ Safaria, Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: PT Bumi Aksara), 2009, 19.

¹⁰⁸ Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2016), 55.

emosi positif menghandirkan kesenangan dan kebahagiaan. Tentu setiap orang berkeinginan untuk mendapatkan penghayatan dalam emosi positif untuk kehidupannya.¹⁰⁹ Manusia perlu mempersiapkan segala sesuatu untuk menghadapi situasi penting karena emosi akan mempersiapkan segalanya untuk dapat melewati rintangan yang ada dalam pikiran dan lingkungan manusia.¹¹⁰

Emosi yang memberikan dampak yang menyenangkan dan menenangkan, seperti tenang, santai, rileks, gembira, lucu, dan senang.¹¹¹ Ada banyak cara untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi positif, antara lain mengungkapkan emosi dengan tepat dan melakukan relaksasi. Seperti halnya Mahasiswa BPI IAIN Ponorogo, yang sedang mengerjakan skripsi memiliki cara-cara untuk mengelola emosi agar menghasilkan tindakan-tindak yang positif. Antara lain sebagai berikut:

1. Mengungkapkan Emosi

Ada dua cara mengungkapkan emosi, yaitu secara verbal dan secara non verbal. Yang dimaksud secara verbal yaitu mengungkapkan emosi dengan menggunakan kata-kata, baik mengatakan perasaan kita secara langsung maupun tidak. Sedangkan pengungkapan emosi secara non verbal adalah mengungkapkan emosi dengan menggunakan isyarat lain selain kata-kata, misalnya sorot mata, raut muka, kepalan tinju, dan lain sebagainya.¹¹²

¹⁰⁹ *Ibid.*, 58.

¹¹⁰ Safaria, Saputra, *Manajemen Emosi*, 16.

¹¹¹ Safaria, Saputra, *Manajemen Emosi*, 13.

¹¹² Supratiknya, *Komunikasi Antarpribadi*, (Yogyakarta: Kanisius), 1995, 57

Pengungkapan emosi dengan berkomunikasi, mencari teman untuk bercerita menjadi pilihan cara mengelola emosi mahasiswa. Dengan menceritakan kepada orang-orang terdekat dapat mengendalikan emosi diri agar tetap terkontrol untuk hal-hal yang positif. Motivasi dalam menyusun skripsi juga diperlukan agar pengungkapan emosi dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi positif dapat dilakukan dengan baik. “Dalam menyusun skripsi diperlukan kemampuan mengelola emosi dengan baik. Motivasi bisa datang dari diri sendiri dan dari orang lain. Motivasi saya dari sisi individu adalah adanya keyakinan dan keinginan untuk segera menuntaskan pekerjaan sebaik mungkin agar dapat melanjutkan ke tahap berikutnya. Sedangkan motivasi dari sisi luar individu yaitu dengan meminta dorongan serta dukungan dari orang sekitar seperti orang tua, saudara, ataupun sahabat.”¹¹³

2. Melakukan Relaksasi

Skripsi dapat mengakibatkan stres berat dan menjadi problem utama yang paling biasa dirasakan mahasiswa. Skripsi dapat menimbulkan ketegangan psikis yang memburuk dan memunculkan kesehatan mental, seperti depresi, perfeksionisme, gangguan obsesif kompulsif, dan lainnya. Kondisi emosional, kognisi, fisik, dan fungsi

¹¹³ MS, Wawancara, 02/W/24-09-2020.

intrapersonal menentukan kondisi psikis mahasiswa pada saat mengerjakan skripsi.¹¹⁴

Relaksasi perlu untuk menurunkan tingkat ketegangan fisik dan psikis mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Jika tubuh dalam keadaan santai rileks, emosi relatif stabil. Keadaan tersebut dapat capai dengan cara mendengarkan musik, menghibur diri, istirahat sejenak dan aktivitas lainnya untuk memulihkan fisik dan psikis kembali.

Cara meningkatkan kemampuan mengelola emosi positif diatas menunjukkan kecakapan-kecapakan mahasiswa dalam rangka menyelesaikan skripsi tepat dan cepat. Kecakapan atau keterampilan mengelola emosi mahasiswa BPI IAIN Ponorogo dalam mengerjakan skripsi mencakup beberapa aspek, yakni mengendalikan diri, memiliki sifat dapat dipercaya, sifat bersungguh-sungguh, adaptabilitas, dan inovasi.¹¹⁵ Ketika keterampilan mengelola emosi positif dikelola dengan baik maka kemampuan mengelola emosi positif juga akan meningkat.

¹¹⁴ Bramastia, *pengamat kebijakan pendidikan, doktor Ilmu Pendidikan UNS Surakarta* (online), <https://news.detik.com/kolom/d-4970968/skripsi-di-musim-pandemi> , (diakses pada 11 November 2020, 23.11 WIB)

¹¹⁵ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, 151.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikumpulkan dan dipaparkan dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi emosi dan cara meningkatkan kemampuan mengelola emosi positif pada mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan Tahun 2016 sebagai berikut:

1. Kondisi emosi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan tahun 2016 yang sedang menyusun skripsi dibagi dalam 2 yakni emosi negatif dan emosi positif. Kondisi emosi negatif yaitu takut, khawatir, malas, bosan, heran, dan putus asa. Kondisi emosi positif yaitu sukacita, minat, harapan, dan cinta. Kondisi emosi mahasiswa didominasi oleh emosi negatif.
2. Ada banyak cara untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi positif, antara lain mengungkapkan emosi dengan tepat dan melakukan relaksasi.
 - a. Mengungkapkan Emosi secara verbal dan secara non verbal.
 - b. Melakukan relaksasi dengan cara mendengarkan musik, menghibur diri, istirahat sejenak dan aktivitas lainnya untuk memulihkan fisik dan psikis kembali.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang peneliti uraikan di atas maka peneliti memberikan saran yang dapat berguna bagi mahasiswa dalam kemampuan mengelola emosi ketika menyelesaikan tugas akhir di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo. Adapun saran yang bisa disampaikan dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Kepada Mahasiswa Semester Akhir

Penulis menyarankan agar cara meningkatkan kemampuan mengelola emosi positif dilaksanakan sebaik mungkin. Ketika menyusun skripsi tidak perlu khawatir, cemas, stress dan harus mengelola emosi dengan baik agar penyusunan skripsi selesai tepat waktu.

2. Kepada Peneliti Selanjutnya

Penulis berharap kepada peneliti selanjutnya untuk lebih memperluas subyek penelitian tidak hanya pada tingkat jurusan tetapi pada tingkat fakultas, bahkan institut. Namun subyek tidak harus fokus pada laki- laki saja atau perempuan saja. Karena keduanya memiliki karakteristik yang berbeda terkait dengan pandangan terhadap menyelesaikan studi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu, M. Umar, *Psikologi Umum*, Surabaya: PT. Bina Ilmu, 2013.
- Anwar, Saifudin, *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998.
- Arif, Iman Setiadi, *Psikologi Positif*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016.
- Creswell, John W., *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- F. J. Monks dkk, *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2006.
- Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence Kecerdasan Emotional mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007.
- Hurlock, Elizabeth B., *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Erlangga, tt.
- Latipah, Eva, *Psikologi Dasar*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017.
- Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Rosdakarya, 1994.
- Maryaeni, Masnur Muslich, *Bagaimana menulis Skripsi*, Jakarta: Bumi Aksara, 2009.
- Maurus, J., *Mengembangkan Emosi Positif*, Yogyakarta: Bright Publisher 2019.
- Miles & Huberman, *Analisi Data Kualitatif*, Jakarta: UI Press, 1992.
- Moleong, Lexy J., *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT. Rosdakarya, 1994.
- Safaria, Saputra, *Manajemen Emosi*, Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009.
- Sobur, Alex, *Psikologi Umum*, Bandung: CV Pustaka Setia, 2009.
- Sugiyono, *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, dan Disertasi* Bandung: Alfabeta, 2014.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2008.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, Bandung: Alfabeta, 2015.

- Sukmadinata, Nana Syaodiyah, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007.
- Supratiknya, *Komunikasi Antarpribadi*, Yogyakarta: Kanisius, 1995.
- Sutrisno, Hadi, *Metodelogi Research*, Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, 1980.
- Tanjung, Bahdin Nur & Ardial, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah: Proposal, Skripsi dan Tesis* Jakarta: Kencana, 2013.
- Wirartha, Made, *Pedoman Penulisan Usulan Penelitian, Skripsi, dan Tesis*, Yogyakarta: ANDI, 2006.
- Bramastia, *pengamat kebijakan pendidikan, doktor Ilmu Pendidikan UNS Surakarta* (online), <https://news.detik.com/kolom/d-4970968/skripsi-di-musim-pandemi>, (diakses pada 11 November 2020).
- Buku Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Tahun 2018 IAIN PONOROGO.
- Desi Natalia Sihombing dengan judul Skripsi, “Kemampuan Mengelola Emosi”
- Ely Manizar HM, Jurnal dengan judul, “Mengelola Kecerdasan Emosi” Vol. II No. 2 Edisi Desember 2016.
- Ferry Stephanus Suwita, “Pengembangan Sistem Informasi Tugas Akhir dan Skripsi (SIMITA) di Universitas Komputer Indonesia (UNIKOM)” *Artikel* (Bandung: UNIKOM Bandung, 2016).
- Hajeriati dengan judul Skripsi, “Hubungan antara Kemampuan Mengenali Emosi Diri dan Kemampuan Mengelola Emosi dengan Perilaku Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar”.
- Ida Triratnasari, Jurnal dengan Judul, “Hubungan Antara Kemampuan Pengelolaan Emosus Dengan Perilaku Agresif Peserta Didik”
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (Online), <https://kbbi.web.id/bosan> (diakses pada 11 November 2020)
- Miftahul huda, *Jurnal Dialogia*, Vol.9, No.2, 2011
- Pasal 35 UU DIKTI No. 12 Tahun 2012

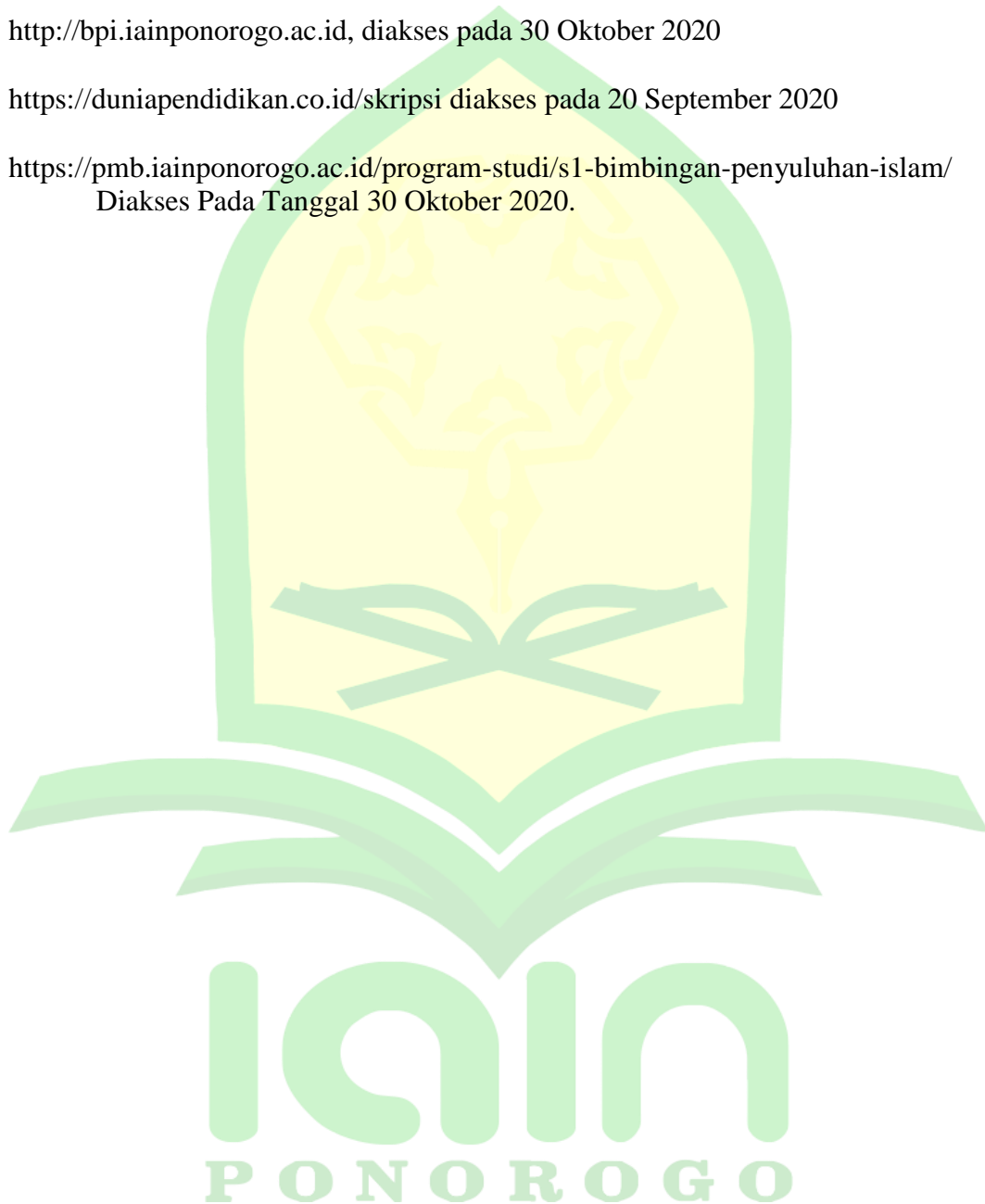
Shinta Mutiara Puspita: *“Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini”*. Volume 5, Nomor 1, Januari 2019.

Yeni Dwi Rejeki dengan judul Skripsi, *“Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi.*

<http://bpi.iainponorogo.ac.id>, diakses pada 30 Oktober 2020

<https://duniapendidikan.co.id/skripsi> diakses pada 20 September 2020

<https://pmb.iainponorogo.ac.id/program-studi/s1-bimbingan-penyuluhan-islam/>
Diakses Pada Tanggal 30 Oktober 2020.



Lampiran 01

PEDOMAN WAWANCARA

1. Masa dewasa awal merupakan masa ketegangan emosional sebagai manusia dalam kelompok usia hampir dewasa atau baru saja dewasa, bagaimana menurut anda sikap dan sifat dewasa seseorang?
2. Dari sekian penggolongan emosi , yang meliputi amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, malu dan lain sebagainya. Sebagai mahasiswa semester akhir, tentu mendapat tugas akhir yang dinamakan skripsi. Bagaimana respon anda ketika memasuki masa dimana anda harus mengerjakan skripsi?
3. Beberapa mahasiswa mengalami *kemandekan* dalam mengerjakan Skripsi, bagaimana dengan anda? Serta apa saja kiranya yang menjadi factor penghambat/*kemandekan* tersebut?
4. Dalam mengerjakan apapun, termasuk skripsi setiap orang sedianya mampu mengelola emosi dengan baik. Bagaimana anda mengelola perasaan/emosi dalam mengerjakan skripsi?
5. Dalam beberapa kasus, mungkin skripsi menjadi *momok* tersendiri bagi mahasiswa sehingga terjadi stress, cemas, khawatir, bahkan putus asa. Apa motivasi anda dalam mengerjakan skripsi untuk mengelola emosi diri yang demikian?
6. Baik pikiran maupun fisik, tentu dalam mengerjakan skripsi akan tercurahkan sangat banyak. Bagaimana anda mengelola pengerjaan tugas skripsi anda sehingga selesai?
7. Tuntutan penulisan skripsi sudah semestinya terpaku pada ketentuan-ketentuan dari Lembaga. Bagaimana anda melakukan penyesuaian terhadap ketentuan-ketentuan yang ada.
8. Bagaimana cara anda meningkatkan/mengembangkan untuk mengelola emosi dalam masa pengerjaan skripsi berlangsung?

TRANSKIP WAWANCARA

1. Identitas Informan

Nomor wawancara : 01/W/24-09-2020
Nama : SM
Usia : 23 Tahun
Pekerjaan : Mahasiswa
Hari/Tanggal Wawancara : Kamis/24 September 2020
Lokasi Wawancara : Kampus 2 IAIN Ponorogo
Pukul : 10.25 WIB

Dokumentasi	
	Materi Wawancara
Peneliti	Bagaimana menurut anda sikap dan sifat dewasa seseorang?
Informan	“Hmm.. sikap dan sifat dewasa? Menurut ku Sikap dewasa itu ditandai dengan adanya sikap toleransi, cara pandang yang luas. Kalo Sifat Dewasa itu ditandai dengan kemandirian, tidak beragntung,tidak mudah berkeluih kesah.”
Peneliti	Bagaimana respon anda ketika memasuki masa dimana

	anda harus mengerjakan skripsi?
Informan	“Awal-awal memulai skripsi, respon pertama kali merasa takut dan khawatir gagal, selain itu <i>kejumudan</i> atau <i>judge</i> mencari ide yang akan ditulis membuat putus asa untuk segera memulai ataupun melanjutkan pengerjaannya.”
Peneliti	Apa saja kiranya yang menjadi factor penghambat/ <i>kemandekan</i> tersebut?
Informan	“Faktor penghambatnya karena rasa malas untuk mengawali, karena kebiasaan saya untuk menulis tidak terasah dengan baik.”
Peneliti	Bagaimana anda mengelola perasaan/emosi dalam mengerjakan skripsi?
Informan	“Pengelolaan emosi yang saya lakukan yakni yang pertama memahami bagaimana emosi positif bisa tumbuh, dalam hal ini saya melakukan kegiatan yang sekiranya bisa menumbuhkan semangat kembali, hal tersebut akan saya lakukan berulang kali setiap kali emosi tidak terkontrol, sehingga tidak berlarut dan menjadikan tidak fokusnya dalam pengerjaan.”
Peneliti	Apa motivasi anda dalam mengerjakan skripsi untuk mengelola emosi diri yang demikian?
Informan	“Membangun komunikasi dengan orang terdekat khususnya orang tua, memahami keinginan dan perjuangan orang tua dalam menyekolahkan anaknya, agar motivasi untuk segera menuntaskan skripsi kembali terpupuk”
Peneliti	Bagaimana anda mengelola pengerjaan tugas skripsi anda sehingga selesai?
Informan	“Saya menjadwal pengerjaan skripsi, dengan

	<p>meluangkan waktu 4-5 jam dalam sehari untuk mengerjakan skripsi, selain itu agar tidak menjadikan stress, karena terlalu fokus pada pengerjaannya, saya meluangkan waktu selama kurang lebih satu jam untuk melakuka aktifitas yang menyenangkan yang bisa memulihkan semangat dan kondisi tubuh, minum air putih yang cukup, makan teratur, menghindari begadang, dan memaksimalkan waktu pengerjaan setelah subuh. Hahaha.”</p>
Peneliti	<p>Bagaimana anda melakukan penyesuaian terhadap ketentuan-ketentuan yang ada?</p>
Informan	<p>“Belajar kepada teman-teman yang sudah tuntas mengerjakan skripsi, perbanyak membaca buku panduan yang diberikan, bekerjasama dengan teman yang sedang sama-sama mengerjakan skripsi dan sering berkonsultasi dengan dosen Pembimbing.”</p>
Peneliti	<p>Bagaimana cara anda meningkatkan/mengembangkan untuk mengelola emosi dalam masa pengerjaan skripsi berlangsung?</p>
Informan	<p>“Mendekatkan diri kepada Allah, melakukan aktifitas yang menyenangkan dengan durasi yang cukup, olahraga, ngopi, dan meminta motivasi dari orang tua dan orang terdekat. Hahaha”</p>

TRANSKIP WAWANCARA

1. Identitas Informan

Nomor wawancara : 02/W/24-09-2020
Nama : MS
Usia : 23 Tahun
Pekerjaan : Mahasiswa
Hari/Tanggal Wawancara : Minggu/27 September 2020
Lokasi Wawancara : Kantor PCNU Ponorogo
Pukul : 19.25 WIB

Dokumentasi	
	Materi Wawancara
Peneliti	Bagaimana menurut anda sikap dan sifat dewasa seseorang?
Informan	“Menurut saya, seseorang yang dewasa itu memiliki sikap dan juga sifat yang bijaksana pada setiap pengambilan keputusan dalam hal apapun yang tengah dijalaninya.”
Peneliti	Bagaimana respon anda ketika memasuki masa dimana anda harus mengerjakan skripsi?
Informan	“Saya merasa tertantang dan bersemangat untuk segera mengerjakannya. Karena bagaimanapun melaksanakan kewajiban adalah salah satu hadiah yang ditawarkan dalam kehidupan ini.

Peneliti	Apa saja kiranya yang menjadi faktor penghambat/ <i>kemandekan</i> tersebut?
Informan	“Alhamdulillah saya tidak mengalami kendala, namun faktor yang dapat menjadi penghambat dalam proses pengerjaan skripsi dari sisi dalam individu ialah kurangnya greget pada momen-momen tertentu (seperti sedang sibuk dengan kegiatan yang lain), adapun dari sisi luar individu yakni bermasalahnya atau kurangnya infastruktur pendukung (seperti komputer/laptop bermasalah, kurang referensi, dll.)”
Peneliti	Bagaimana anda mengelola perasaan/emosi dalam mengerjakan skripsi?
Informan	“Saya mengelola emosi saya ketika proses mengerjakan skripsi yakni diantaranya ialah mengerjakan dengan cara mewujudkan mood booster berdasarkan keinginan dalam situasi dan kondisi agar mendukung untuk mengerjakannya, seperti mengerjakan sambil ngopi, mengerjakan di sebuah taman, dan bisa juga mengerjakan dengan didampingi orang terpercaya yang dapat membantu ataupun mendukung.”
Peneliti	Apa motivasi anda dalam mengerjakan skripsi untuk mengelola emosi diri yang demikian?
Informan	“Motivasi saya dari sisi individu adalah adanya keyakinan dan keinginan untuk segera menuntaskan pekerjaan sebaik mungkin agar dapat melanjutkan ke tahap berikutnya. Sedangkan motivasi dari sisi luar individu yaitu dengan meminta dorongan serta dukungan dari orang sekitar seperti orang tua, saudara, ataupun sahabat.”

Peneliti	Bagaimana anda mengelola pengerjaan tugas skripsi anda sehingga selesai?
Informan	“Saya pribadi mengelola pengerjaan tugas skripsi dengan cara membuat daftar skala prioritas dari berbagai tugas dan kegiatan yang ada, lalu mengelompokkan dan menentukan tugas dan kegiatan mana yang harus diprioritaskan sesuai dengan tingkat pentingnya dan deadline.”
Peneliti	Bagaimana anda melakukan penyesuaian terhadap ketentuan-ketentuan yang ada?
Informan	“Saya melakukan penyesuaian diantaranya dengan cara melakukan penulisan skripsi berdasarkan buku pedoman dan pembekalan yang telah diberikan. selanjutnya hasil penulisan tersebut dilakukan verifikasi kepada dosen pembimbing agar sesuai dengan ketentuan yang lembaga telah tentukan.”
Peneliti	Bagaimana cara anda meningkatkan/mengembangkan untuk mengelola emosi dalam masa pengerjaan skripsi berlangsung?
Informan	“Saya mengelola emosi dalam masa pengerjaan skripsi dengan menciptakan suasana dengan situasi dan kondisi yang dapat menjadi mood booster saya seperti dengan mengerjakan sambil ngopi, mengerjakan di taman, dan bisa juga meminta orang terpercaya untuk mendampingi dan mendukung ketika kita sedang mengerjakan. Pengelolaan emosi dari dalam diri sendiri dengan menumbuhkan rasa semangat dan etos dalam mengerjakannya untuk mencapai target yang ditentukan berdasarkan tingkat skala prioritas dari skripsi itu sendiri.”

TRANSKIP WAWANCARA

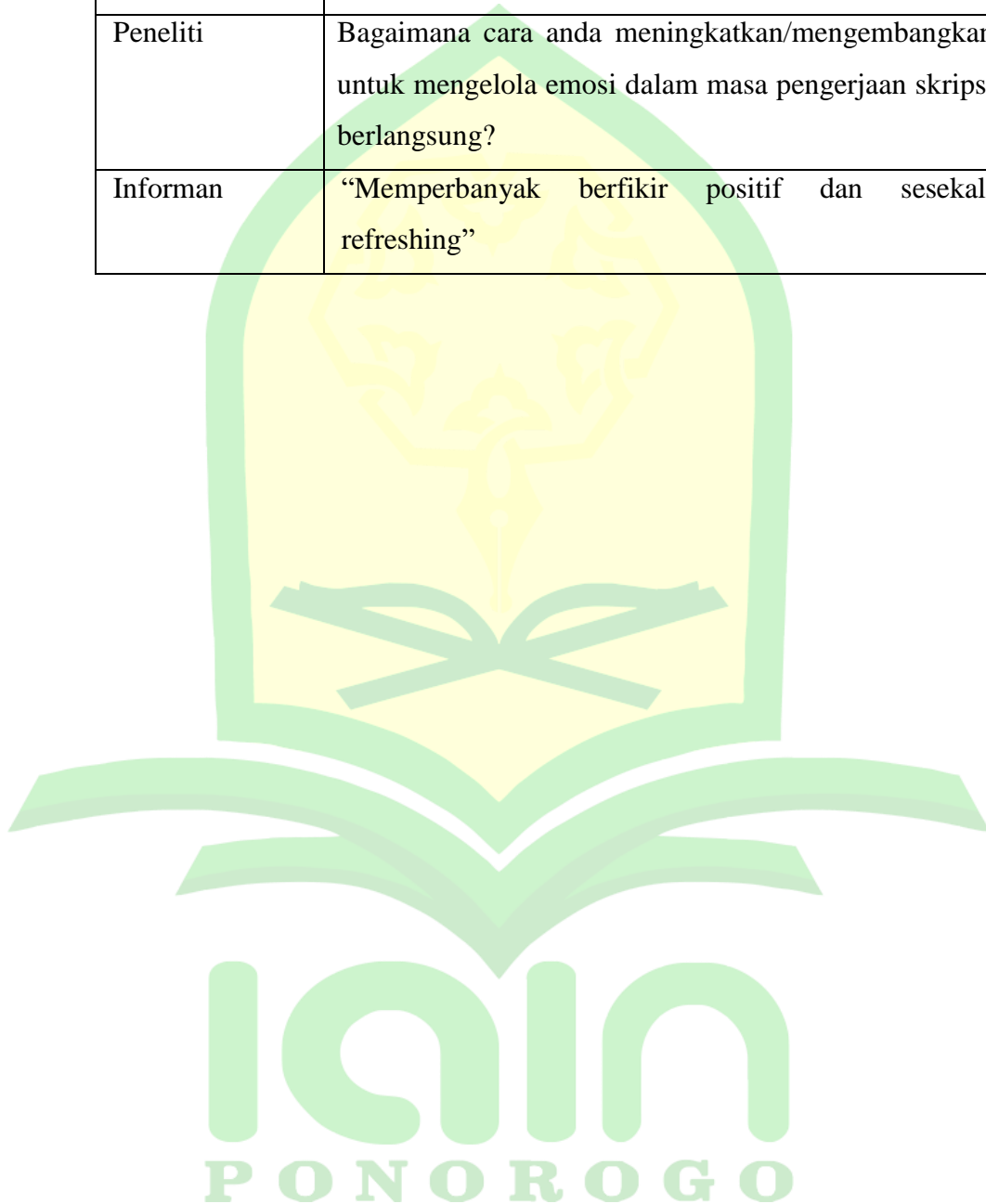
1. Identitas Informan

Nomor wawancara : 03/W/27-09-2020
Nama : WN
Usia : 22 Tahun
Pekerjaan : Mahasiswa
Hari/Tanggal Wawancara : Minggu/27 September 2020
Lokasi Wawancara : Kafe Sor Sawo
Pukul : 13.30 WIB

Dokumentasi	
	Materi Wawancara
Peneliti	Bagaimana menurut anda sikap dan sifat dewasa seseorang?
Informan	“Seseorang yang di anggap dewasa, adalah mereka yang secara fisik menunjukkan suatu perubahan (Normal). Sedangkan secara substansial seorang yang deasa di tandai dengan perubahan cara bersikap dalam menyikapi suatu hal.”
Peneliti	Bagaimana respon anda ketika memasuki masa dimana anda harus mengerjakan skripsi?
Informan	“Terlepas dari kondisi emosi yang terkadang naik dan terkadang turun, saya tetap berupaya semaksimal

	<p> mungkin untuk bisa menuntaskan skripsi. Justru ini yang menjadi pemantik semangat kami untuk tetap menyelesaikan tugas akhir ini tepat waktu, yaa.... Walaupun pada akhirnya saya harus menunda tugas tersebut sampai semester 9.”</p>
Peneliti	<p> Apa saja kiranya yang menjadi faktor penghambat/<i>kemandekan</i> tersebut?</p>
Informan	<p> “Yang menjadi hambatan dalam skripsi saya, adalah, sulitnya proses administrasi, dosen pembimbing yang sulit di hubungi, dan factor terakhir yang di latar belakang oleh dua factor di awal yakni kemalasan.”</p>
Peneliti	<p> Bagaimana anda mengelola perasaan/emosi dalam mengerjakan skripsi?</p>
Informan	<p> “Mengesampingkan segala aktifitas yang sekiranya dapat menghambat proses penyelesaian skripsi itu sendiri.”</p>
Peneliti	<p> Apa motivasi anda dalam mengerjakan skripsi untuk mengelola emosi diri yang demikian?</p>
Informan	<p> “Karena sudah semester tua, sayang jika tidak diselesaikan”</p>
Peneliti	<p> Bagaimana anda mengelola pengerjaan tugas skripsi anda sehingga selesai?</p>
Informan	<p> “Dalam semua aspek pastinya memerlukan kondisi terbaik dalam penyelesaian nya. Maka tak lain pula dengan skripsi, dalam hal ini saya akan mencari motivasi yang kemudian menjadi motif untuk tetap dalam kondisi terbaik. Karena sering kali kondisi melemah karena tekanan dan kurangnya motivasi. Terlepas dari itu, saya juga tetap menjaga pola makan dan istirahat yang cukup.”</p>


Peneliti	Bagaimana anda melakukan penyesuaian terhadap ketentuan-ketentuan yang ada?
Informan	“Mengikuti dan melaksanakan peraturan-peraturan yang ada.”
Peneliti	Bagaimana cara anda meningkatkan/mengembangkan untuk mengelola emosi dalam masa pengerjaan skripsi berlangsung?
Informan	“Memperbanyak berfikir positif dan sesekali refreshing”



TRANSKIP WAWANCARA

1. Identitas Informan

Nomor wawancara : 04/W/29-09-2020
Nama : FN
Usia : 23 Tahun
Pekerjaan : Mahasiswa
Hari/Tanggal Wawancara : Selasa/29 September 2020
Lokasi Wawancara : Kampus 2 IAIN Ponorogo
Pukul : 10.15 WIB

Dokumentasi	
	Materi Wawancara
Peneliti	Bagaimana menurut anda sikap dan sifat dewasa seseorang?
Informan	“Sikap dan sifat dewasa seseorang menurut saya dilihat dari perilaku yang ia lakukan dalam kehidupannya, dewasa dapat ditunjukkan dengan cara ia melihat suatu permasalahan, cara menganalisis masalah, mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah yang dihadapi. Entah permasalahan tersebut bersifat sepele atau masalah yang serius. Menurut saya seseorang yang dikatakan dewasa itu juga yang mampu memimpin dirinya sendiri, mandiri, dan bertanggung jawab. Entah bertanggung jawab dalam

	keputusan yang diambil, bertanggung jawab dalam kepercayaan yang diberikan kepadanya, dan sebagainya.”
Peneliti	Bagaimana respon anda ketika memasuki masa dimana anda harus mengerjakan skripsi?
Informan	“Tentu pada awal akan mengerjakan saya merasa sedikit berat dan menganggap skripsi merupakan beban. Namun seiring dengan waktu dan karena skripsi merupakan tanggung jawab yang harus saya selesaikan maka saya akan berusaha menyelesaikan dengan sebaik mungkin, dengan belajar konsep-konsepnya, meminta arahan dan bimbingan, mencari informasi sebanyak mungkin, dan tentunya bersungguh-sungguh.”
Peneliti	Apa saja kiranya yang menjadi faktor penghambat/ <i>kemandekan</i> tersebut?
Informan	“Menurut saya faktor-faktor yang menghambat pembuatan skripsi tersebut berasal dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi antara lain motivasi, semangat, pola pikir. Sedangkan faktor eksternal seperti faktor lingkungan, teman, keluarga, dan pihak lain yang mungkin terlibat.”
Peneliti	Bagaimana anda mengelola perasaan/emosi dalam mengerjakan skripsi?
Informan	“Saat emosi saya mulai tidak stabil atau tidak mood saat mengerjakan skripsi, hal yang saya lakukan pertama adalah meningkatkan motivasi, alasan, dan semangat saya dalam mengerjakan skripsi. Jika tidak berhasil kemungkinan saya akan beri jeda atau istirahat sebentar untuk sekedar <i>me-refresh</i> pikiran dan

	<p>mengistirahatkan tubuh saya. Biasanya saya melakukannya dengan mendengarkan musik, melihat sosial media, nonton anime, atau sekedar jalan-jalan. Jika tidak berhasil, kemungkinan saya butuh liburan ☺ :D”</p>
Peneliti	<p>Apa motivasi anda dalam mengerjakan skripsi untuk mengelola emosi diri yang demikian?</p>
Informan	<p>“Motivasi saya adalah orang tua saya dan masa depan saya. Saya merasa jika dengan cepat menyelesaikan skripsi saya, setidaknya saya dapat sedikit membuat ibu saya bangga. Selain itu dengan diselesaikan skripsi saya saya bisa segera fokus ke kegiatan atau pekerjaan lain karena saya tipe orang yang tidak bisa mengerjakan banyak hal sekaligus”</p>
Peneliti	<p>Bagaimana anda mengelola pengerjaan tugas skripsi anda sehingga selesai?</p>
Informan	<p>“Tentu dengan mengelola waktu sebaik mungkin, mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan untuk skripsi dengan baik, istirahat yang cukup, tidak memforsir tubuh, dan menjaga kesehatan.”</p>
Peneliti	<p>Bagaimana anda melakukan penyesuaian terhadap ketentuan-ketentuan yang ada?</p>
Informan	<p>“Dengan mengikuti sesuai ketentuan yang ada, jika dirasa memberatkan maka mencari alternative lain maka bisa dicari cara termudah tanpa harus melanggar ketentuan yang ada. Selain itu juga mengkonsultasikan kesulitan-kesulitan dalam penyesuaian ketentuan tersebut agar tidak salah.”</p>
Peneliti	<p>Bagaimana cara anda meningkatkan/mengembangkan untuk mengelola emosi dalam masa pengerjaan skripsi</p>

	berlangsung?
Informan	“Tetap berfikir tenang. Jangan gupuh. Tetap santai namun terstruktur, jadi kalau skripsi atau tugas yang diberikan dianggap berat maka hanya akan menjadi beban dan tentu akan merasa kesulitan saat mengerjakan. Jika masih belum ada keinginan untuk mengerjakan maka harus meningkatkan motivasi dan membuat skala prioritas agar lebih mudah mengerjakan.”



TRANSKIP WAWANCARA

1. Identitas Informan

Nomor wawancara : 05/W/29-09-2020
Nama : KU
Usia : 23 Tahun
Pekerjaan : Mahasiswa
Hari/Tanggal Wawancara : Selasa/29 September 2020
Lokasi Wawancara : Kedai Le Monde
Pukul : 14.45 WIB

Dokumentasi	
	Materi Wawancara
Peneliti	Bagaimana menurut anda sikap dan sifat dewasa seseorang?
Informan	“Sifat manusia pada saat dewasa mengalami perubahan yang berbeda pada setiap orang. Terjadinya perubahan pada saat seseorang mengalami proses dewasa diantaranya adalah berkurangnya sifat egois dalam dirinya, rasa empati dan simpati yang semakin dominan, dalam melakukan sebuah tindakan tidak hanya memperhatikan kepentingan bagi dirinya sendiri. Sedangkan tingkat kedewasaan seseorang

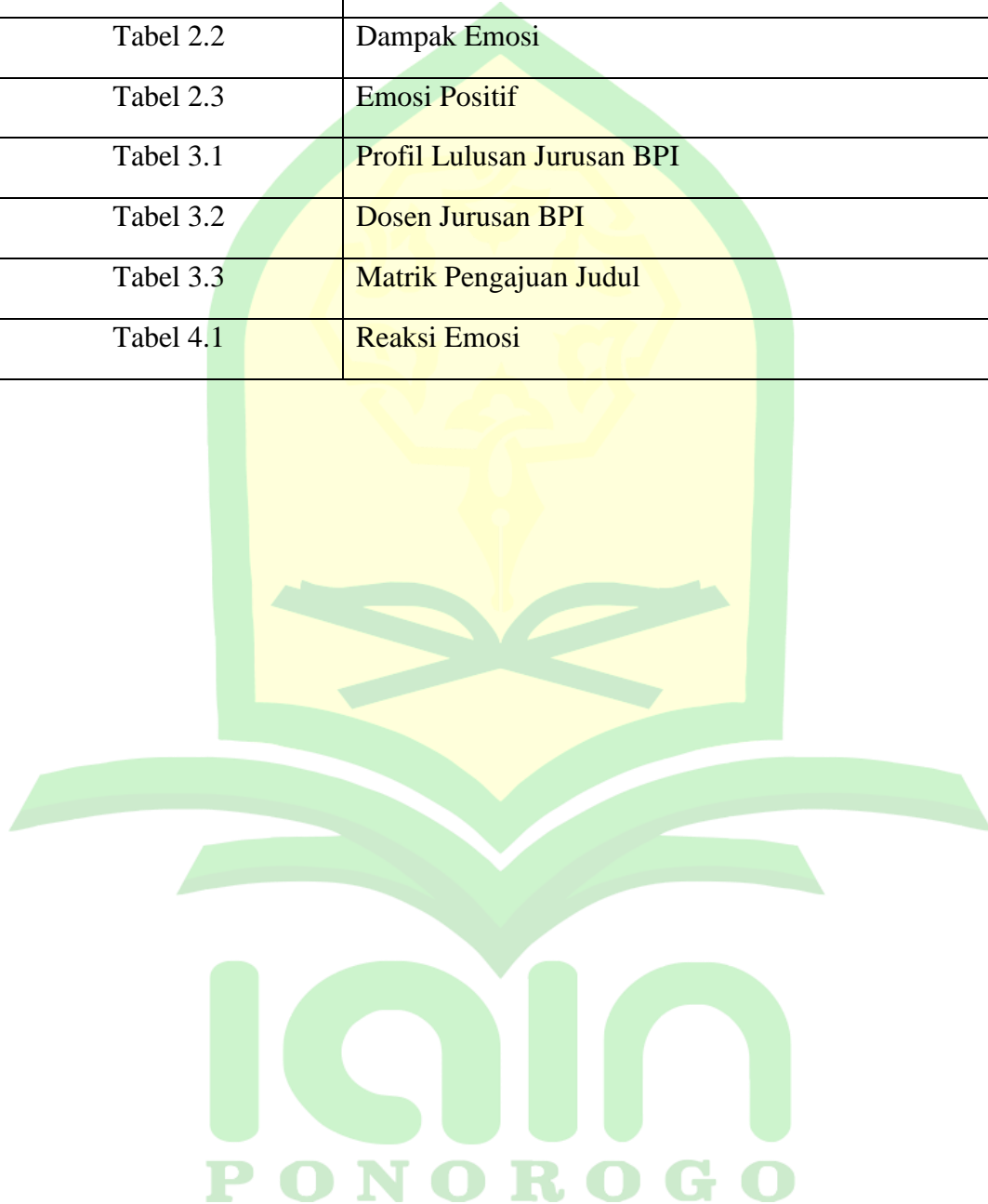
	<p>ditandai dengan berkembangnya pemikiran seseorang yang berdampak pada tindakan yang dilakukannya. Seseorang dapat dikatakan dewasa ketika dia mampu untuk mengelola emosinya agar berguna bagi orang lain. Orang yang dewasa memiliki banyak pertimbangan dalam segala sesuatu yang dilakukannya apakah perbuatannya tersebut berdampak, merugikan atau hal lainnya dalam masyarakat, tidak ambisius dengan kepentingannya sendiri.”</p>
Peneliti	<p>Bagaimana respon anda ketika memasuki masa dimana anda harus mengerjakan skripsi?</p>
Informan	<p>“Ketika memasuki masa skripsi yang saya lakukan adalah dengan mengendalikan emosi yang saya miliki dan mengaturnya agar sesuai dengan yang saya inginkan. Karena emosi sangat berpengaruh terkait sikap dan perubahan seseorang, jadi menjadi sangat penting untuk mengelola emosi pada diri sendiri. Pikiran positif akan menarik hal yang positif sehingga harus tetap tenang, stay kalem dan kuasai dengan target yang telah ditentukan.”</p>
Peneliti	<p>Apa saja kiranya yang menjadi faktor penghambat/<i>kemandekan</i> tersebut?</p>
Informan	<p>“Penghambat dalam proses skripsi ada dua factor yaitu factor dari dalam penulis skripsi itu sendiri dan factor dari luar penulis skripsi itu sendiri. Factor dari dalam meliputi hal-hal yang berasal dari dalam diri penulis, misalnya rasa malas, rasa bosan, masalah yang tak kunjung ditemukan penyelesaiannya dan hal lainnya. Sedangkan factor dari luar meliputi keadaan lingkungan dari penulis itu sendiri, misalnya</p>

	kesibukannya dalam bidang hobi, kegiatannya dilingkungan, masyarakat, organisasi, dan hal lainnya. Kedua factor tersebut berperan penting dalam keadaan seseorang dalam menyelesaikan skripsi yang sedang dikerjakannya.”
Peneliti	Bagaimana anda mengelola perasaan/emosi dalam mengerjakan skripsi?
Informan	“Mengelola emosi dalam mengerjakan skripsi dengan tetap berpikiran positif dan tindakan positif. Dengan memiliki pikiran yang positif maka akan menarik hal-hal yang positif. Hal apapun yang terjadi tetap harus dinikmati segala prosesnya, karena yang terpenting bukanlah hasil, tetapi hasil sesuai dengan proses yang kita lakukan. Selain itu juga harus memiliki sifat dan sikap tanggung jawab dengan diri sendiri, ketika kita ,memulai sebuah proses maka harus kita selesaikan hal tersebut.”
Peneliti	Apa motivasi anda dalam mengerjakan skripsi untuk mengelola emosi diri yang demikian?
Informan	“Yang menjadi motivasi terbesar dalam mengerjakan skripsi adalah kedua orang tua saya, keluarga, serta orang-orang yang telah membantu saya dalam proses selama saya menjalani perkuliahan, serta tanggung jawab kepada diri saya sendiri.”
Peneliti	Bagaimana anda mengelola pengerjaan tugas skripsi anda sehingga selesai?
Informan	“Memiliki waktu yang tepat serta memiliki target yang mampu untuk kita lakukan, serta memiliki sikap tanggung jawab terhadap diri kita sendiri sehingga apa yang kita mulai harus kita selesaikan. Tidak

	memaksakan baik secara fisik maupun psikis pada diri kita sendiri, kalau lelah ya istirahat, kalau mengantuk ya tidur, kalau butuh hiburan ya cari hiburan, asalkan tetap pada target awal yang telah kita tentukan, dan tidak membohongi diri sendiri.”
Peneliti	Bagaimana anda melakukan penyesuaian terhadap ketentuan-ketentuan yang ada?
Informan	“Dengan memahami konsep yang telah ada, dan memberikan tanggung jawab lebih pada diri kita untuk mengikuti ketentuan-ketentuan yang ada tersebut.”
Peneliti	Bagaimana cara anda meningkatkan/mengembangkan untuk mengelola emosi dalam masa pengerjaan skripsi berlangsung?
Informan	“Tetap mengendalikan emosi yang kita miliki dan tidak mengesampingkan kewajiban serta tanggung jawab yang ada pada kita. Selain itu dengan mengenali potensi yang ada pada diri kita sendiri sehingga kita mampu untuk menyelesaikan tugas dan tanggungjawab yang ada pada diri kita sendiri. Tetap tenang dan kuasai.”

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Proses Emosi
Tabel 2.2	Dampak Emosi
Tabel 2.3	Emosi Positif
Tabel 3.1	Profil Lulusan Jurusan BPI
Tabel 3.2	Dosen Jurusan BPI
Tabel 3.3	Matrik Pengajuan Judul
Tabel 4.1	Reaksi Emosi

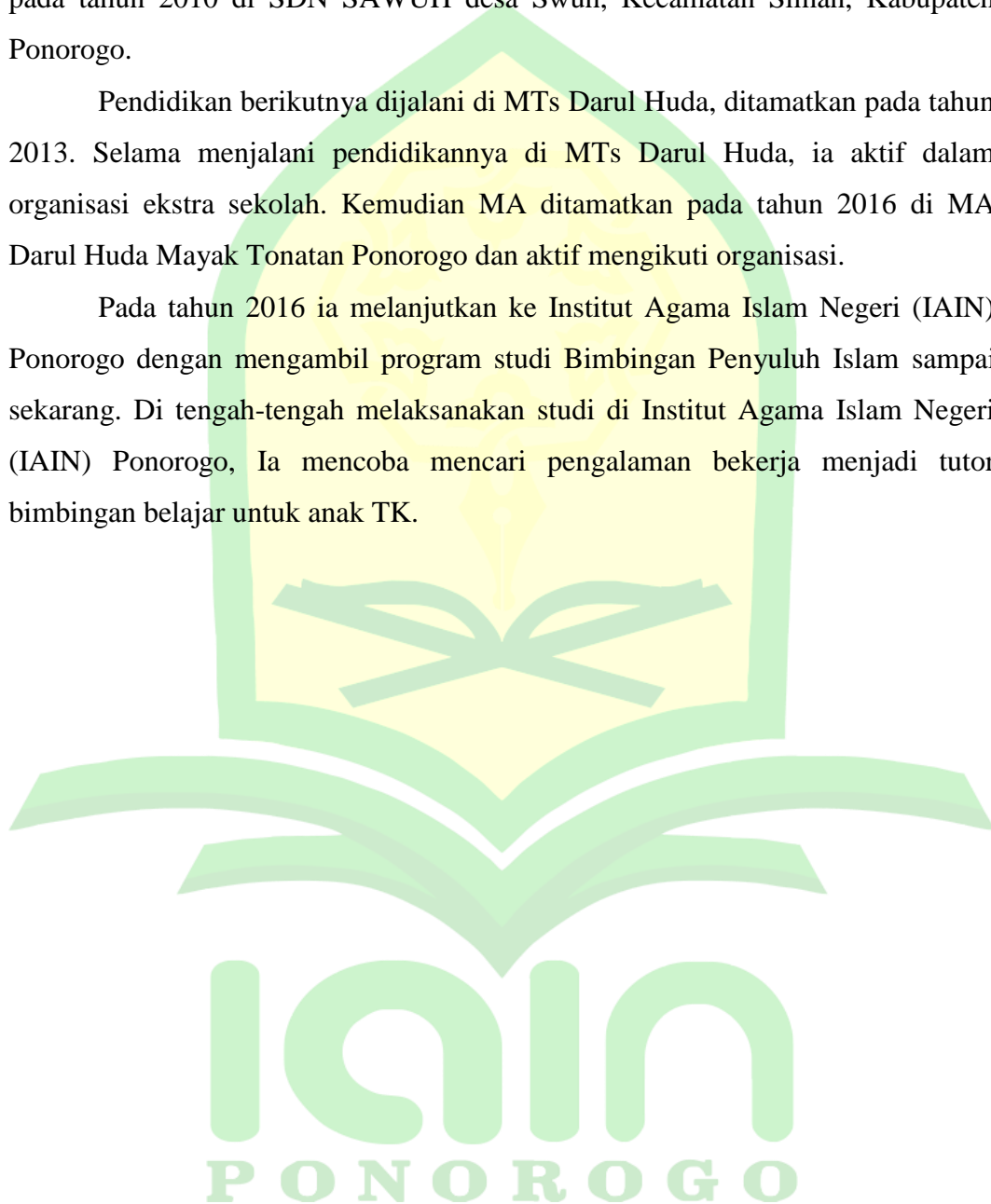


RIWAYAT HIDUP

Masruroh dilahirkan pada tanggal 18 April 1998 di Ponorogo, putri ke empat dari bapak Zaenal Arifin dan ibu Mutamimah. Pendidikan SD ditamatkan pada tahun 2010 di SDN SAWUH desa Swuh, Kecamatan Siman, Kabupaten Ponorogo.

Pendidikan berikutnya dijalani di MTs Darul Huda, ditamatkan pada tahun 2013. Selama menjalani pendidikannya di MTs Darul Huda, ia aktif dalam organisasi ekstra sekolah. Kemudian MA ditamatkan pada tahun 2016 di MA Darul Huda Mayak Tonatan Ponorogo dan aktif mengikuti organisasi.

Pada tahun 2016 ia melanjutkan ke Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo dengan mengambil program studi Bimbingan Penyuluh Islam sampai sekarang. Di tengah-tengah melaksanakan studi di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo, Ia mencoba mencari pengalaman bekerja menjadi tutor bimbingan belajar untuk anak TK.



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Masruroh

NIM : 211516040

Dengan ini, menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa dalam hasil penelitian saya ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dibuat oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar rujukan.

Apabila dikemudian hari ini terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian surat pernyataan saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Ponorogo, 11 November 2020



buat Pernyataan

Masruroh

NIM.211516040



SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Masruroh
NIM : 211516040
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Judul Skripsi / Tesis : Kemampuan Mengelola Emosi Pada Mahasiswa

Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Deskriptif
Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam
Angkatan 2016)

Menyatakan bahwa naskah skripsi / tesis telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di etheses.isinponorogo.ac.id. Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Demikian pernyataan saya untuk dapat dipergunakan semestinya.

Ponorogo, 04 Desember 2020



Masruroh



IAIN
PONOROGO