

UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN PENGENDALIAN EMOSI
LANSIA DI UPT PANTI WREDHA BUDHI DHARMA YOGYAKARTA



Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Untuk memenuhi Sebagai Syarat-Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1

Diajukan Oleh:

Fitria Mardiyanti

1220017

Pembimbing:

A.Said Hasan Basri, S.Psi,M.Si

NIP. 19750427 200801 1 008

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

2016

PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Nomor: UIN/02/DD/PP.009/1668.a./2016

Skripsi/ Tugas Akhir dengan Judul

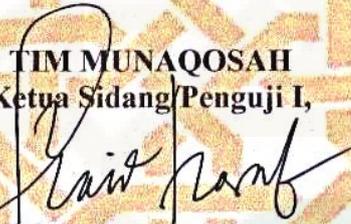
UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN PENGENDALIAN EMOSI LANSIA
DI UPT PANTI WREDHA BUDHI DHARMA YOGYAKARTA

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : FITRIA MARDIYANTI
Nomor Induk Mahasiswa : 12220017
Telah dimunaqosahkan pada : Selasa, 30 Agustus 2016
Nilai Munaqosah : A- (91)

dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

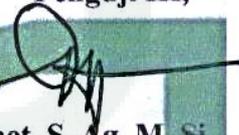
TIM MUNAQOSAH
Ketua Sidang/Penguji I,


A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si,
NIP. 19750427 200801 1 008

Penguji II,


Drs. Abror Sodik, M.Si
NIP. 19580213 198903 1 001

Penguji III,


Slamet, S. Ag, M. Si
NIP. 19691214 199803 1 002

Yogyakarta, 30 Agustus 2016
Dekan,


Dr. Nurjannah, M.Si
NIP. 19600310 198703 2 001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Adisucipto Telp. (0274) 515856
Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamualaikum, Wr.Wb

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

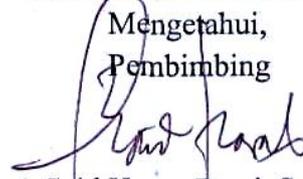
Nama : Fitria Mardiyanti
NIM : 12220017
Semester : X (SEMBILAN)
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Judul Skripsi : Upaya peningkatan Kemampuan Pengendalian Emosi Lansia Di
UPT Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta

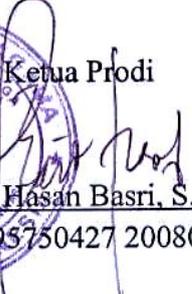
Sudah dapat diajukan kepada fakultas Dakwah dan Komunikasi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu dalam bidang bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

Demikian kami mengharapkan agar skripsi tersebut segera di munaqasahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 26 Agustus 2016

Mengetahui,
Pembimbing


A.Said Hasan Basri, S. Psi., M. Si
NIP. 195750427 200801 1 008


Ketua Prodi

A.Said Hasan Basri, S. Psi., M. Si
NIP. 195750427 200801 1 008

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fitria Mardiyanti
NIM : 12220017
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: Upaya Peningkatan Kemampuan Pengendalian Emosi Lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau tulisan orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 29 Agustus 2016

Yang menyatakan,


METERAI
TEMPEL
CB183ADF608556037
6000
ENAM RUPIAH

Fitria Mardiyanti

NIM: 12220017

Persembahan

Puji syukur kehadiran Allah SWT, skripsi ini kupersembahkan

kepada:

Ayahnda tercinta Suripto MS dan Ibunda tersayang ibu Sardjilah yang tulus mencurahkan kasih dan sayang kepada putrimu ini, limpahan doa yang tak henti-hentinya engkau panjatkan untuk kelancaran dan kesuksesan putrimu ini.

MOTTO

لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

(Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi

membanggakan diri,

(QS. Al- Hadid: 23)¹

¹ Hasbi Ashidiq dkk, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Jakarta; PT. Bumi Restu), hlm. 656

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrohim,

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah mencurahkan rahmat dan karunia-Nya yang tak terhingga dan tidak mengenal batasan, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Selain itu *sholawat* serta salam kepada Nabi Muhammad SAW. Penulisan Skripsi ini tentunya melibatkan jasa-jasa agung dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. KH. Yudian Wahyudi. M.A. P.hD selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Nurjannah. M. Si selaku dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak A. Said Hasan Basri, S. Psi., M. Si selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta Penasihat Akademik sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi yang telah begitu sabar dalam memberikan arahan, serta motivasi selama selama menempuh program Strata Satu (S1) di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Semoga kesabaran dan keilmuan beliau yang begitu dalam senantiasa bermanfaat bagi semua orang.
4. Seluruh Dosen dan Karyawan Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan ilmu, wawasan dan pelayanan dengan baik selama ini.

5. Bapak Heri Supriyanto S.sos selaku Kepala Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta beserta staf yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian sehingga mendapatkan data yang diharapkan oleh penulis.
6. Lansia penghuni Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta terutama pada simbah yang menjadi subjek penelitian ini terima kasih atas kesediaan beliau.
7. Ayahnda Suropto MS terimakasih untuk kasih sayang dan doa serta materi yang selama ini telah diberikan, mudah-mudahan Allah membalas dengan beribu-ribu kebaikan dunia akhirat untuk beliau.
8. Ibunda tercinta ibu Sardjilah, terimakasih atas segala doa dan materi yang telah diberikan selama ini dengan sepenuh hati kepada penulis. Semoga Allah selalu memberikan kesehatan dan rejeki yang halal kepada beliau.
9. Kelima kakak-kakak penulis, kalianlah orang yang mampu menjadikan penulis adik yang sekarang bisa seperti ini. Semoga materi dan doa yang kalian berikan diberi balasan oleh Allah SWT berlimpah.
10. Teman-teman BKI 2012 seluruhnya terimakasih atas kerjasama dan partisipasi selama ini. Yang tidak bisa penulis tulis satu-persatu
11. Teman berjuang Mas Nugie, Utik Mukaromah, Dimanety Idasari terimakasih atas kasih sayang dan doa serta support yang diberikan.
12. Teman-teman KKN 86 Desa Prahu, Girimulyo Panggang, Gunung Kidul Ananto, Fitri, Naylin, Hidayat, Nasih, Ela, Amel Tika, dan Mala terima kasih tanpa kalian KKN tidak akan sukses. Semoga sukses selalu untuk semua.

13. Teman-teman PPL Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta, Mahera, Mila, Isti, Ulin, Dyah terimakasih teman-teman berkat kalian PPL menjadi lancar. Semoga selalu diberikan kesuksesan untuk kalian semua.
14. Segenap pihak yang telah membantu penulis mulai dari pembuatan proposal, penelitian sampai penulisan skripsi ini yang tidak mungkin dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan bagi penulis nantinya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua, khususnya pada Lansia Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta maupun Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

Yogyakarta, 21 Agustus 2016

Penulis

Fitria Mardiyanti

12220017

ABSTRAK

FITRIA MARDIYANTI, Upaya Peningkatan Kemampuan Pengendalian Emosi Lansia Di UPT Panti Budhi Dharma Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta 2016.

Penelitian ini dilatar belakangi bahwa emosi adalah ketidaksesuaian perilaku, ucapan, tindakan dan pikiran seseorang terhadap diri sendiri maupun orang lain. Begitupula dengan Lansia cenderung memiliki kondisi emosi yang tidak stabil karena perubahan fisiknya sekaligus peningkatan kemampuan pengendalian emosinya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendiskripsikan bentuk-bentuk pengendalian emosi Lansia sekaligus upaya peningkatan kemampuan pengendalian emosi Lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. Penelitian ini merupakan jenis peneltian deskriptif kualitatif. Sumber data diperoleh dari subjek yaitu tiga Lansia dengan usia minimal 60 tahun yang tinggal di panti, dan dua konselor di Panti Wredha. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Keabsahan data yang digunakan adalah triangulasi. Analisis data menggunakan teori Miles and Hyberman yaitu menganalisis dan mendiskripsikan data-data yang diperoleh di lapangan kemudian di olah dalam bentuk kalimat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bentuk-bentuk pengendalian emosi yang dilakukan Lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta yaitu (1) menyibukkan diri dengan aktivitas, (2) memperdalam ilmu agama,(3) berfikir positif dengan diri sendiri dan orang lain, (4) menyikapi segala sesuatu dengan biasa saja, (5) menghindari stres (6) tersenyum dan tertawa. Sedangkan upaya peningkatan kemampuan pengendalian emosi yang dilakukan Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta yaitu (1) mendekati secara personal kepada Lansia, (2) pemberian surat peringatan(3) kegiatan sarahsehan, (4) pemberian hiburan musik.

Kata Kunci : Upaya Peningkatan Kemampuan, Pengendalian Emosi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	4
C. Rumusan Masalah.....	9
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian	10
E. Tinjauan Pustaka.....	11
F. Kerangka Teori	15
G. Metode Penelitian	43

**BAB II GAMBARAN UMUM UPT PANTI WREDHA BUDHI
DHARMA PONGGALAN, UMBULHARJO,
GIWANGAN YOGYAKARTA**

A. Sejarah Berdirinya Panti Wredha Budhi Dharma	52
B. Organisasi Internal Panti	54
C. Kegiatan Program Panti.....	55
D. Kondisi Lansia di Panti Wredha Budhi Dharma	55
E. Fasilitas Sarana dan Prasarana	56
F. Tugas dan Kode Etik Konselor	57
G. Prosedur Pelayanan	59
H. Tata Tertib Lansia	61
I. Pelaksanaan Pelayanan di Panti	62
J. Profil yang Subjek dan Konselor.....	66

**BAB III BENTUK DAN UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN
PENGENDALIAN EMOSI LANSIA DI UPT PANTI
WREDHA BUDHI DHARMA YOGYAKARTA`**

A. Bentuk-bentuk Pengendalian Emosi Lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta.....	70
1. Menyibukkan Diri	70
2. Memperdalam Ilmu Agama.....	71
3. Berfikir Positif Dengan Diri Sendiri Dan Orang Lain	72
4. Menyikapi Segala Sesuatu Dengan Biasa Saja Tidak Lebih	73
5. Menghindari Stress.....	73

6. Tersenyum Dan Tertawa	74
B. Upaya Peningkatan Kemampuan Pengendalian Emosi Yang Dilakukan Panti Terhadap Lansia Di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta	78
1. Mendekati Secara Personal	78
2. Pemberian Surat Peringatan	78
3. Kegiatan Sarahsehan	79
4. Pemberian Hiburan Musik.....	80
BAB I PENUTUP	
A. Kesimpulan	83
B. Saran	83
C. Kata Penutup	84

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan judul

Untuk mempermudah pembaca dalam memahami judul skripsi ini serta untuk menghindari kesalahpahaman, maka peneliti perlu kiranya mendiskripsikannya sebagai berikut:

a. Upaya Peningkatan Kemampuan

Upaya dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah usaha, ikhtiar, (untuk mencapai suatu maksud, memecahkan persoalan, mencari jalan keluar, dan sebagainya).¹

Sedangkan meningkatkan atau peningkatan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah kata kerja dengan arti antara lain: menaikkan, mempertinggi, memperhebat, mengangkat diri, memegahkan diri.²

Adapun kemampuan Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah kesanggupan, kecakapan, kekuatan untuk berusaha dengan kemampuan diri sendiri.³ Kemampuan adalah ketrampilan, kapasitas

¹ Hasan Alwi, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2007) ed. 3, cet ke-4, hlm 1250.

² *Ibid.*, hlm 1197-1198.

³ *Ibid.*, hlm 674

seseorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan.⁴

Jadi yang dimaksud dengan upaya peningkatan kemampuan adalah usaha untuk menaikkan ketrampilan dan kecakapan pada seseorang (Lansia).

b. Pengendalian Emosi

Secara epistemologi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia pengendalian adalah pengekangan, penahanan.⁵

Istilah emosi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat.⁶ Sedangkan menurut Daniel Goleman seorang pakar kecerdasan emosional memaknai emosi adalah kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap.⁷

Sedangkan pengendalian emosi menurut Elizabet B Hurlock adalah pengendalian diri erat kaitannya dengan kondisi emosional seseorang. Individu yang pandai dalam mengelola emosi, dapat mengendalikan diri dengan baik, karena mereka mengekspresikan

⁴ Robbins, Stephen P, Judge, Timothy A, *Perilaku Organisasi Buku 1*, (Jakarta: Salemba Empat , 2008), hlm 56-66.

⁵Hasan Alwi, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, hlm 1268.

⁶ Joyce M. Hawkins, *Kamus Dwibahasa Oxford*, (Jakarta: Erlangga, 2000), hlm 228.

⁷ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Umum, 1996), hlm 45.

emosi yang dimilikinya secara baik, tepat dan benar. Berbeda dengan individu yang tidak dapat mengendalikan emosi cenderung mengekspresikan perasaan secara berlebihan.⁸

Jadi dari definisi di atas maka maksud dari pengendalian emosi dalam penelitian ini adalah menahan, mengontrol luapan perasaan baik senang maupun sedih yang muncul dalam waktu yang singkat.

c. Lansia

Lansia adalah istilah populer untuk menyebutkan orang yang lanjut usia dengan periode penutup dalam rentang hidup seseorang. Masa ini dimulai dari usia 60 tahun sampai meninggal, yang ditandai dengan adanya perubahan yang bersifat fisik dan psikologis yang semakin menurun.⁹

Jadi Lansia yang dimaksud dalam penelitian ini adalah manusia dengan usia mulai dari 60 tahun dengan banyaknya perubahan psikologis maupun fisiknya yang semakin menurun.

d. Panti Wedha Budhi Dharma

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia panti adalah rumah tempat mengurus dan merawat orang jompo.¹⁰

⁸ Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, hlm 376.

⁹ *Ibid.*, hlm 409.

¹⁰ Hasan Alwi, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, hlm 579

Panti Wredha merupakan wadah atau institusi yang memberikan pelayanan dan perawatan jasmani, rohani, dan sosial serta perlindungan untuk memenuhi kebutuhan hidup Lansia agar dapat menikmati hidup secara wajar.¹¹ Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta ini beralamat Ponggalan, Kelurahan Giwangan, Kecamatan Umbulharjo, Yogyakarta.

Berdasarkan penegasan judul istilah-istilah tersebut maka yang dimaksud secara keseluruhan dengan judul “Upaya Peningkatan Kemampuan Pengendalian Emosi Lansia Di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta” yaitu suatu penelitian tentang usaha menaikkan ketrampilan dan kecakapan dalam menahan ataupun mengontrol suatu perasaan senang maupun sedih yang timbul pada orang yang berusia minimal 60 tahun atau lebih di suatu wadah yang memberikan pelayanan dan perawatan jasmani di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan, Kelurahan Giwangan, Kecamatan Umbulharjo Yogyakarta.

B. Latar Belakang

Saat ini jumlah Lansia di Indonesia menduduki peringkat ketiga terbanyak di dunia. Diprediksi seiring peningkatan tingkat kesejahteraan, Indonesia akan menjadi jawara dengan hal jumlah Lansia tahun 2025

¹¹ BKKBN, *Buku Pedoman Panti*, (Yogyakarta 2010), hlm 3.

mendatang, yakni berjumlah 36 juta jiwa.¹² Peningkatan jumlah penduduk Lansia ini akan membawa dampak terhadap berbagai kehidupan. Dampak utama peningkatan Lansia ini adalah peningkatan ketergantungan Lansia, ketergantungan ini disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis, dan sosial lansia yang dapat digambarkan melalui empat tahap, yaitu kelemahan, keterbatasan fungsional, ketidakmampuan, dan keterhambatan yang akan dialami bersamaan dengan proses kemunduran akibat proses menua.

Pemerintah telah mencanangkan berbagai pelayanan di bidang sosial serta pelayanan di bidang psikologis pada kelompok Lansia melalui beberapa jenjang. Bina Keluarga Lansia (BKL) dengan kegiatan rutin berupa pembinaan dan motivasi Lansia merupakan suatu pelayanan di bidang psikologis di tingkat masyarakat, adanya BKL merupakan pelayanan di bidang psikologis Lansia tingkat dasar, dan adanya posyandu Lansia merupakan pelayanan tingkat lanjutan. Namun upaya-upaya tersebut ternyata belum cukup maksimal karena masih ada Lansia dengan kualitas hidup yang masih buruk.¹³ Pelayanan terhadap Lansia yang dicanangkan pemerintah tersebut, merupakan salah satu upaya untuk mengatasi berbagai masalah yang dihadapi Lansia.

¹² Wahyu N, Pencapaian Jumlah Lansia di Dunia, <http://tribunnews.com>, Jakarta /ref/tahun-2025-indonesia-diprediksi-memiliki-jumlah-lansia-terbesar-di-dunia.htm, Di akses pada Rabu, 27 Mei 2016 22:52 WIB

¹³ Depsos RI, *Kebijakan Dan Program Pelayanan Sosial Lansia*, (Jakarta: 2003), hlm 43.

Masalah yang terkait dengan Lansia sebagaimana hasil pengamatan peneliti dengan kehidupan sehari-hari, banyak ditemukan Lansia yang tidak dapat mengendalikan emosinya ketika apa yang diinginkan tidak sesuai dengan kemauan Lansia seperti, keinginan masih merasa memiliki harta namun karena keterbatasan fisik dan psikisnya di kendalikan keluarga, keinginan masih mampu melakukan aktivitas sehari-hari namun kondisi fisik sudah tidak mampu, mengenai kesehatan yang labil, kemudian kemampuan alat indra yang menurun sehingga tidak mampu berfungsi dengan baik dan menimbulkan emosi.

Hasil penelitian dari Direktorat Bina Ketahanan Keluarga Lansia dan rentan Badan kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) Jakarta tahun 2012 mengenai pembinaan mental emosional bagi Lansia bahwa pada Lansia umumnya perasaan tetap berfungsi dengan baik dan jika ada yang mengalami penurunan sering kali merupakan aspek biologis, sebagai akibat dari penurunan fungsi organ tubuh.¹⁴ Sedangkan psikologis sangat berperan dalam kehidupan perkembangan Lansia. Lansia kadang-kadang menunjukkan emosi yang kurang stabil. Hal ini dapat ditangkap sebagai tanda bahwa terdapat masalah atau ada hal-hal yang perlu dikonsultasikan.

¹⁴ Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana, (BKKBN), *Media Pembelajaran ke 4*, (Jakarta, 2012), hlm 2.

Meluapkan amarah merupakan hal wajar. Namun terkadang, emosi yang terlalu meluap menjadi tak terkendali. Menurut penelitian terbaru yang telah dimuat dalam *Journal of Experimental Social Psychology*, perasaan marah sebenarnya dikarenakan adanya pikiran negatif terhadap suatu hal. Pikiran itu terus berkelanjutan, sehingga tidak bisa mengontrol diri sendiri. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dominik Mischkowski, mahasiswa psikologi sosial setingkat Doktor di *Ohio State University*, menunjukkan jika menjaga jarak dengan situasi yang membuat seseorang marah bisa membantu redakan rasa emosi yang meluap seperti, kemarahan atau kesedihan yang sedang dirasakan.¹⁵ Akan tetapi, Lansia tidak dapat menjelaskan secara pasti apakah teknik menjaga jarak benar-benar menghilangkan rasa marah atau hanya menghilangkannya untuk sesaat.

Hasil survei awal di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta ditemukan masih banyak Lansia yang sulit mengendalikan emosi, misalnya ketika sesama penghuni panti yang saling berebut makanan yang diberikan panti, mudah tersinggung dengan perkataan sesama Lansia, iri dengan apa yang dimiliki pada sesama Lansia.¹⁶ Oleh sebab itu pengendalian emosi Lansia ini sangat menarik untuk diteliti, karena

¹⁵ Novi Ariani, Pengendalian Diri, <http://yohakimn.blogspot.com/>, Di akses pada Rabu 3 Agustus 2016, 17.19 WIB

¹⁶ Hasil Observasi di UPT Panti Wrdha Budhi Dharma Yogyakarta pada 18 Agustus 2016

pengendalian emosi adalah salah satu usaha dalam mengontrol, menahan suatu perasaan yang timbul pada individu secara tiba-tiba baik itu positif maupun negatif.¹⁷

Sedangkan pengendalian diri menurut Goldfried dan Merbaum suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.¹⁸Kontrol diri sendiri, juga menyangkut pengontrolan emosi artinya, kemampuan dalam mengatur, mengontrol, menahan, ataupun menahan suatu perasaan individu dalam keadaan yang timbul secara tiba-tiba dan meluap-luap.

Pengendalian emosi khususnya emosi marah adalah suatu tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan, nafsu amarah dengan cara yang tepat dan positif serta dapat diterima secara sosial, sehingga dapat mencegah sesuatu yang buruk atau merugikan diri sendiri dan orang lain.¹⁹

¹⁷ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, hlm 98.

¹⁸M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita. S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruz media, 2010), hlm 22.

¹⁹ Holloway, B. W, *Stat Fact the Clinical Pocket Reference For Nurses*.F.A(Philadelphia: Davis Company, 2003)

Pengendalian emosi marah ini seharusnya dapat dikelola dengan baik seiring dengan bertambahnya usia karena dengan bertambahnya usia kematangan emosional seseorangpun berubah ke arah yang lebih baik atau sempurna.

Hasil penelitian sebelumnya juga mengatakan bahwa pengendalian emosi adalah pengekangan atau penahanan terhadap perasaan batin yang keras (yang timbul dari hati). Karena apabila tidak dapat mengendalikan, orang tersebut akan merasa rugi baik bagi diri sendiri (psikis dan psikologis) maupun orang lain (masyarakat).²⁰

Hasil penelitian lain juga menyebutkan bahwa pengendalian emosi marah yang cukup baik pada para subjek seharusnya membuat mereka dapat mengatasi rasa marah, frustrasi dan jengkel yang disebabkan oleh tekanan dari perubahan-perubahan yang terjadi pada masa dewasa awal dengan baik pula.²¹

C. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang dapat diajukan adalah:

²⁰ Ahmad Zainudin, Penelitian Pengendalian Emosi, <http://Downloads/pengertian-pengendalian-emosi.html>, di akses pada 10 agustus 2016, 12.51 WIB

²¹ Tania Hardiyani, Perbedaan Pengendalian Emosi Marah Antara Laki-Laki Dan Perempuan Pada Masa Dewasa Awal, Jurnal *Skripsi* (Universitas Brawijaya Malang)

1. Apa saja bentuk-bentuk pengendalian emosi yang dilakukan Lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta.
2. Bagaimana upaya peningkatan kemampuan pengendalian emosi yang dilakukan oleh pihak panti terhadap Lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta.

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang dapat dirumuskan adalah:

1. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui sekaligus mendeskripsikan bentuk-bentuk pengendalian emosi Lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta.
- b. Untuk mengetahui sekaligus mendeskripsikan upaya peningkatan kemampuan pengendalian emosi Lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

Setiap hasil penelitian tentu mempunyai arti, makna dan manfaat. Adapun dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

- a. Secara Teoritis

Memberikan sumbangan pengetahuan dalam kajian Prodi Bimbingan Konseling Islam, tentang pentingnya upaya peningkatan kemampuan pengendalian emosi Lansia.

b. Secara Praktis

Memberikan kontribusi positif sebagai acuan keluarga Lansia atau lembaga yang peduli pada Lansia, mengenai kemampuan pengendalian emosi pada Lansia.

E. Tinjauan Pustaka

Untuk menghindari terjadinya kesamaan dan kesalahpahaman terhadap skripsi ini, maka sebelumnya ditinjau pustaka terhadap penulisan-penulisan yang sejenis. Berikut beberapa yang telah diidentifikasi:

1. Skripsi Ratri Gumelar yang berjudul "Peningkatan Kesejahteraan Sosial Lansia (Studi Kasus Program Pelayanan Kesejahteraan Lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Kota Yogyakarta, Ponggalan UH. 7/003 RT 14 RW V, Yogyakarta)." Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Penelitian ini menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Penelitian ini mendeskripsikan tentang peningkatan kesejahteraan sosial Lansia. Penentuan subyek dari penelitian ini adalah lembaga panti dan Lansia didalam panti tersebut. Hasil penelitian ini adalah pada pengaruh program kegiatan yang ada di Panti tersebut bagi kondisi kesejahteraan sosial.²² Perbedaan penelitian di atas dengan

²² Ratri Gumelar, Peningkatan Kesejahteraan Sosial Lansia (Studi Kasus Program Pelayanan Kesejahteraan Lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Kota Yogyakarta,

penelitian ini adalah objeknya yaitu, objek penelitian Ratri Gumelar adalah regulasi emosi sedangkan pada penelitian ini adalah upaya peningkatan kemampuan pengendalian emosi Lansia.

2. Skripsi Laili Widiyastuti yang berjudul “Regulasi Emosi Pada Guru BK Program Akselerasi SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta.” Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Metode pengumpulan data di dalam skripsi ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Subjek dari penelitian berfokus pada Guru BK. Sedangkan Objek dari penelitian ini adalah bentuk regulasi emosi dan tahapan regulasi emosi pada guru BK program akselerasi di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bentuk regulasi emosi yang digunakan guru BK program akselerasi adalah bentuk *cognitive Reappraisal*.²³ Skripsi Laili Widiyastuti ini berkaitan dengan regulasi emosi guru BK yang artinya pengaturan emosi, sedangkan penelitian ini hanya berkaitan dengan pengendalian emosinya. Perbedaan dari skripsi Laili Widiyastuti dengan penelitian ini terletak pada subjek dan objek yang diteliti yaitu subjek dari skripsi Laili adalah siswa dan

Ponggalan UH. 7/003 RT 14 RW V, Yogyakarta), *Skripsi*, (Jurusan Ilmu Kesejahteraan Sosial, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta), tahun 2014, hlm. 1.

²³ Laili Widiyastuti, *Regulasi Emosi Pada Guru BK Program Akselerasi SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta*, *Skripsi* (Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta), tahun 2014,

guru BK program akselerasi SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta, sedangkan penelitian ini berfokus pada Lansia. Mengenai objeknya pengaturan emosi sedangkan penelitian ini adalah kemampuan pengendalian emosi.

3. Skripsi Nikmatur Rohmahyang berjudul "Dampak Psikologis Pada Lansia." Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus. Hasil penelitian ini mendiskripsikan faktor penyebab perceraian pada dua Lansia penghuni Panti Kesepuhan Wahyu Asror Gedongkuning, Bantul Yogyakarta, subjek penelitian ini adalah dua Lansia, sedangkan objek dalam penelitian adalah faktor psikologis dan dampak psikologis perceraian pada dua Lansia. Metode yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi.²⁴ Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Dalam penelitian ini memiliki kesamaan Lansia yang menjadi responden. Perbedaan dari penelitian ini adalah terletak pada objek yang dikaji yaitu Nikmatur membahas mengenai dampak psikologinya, sedangkan penelitian ini berfokus pada kemampuan pengendalian emosi pada Lansia. Tempat penelitian ini juga berbeda dengan penelitian Nikmatur yaitu di Panti Kesepuhan

²⁴ Nikmatur Rohmah, Dampak Psikologis Perceraian Pada Lansia(Studi kasus Dua Lansia di Panti Kesepuhan Wahyun Asror Gedongkuning, Bantul, Yogyakarta), *Skripsi* (Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta), Tahun 2015

Wahyu Asror Gedongkuning, Bantul, Yogyakarta, sedangkan penelitian ini bertempat di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta.

4. Skripsi Irma Maratun Hasanah yang berjudul “Manajemen Pelayanan Sosial Lanjut Usia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Kota Yogyakarta”. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode deskriptif. Hasil penelitian ini adalah peraturan dalam pelayanan yang berkaitan dengan sosial Lansia. Subyek ditentukan dengan *teknik purposive, sampling* dan *snowball sampling* diantaranya ada Kepala Panti, Kepala Sub Bagian TU, Pekerja sosial, Pegawai Panti lainnya dan Lansia.²⁵ Penelitian ini berbeda dengan penelitian di atas, penelitian diatas memiliki subjek konselor dari Kepala panti dan Lansia. Sedangkan penelitian ini subjeknya adalah Lansia saja.

Dari beberapa skripsi yang telah ditelaah maka penelitian yang akan dilaksanakan ini mempunyai fokus tersendiri dan berbeda dari beberapa telaah pustaka diatas, peneliti bermaksud memfokuskan penelitian ini pada peningkatan pengendalian emosi pada Lansia yang didalamnya terdapat beberapa bentuk-bentuk peningkatannya dari

²⁵ Irma Maratun Hasanah, Manajemen Pelayanan Sosial Lanjut Usia di UPT Panti wredha Budhi Dharma Kota Yogyakarta, *Skripsi* (Jurusan Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga), Tahun 2015

konselor pembimbing Lansia dan Lansia itu sendiri, maka dapat disimpulkan penelitian ini berbeda dengan skripsi-skripsi yang telah ditelaah sebelumnya, dari mulai objek penelitian, subjek penelitian, dan juga masalah yang diteliti oleh calon peneliti.

F. Kerangka Teori

1. Tinjauan Tentang Emosi

Untuk dapat mendiskripsikan kemampuan pengendalian emosi, maka perlu dijabarkan lebih dalam tentang emosi itu sendiri:

a. Pengertian Emosi

Menurut Daniel Goleman menyebutkan bahwa emosi adalah kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu dan keadaan mental yang meluap-luap.²⁶

Bimo Walgito menyebutkan emosi cenderung terjadi pada kaitannya dengan perilaku yang mengarah atau menyingkirkan terhadap sesuatu. Perilaku tersebut pada umumnya disertai dengan adanya ekspresi wajah sehingga orang lain dapat mengetahui emosi yang muncul pada seseorang yang sedang mengalami emosi. Misalnya seseorang mengalami ketakutan wajahnya akan menjadi pucat, jantungnya berdebar-debar. Perubahan jasmaniah seperti

²⁶ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, (Jakarta: Gramedia, 2006), hlm. 411.

yang dicontohkan tadi merupakan rangkaian dari emosi yang dialami individu.²⁷

Sedangkan Cannon dalam teorinya menyatakan bahwa karena gejala emosi itu menyiapkan seseorang untuk mengatasi keadaan yang genting, orang-orang primitif yang membuat respons semacam itu bisa *survive* dalam hidupnya. Cannon mengatakan, antara lain, bahwa organ tubuh umumnya terlalu insensitif dan terlalu dalam responsnya untuk bisa menjadi dasar berkembangnya dan berubahnya suasana emosional yang sering kali berlangsung demikian cepat.²⁸ Meskipun begitu, sebenarnya tidak beranggapan bahwa organ dalam merupakan satu-satunya faktor yang menentukan suasana emosional.

Roger F dan Daniel Goleman menyebutkan emosi adalah sebuah respon dari kondisi yang dialami individu yang diikuti dengan perubahan pikiran dari kondisi tersebut, perubahan psikis dan keinginan untuk melakukan sesuatu yang didapat dari kondisi tersebut.²⁹

²⁷ Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Andi, 2004), hlm. 209.

²⁸ H.M. Arifin, *Psikologi Dan Beberapa Aspek Kehidupan Rohaniyah Manusia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1976), hlm 228.

²⁹ *Ibid.*, hlm. 422.

Pengertian lain menyebutkan emosi adalah suatu konsep yang sangat majemuk sehingga tidak dapat satu pun definisi yang diterima secara universal. Emosi sebagai reaksi penilaian (positif atau negatif) yang kompleks dari sistem saraf seseorang terhadap rangsangan dari luar atau dari dalam diri sendiri.³⁰

Dalam arti sederhana emosi sering didefinisikan dalam istilah perasaan *feeling*, misalnya pengalaman-pengalaman afektif, kenikmatan atau ketidaknikmatan, marah, takut bahagia, sedih dan jijik.³¹

Secara lebih luas J. Bruono mendefinisikan emosi ke dalam dua sudut pandang yaitu secara fisiologi emosi adalah proses jasmani karena perasaan meluap. Sedangkan secara psikologis emosi merupakan reaksi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan.³² Emosi merupakan keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu dan cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah atau menyingkirkan terhadap sesuatu.

³⁰ Sarlito W Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada,2010), hlm 124-125.

³¹ Abu Ahmadi, *Psikologi Umum*, (Jakarta: Rineka Cipta. 2002), hlm 101.

³² Al-Atapung, *Manusia dan Emosi*, (Maumere: Sekolah tinggi Filsafat Katholik Ledarero, 2000), hlm 44.

Sedangkan emosi memiliki kesamaan arti menurut William James dalam Wegde, emosi adalah kecenderungan untuk memiliki perasaan yang khas bila seseorang berhadapan dengan objek tertentu dalam lingkungannya.³³

Sarlito Wirawan Sarwono mengatakan emosi merupakan setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai warna afektif baik pada tingkat lemah (dangkal) maupun pada tingkat yang luas (mendalam).³⁴

Triantoro Afaria dan Nofrans Eka Saputra menyebutkan bahwa guratan ekspresi yang terlihat pada raut wajah seseorang adalah bagian dari emosi.³⁵

Dari definisi tersebut diatas jelas bahwa emosi tidak selalu jelek.Emosi merupakan bumbu kepada kehidupan, tanpa emosi hidup ini kering dan gersang. Namun dalam kehidupan perlu adanya pengendalian dari emosi positif maupun negatif.

Dari pemaparan di atas emosi bukan selalu sesuatu yang buruk. Emosi juga bisa berdampak positif bagi seseorang seperti

³³ Wade, Carole, dan Tavis, Carol, *Psikologi, edisi ke 9 terjemahan*, (Jakarta: Erlangga2007), hlm 90.

³⁴ Sarlito W Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, hlm 77.

³⁵ Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi aksara, 2009), hlm 12.

menghilangkan stres dengan meluapkannya pada kegiatan yang positif. Menjadi orang yang selalu berfikir positif dan kenali diri sendiri agar terhindar dari emosi yang berlebihan yang berdampak buruk bagi diri sendiri dan orang lain.

b. Bentuk –Bentuk Emosi

Daniel Goleman dalam bukunya “*Emotional Intelligence*” mengelompokkan emosi dalam beberapa golongan yaitu: amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel dan juga malu. Emosi ini bisa muncul sebagai emosi positif (senang, bahagia, cinta, waspada, ingin tahu) dan juga emosi negatif (sedih, takut, marah, benci, dengki, cemas).³⁶

Sedangkan Menurut M Darwis Hude, bentuk-bentuk emosi dibedakan menjadi dua, yaitu sebagai berikut:³⁷

1) Emosi Positif

Emosi positif adalah emosi yang menyenangkan dan diinginkan oleh setiap orang. Emosi positif yang kerap dialami oleh manusia, diantaranya:

³⁶*Ibid.*, hlm 310.

³⁷ M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Quran*, hlm. 233-247.

a) *Al-Hubb* (Cinta)

Obyek cinta dalam Al-Quran sangat bervariasi, tidak hanya berbicara sebatas antar manusia. Pada umumnya cinta tertuju kepada Allah, keluarga, harta, lawan jenis, hasil karya, kesucian, idola.

b) *Al-Farh dan Al-Ridha* (Gembira dan Bahagia)

Emosi gembira umumnya dipahami sebagai segala yang melahirkan kesenangan dalam kehidupan. Orang yang bahagia dalam kehidupannya berarti secara relatif kebutuhan-kebutuhannya telah terpenuhi atau dianggap tercukupi.

c) *Euforia*

Euforia adalah perasaan senang berlebihan yang dilandasi oleh perasaan senang yang tak beralasan, kekuatan dan optimisme yang tidak rasional. Euforia terjadi karena pengaruh emosi senang yang sangat kuat atau karena pengaruh obat-obatan tertentu seperti psikotropika.

2) Emosi Negatif

Emosi negatif sejatinya tak pernah dikendalikan oleh manusia, sehingga selalu diusahakan untuk dihindari, kendati tak mudah diwujudkan. Emosi negatif yang kerap menghantui manusia yaitu:

a) Kecemasan

Pada dasarnya, kecemasan selalu membawa akibat yang tidak baik bagi kesehatan mental seseorang. Orang yang selalu dihinggapi kecemasan dipastikan akan terus-menerus tertekan dan jatuh dari ketenangan.

b) Fobia

Fobia sebenarnya merupakan ketakutan aneh yang masih disadari oleh pengidapnya, namun tidak mampu dijelaskan atau diatasinya. Al-Quran menawarkan jalan keluar terbaik untuk membendung fobia, yaitu menumpahkan ketakutan hanya kepada Allah karena Allah pelindung manusia yang beriman dan bertakwa.

c) Marah dan Benci

Emosi marah adalah emosi yang paling sering muncul dalam kehidupan sehari-hari karena masyarakat umumnya mengidentikkan istilah emosi dengan marah. Emosi lain yang berdekatan dengan marah adalah benci, kedua emosi ini dapat muncul beriringan, atau bersifat kasual. Kebencian bias disulut oleh kemarahan atau sebaliknya

Jadi dapat disimpulkan bahwa beberapa dari bentuk-bentuk emosi adalah emosi positif dan emosi

negatif. Yang termasuk didalam emosi positif yaitu cinta, gembira, bahagia dan perasaan senang yang berlebihan dan tidak beralasan, sedangkan emosi negatif yaitu kecemasan, fobia, marah dan benci.

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Emosi

Emosi pada setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, begitu juga ketika individu harus mengendalikan emosinya. Faktor-faktor tersebut antaralain:³⁸

1) Faktor lingkungan

Faktor lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan tempat Lansia berada termasuk lingkungan keluarga, panti dan masyarakat, keharmonisan keluarga, kenyamanan disekitar tempat tinggal dan kondisi masyarakat yang kondusif akan sangat mempengaruhi perkembangan emosi.

2) Faktor Pengalaman

Pengalaman yang dialami oleh Lansia selama hidupnya akan mempengaruhi emosinya. Pengalaman selama hidupnya dalam berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan akan menjadi referensi bagi Lansia dalam menampilkan emosinya.

³⁸ Hendrikson, Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Emosi, <http://majalahsiantar.blog.spot.com/2013/10/22/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-emosi/-10>, di akses pada tanggal 3 Agustus 2016 19.31 WIB

3) Jenis Kelamin

Keadaan hormonal dan kondisi fisiologis pada laki-laki dan perempuan menyebabkan karakteristik emosi antara keduanya. Laki-laki lebih tinggi daripada perempuan, dan perempuan lebih bersifat emosionalitas daripada laki-laki karena perempuan memiliki kondisi emosi didasarkan peran sosial yang diberikan oleh masyarakat sesuai jenis kelaminnya. Perempuan harus mengontrol perilaku agresif dan asertifnya, tidak seperti peran sosial laki-laki. Hal ini menyebabkan timbulnya kecemasan dalam dirinya. Secara otomatis perbedaan emosional antara pria dan wanita berbeda.³⁹

Menurut Eliot M. Benner dan Peter Salovey mengatakan bahwa wanita lebih sering berusaha mencari dukungan sosial untuk menghadapi *distress* sedangkan pria lebih memilih melakukan aktifitas fisik untuk mengurangi *distress*.⁴⁰

³⁹ Hasanat N, Apakah Perempuan Lebih Depresif Daripada Laki-laki, *Skripsi* tidak diterbitkan, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 1994), hlm 47.

⁴⁰ Eliot M. Benner dan Peter Salovey, *Emotion Regulation During Childhood Developmental, Intrapersonal and Individual Consideration, Emotional Developmental and Emotion Intelligence: Education Implication*, (New York: Basic Books, 1997), hlm 170.

4) Usia

Kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan perkembangan fisiologis seseorang. Semakin bertambah usia kadar hormonal seseorang menurun sehingga mengakibatkan penurunan pengaruh emosional seseorang.⁴¹

5) Perubahan Pandangan Luar

Perubahan pandangan luar dapat menimbulkan konflik dalam emosi seseorang seperti tidak konsistennya sikap dunia luar terhadap pribadi seseorang, membeda-bedakan wanita dan pria dunia luar memanfaatkan kondisi ketidakstabilan seseorang untuk pengaruh yang negatif.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi emosi individu yaitu jenis kelamin, usia, perubahan pandangan dari luar, lingkungan dan pengalaman.

2. Tinjauan Tentang Kemampuan Pengendalian Emosi

Untuk menjabarkan teori yang berkaitan dengan judul maka peneliti perlu mendefinisikan satu persatu mengenai pemaknaan arti yaitu sebagai berikut:

⁴¹*Ibid.*, hlm. 184

a. Pengertian Kemampuan Pengendalian Emosi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia kemampuan adalah kesanggupan, kecakapan, kekuatan untuk berusaha dengan kemampuan diri sendiri.⁴²

Milman Yusdi dalam buku “Perilaku Organisasi” kemampuan adalah kesanggupan, kecakapan kekuatan berusaha sendiri.⁴³ Kemampuan menurut Gibson dalam buku “Organisasi dan Manajemen Perilaku, Struktur, Proses” adalah salah satu unsur kematangan berkaitan dengan pengetahuan atau ketrampilan yang dapat diperoleh dari pendidikan, pelatihan dan pengalaman.⁴⁴

Jadi kemampuan adalah suatu ketrampilan yang didapat dengan kemauan, kesanggupan, kecakapan dalam diri manusia untuk mengerjakan sesuatu. Dalam penelitian ini kemampuan yang dimaksud adalah ketrampilan, kecakapan Lansia dalam mengendalikan emosinya dari dalam diri terutama dan orang lain baik positif maupun negatif.

⁴²Hasan Alwi, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, hlm 674.

⁴³ Stephen P Robbins, *Perilaku Organisasi*, 2001, hlm 46.

⁴⁴Gibson , Ivanceivch, Donnley, *Organisasi dan Manajemen Perilaku, Struktur, Proses*, (Jakarta: Erlangga, 1994), hlm 33.

Sedangkan arti pengendalian dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah pengekangan, dapat juga menahan.⁴⁵

Dalam pandangan Zakiah Darajat Orang yang dapat mengendalikan diri termasuk mengendalikan emosinya adalah orang yang sehat mental. Orang yang sehat mentalnya akan dapat menunda buat sementara pemuasan kebutuhannya itu atau seseorang dapat mengandalkan diri dari keinginan-keinginan yang bisa menyebabkan hal-hal yang merugikan. Lebih lanjut Zakiah Darajat menjelaskan orang yang sehat mental, sanggup menunggu adanya kesempatan yang memungkinkannya mencapai keinginannya itu. Tetapi jika orang tidak mampu menghadapi rasa frustrasi itu dengan cara-cara yang wajar, maka orang tersebut akan berusaha mengatasinya dengan cara-cara lain tanpa mengindahkan orang dan keadaan sekitarnya.⁴⁶

Menurut Logve dalam buku *A.W Self Control As The Choise Of The Large More Delayed Outcame*. Logve dalam memaknai pengendalian diri lebih menekankan pada pilihan tindakan yang akan memberikan manfaat dan keuntungan yang

⁴⁵Hasan Alwi, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, hlm 1268.

⁴⁶Ahmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung, Aditama 2005), hlm. 69.

lebih luas dengan cara menunda kepuasan sesaat (*Choise are delay gratification immedial gratification*).⁴⁷

Dalam bahasa umum pengendalian diri adalah tindakan menahan diri untuk tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang akan merugikan dirinya dimasa kini maupun dimasa yang akan datang. Kerugian itu bentuknya macam-macam mungkin sakit badan, sakit hati, bangkrut, gagal dalam mencapai cita-cita dan tidak dipercayai oleh orang lain.⁴⁸

Kontrol diri, pengendalian diri atau penguasaan diri *self control* merupakan sikap, tindakan atau perilaku seseorang secara sadar baik direncanakan atau tidak untuk mematuhi nilai dan norma sosial yang berlaku di masyarakat. Pengendalian diri merupakan satu aspek penting dalam kecerdasan emosi (*emotional Intellengece*).⁴⁹

Larry dalam R.S Satmoko, mengungkapkan bahwa Pengendalian diri adalah kemampuan mengenali emosi dirinya dan orang lain. Baik itu perasaan bahagia, sedih, marah, senang, takut, dan sebagainya, mengelola emosi, baik itu menangani perasaan

⁴⁷Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Haji Mas Agung, 1989), hlm 24.

⁴⁸*Ibid.*, hlm. 70.

⁴⁹ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, hlm 411-412.

agar perasaan dapat terungkap dengan pas, kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, mengendalikan dorongan hati memotivasi diri sendiri, dan memahami orang lain secara bijaksana dalam hubungan antar manusia.⁵⁰

Pengendalian diri erat kaitannya dengan kondisi emosional seseorang. Individu yang pandai dalam mengelola emosi, dapat mengendalikan diri dengan baik, karena seseorang mengekspresikan emosi yang dimilikinya secara baik, tepat dan benar. Berbeda dengan individu yang tidak dapat mengendalikan emosi, mereka cenderung mengekspresikan perasaan secara berlebihan.⁵¹

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya.⁵² Menurut konsep ilmiah, pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Memang konsep ilmiah menitikberatkan pada pengendalian, tetapi tidak sama artinya

⁵⁰Satmoko, *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*, (edisi ke 3 1986), hlm 130.

⁵¹ Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, hlm 376.

⁵²*Ibid.*, hlm 255.

dengan penekanan. Yang menentukan apakah kontrol emosi dapat diterima secara sosial atau tidak.

Kontrol emosi dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif. Namun reaksi positif saja tidaklah cukup. Karenanya perlu diperhatikan kriteria lain, yaitu efek yang muncul setelah mengontrol emosi terhadap kondisi fisik dan psikis. Kontrol emosi seharusnya tidak membahayakan fisik dan psikis individu. Artinya, dengan mengontrol emosi kondisi fisik dan psikis individu harus membaik.⁵³

Jadi pengendalian emosi yang dimaksud peneliti adalah pengekangan atau penahanan terhadap perasaan batin yang keras timbul dari hati. Dalam penelitian dimaksudkan bahwa pengendalian emosi ini berkaitan ketrampilan dalam mengelola emosi pada Lansia yang muncul secara tiba-tiba pada diri Lansia dengan beberapa faktor penyebab emosi tersebut. Perlunya pengendalian emosi pada Lansia ini untuk mengatur perasaan dan pikiran Lansia dalam mengelola emosi dengan sesama Lansia di panti.

⁵³ Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, hlm 376.

b. Bentuk-Bentuk Pengendalian Emosi

Adapun bentuk-bentuk dari pengendalian emosi diantaranya yaitu sebagai berikut:⁵⁴

1) Pengendalian pikiran

Perasaan-perasaan yang dialami seseorang umumnya bersumber dari pikiran. Ketika seseorang berpikiran negatif perasaan orang tersebut cenderung menjadi negatif. Sebaliknya ketika seseorang berpikiran positif, perasaan orang cenderung positif. Jadi mengendalikan pikiran adalah langkah pertama untuk mengendalikan perasaan

2) Pengambilan keputusan melalui pikiran

Biasakanlah memberi kesempatan kepada pikiran untuk mengambil keputusan. Semakin seseorang mahir menyerahkan keputusan kepada pikiran, maka semakin sehat emosinya. Itu adalah kondisi ideal dimana akal yang mengendalikan perasaan, bukan perasaan yang mengendalikan akal.

3) Melepaskan emosi negatif

Emosi negatif adalah sinyal bahwa ada yang tidak beres dalam diri seseorang. Ketika suasana hati menjadi tidak nyaman, mencoba menerangkan dengan berdoa, menemui

⁵⁴ Sigit P, Cara Mengendalikan Emosi, <http://health.detik.com/cara-mengendalikan-emosi>. Di akses pada Sabtu, 30 Juli 2016, 12.22 WIB

sahabat untuk berbagi perasaan *curhat*, beristirahat, mendengarkan musik atau apa saja yang disukai.

4) Kritis terhadap perasaan sendiri

Pertanyakan dengan kritis perasaan-perasaan negatif yang dirasakan. Misalnya, apakah masalahnya terlalu berbahaya sehingga seseorang ketakutan, atau apakah masalahnya begitu gawat sehingga seseorang harus marah besar.

5) Kritis terhadap keyakinan

Pertanyakan dengan tegas keyakinan-keyakinan yang salah. Misalnya: siapa bilang kegagalan itu suatu kebodohan. Siapa bilang masalah yang kita hadapi tidak ada jalan keluarnya, semua mampu memaafkan

6) Pengendalian reaksi diri

Kendalikan reaksi diri terhadap situasi yang tidak menyenangkan. Misalnya ketika ada yang menyalip motor dengan tiba-tiba, bisa memilih untuk marah atau memilih tetap tenang yang pertama bisa membuat jadi orang yang reaktif dan emosional, tapi yang kedua mengajarkan menguasai diri dengan baik.

Bentuk pengendalian emosi khususnya untuk Lansia diantaranya yaitu sebagai berikut:⁵⁵

1) Lebih mendekatkan diri kepada Allah

Menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah, ini akan menjadikan jiwa dan pikiran menjadi tenang.

2) Hindari stres

Hidup yang penuh tekanan akan merusak kesehatan terutama pada Lansia yang telah mengalami kemunduran fisik, maka akan merusak tubuh dan wajahpun semakin tua. Karena emosi yang berlebihan dapat menyebabkan penyakit seperti stroke, asma, darah tinggi, dan jantung.

3) Tersenyum, tertawa

Tersenyum dan tertawa akan memperbaiki mental dan fisik secara alami, namun jangan berlebihan.

4) Hubungan antar sesama Lansia yang baik

Pertahankan hubungan antar teman yang baik, maka akan memperbaiki keadaan jasmani dan rohani dan juga sehat sosial.

Jadi dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk dari pengendalian emosi yaitu pengendalian pikiran,

⁵⁵ Rusma Apriliana, masalah-masalah pada lansia dan solusinya, <http://lets-sharing-information.blogspot.com>, di akses pada 15 Agustus 2016 10.33 WIB

pengambilan keputusan pikiran, melepaskan emosi negatif, kritis terhadap perasaan sendiri, kritis terhadap keyakinan, dan pengendalian reaksi diri.

c. Upaya Pengendalian Emosi

Beberapa cara dalam melatih pengendalian diri atau pengendalian emosi antara lain sebagai berikut.⁵⁶

1) Berlatih sabar

Setiap ada masalah. Sebaiknya bersabar dan berpikir jernih untuk mencari alternatif solusinya.

2) Jangan berbalas debat

Sementara belajarlh mengalah biarkan orang lain bicara sepuas-puasnya. Jika ada kesempatan berusaha memberikan penjelasan-penjelasan yang didukung fakta yang tak terbantahkan.

3) Perlu kehadiran pihak ketiga yang netral

Usahakan adanya pihak ketiga yang netral. Kemudian masing-masing pihak menjelaskan duduk persoalannya sesuai versi masing-masing. Sertakan penalaran atau argumentasi yang kuat yang tidak terbantahkan.

⁵⁶ Hariyanto Imadha , Pengendalian Emosi, <http://PSIKOLOGI/Pengendalian Emosi>
_ Psikologi Populer. Di Akses Rabu 3 Agustus 2016, 15.37 WIB

4) Cari titik temu

Usahakan mencari titik temu, jika diri sendiri yang salah, akui bahwamemang salah dan tidak perlu malu atau gengsi untuk meminta maaf. Sebaliknya, kalau pihak lain yang salah, tidak perlu membesar-besarkan kesalahannya.

5) Tidak perlu menyimpan dendam

Sesudah itu bersikap biasa-biasa saja, tidak perlu mendendam. Meskipun demikian, boleh-boleh saja menjaga jarak dengan orang yang pernah merugikan.

Jadi kesimpulan dari upaya peningkatan kemampuan pengendalian emosi yaitu dengan berlatih sabar, jangan berbalas debat, pihak ketiga yang netral, mencari titik temu, dan tidak perlu menyimpan dendam.

d. Aspek-Aspek Pengendalian Diri Tentang Emosi

Aspek pengendalian diri tentang emosi yang digunakan memiliki empat aspek dasar, yaitu.⁵⁷

1) Potensi perilaku

Setiap kemungkinan yang secara relatif muncul pada situasi tertentu, berkaitan dengan hasil yang diinginkan dalam kehidupan seseorang.

⁵⁷ Latif S, Teknik Pengendalian Diri Sebagai Layanan Bimbingan Untuk Mengubah Perilaku Tidak Mendukung Belajar Siswa Sekolah Dasar, *Skripsi* (Jurusan Psikologi, IKIP Malang, 1997).

2) Harapan

Merupakan suatu kemungkinan dari berbagai kejadian yang akan muncul dan dialami oleh seseorang.

3) Nilai unsur penguat

Pilihan terhadap berbagai kemungkinan penguatan atas hasil dari beberapa penguat hasil-hasil lainnya yang dapat muncul pada situasi serupa.

4) Suasana psikologis

Bentuk rangsangan baik secara internal maupun eksternal yang diterima seseorang pada suatu saat tertentu, yang meningkatkan atau menurunkan harapan terhadap munculnya hasil yang sangat diharapkan.

Jadi dapat disimpulkan mengenai aspek-aspek pengendalian diri yaitu potensi perilaku, harapan, nilai unsur penguat, dan suasana psikologis.

3. Tinjauan Tentang Lansia

a. Pengertian Lansia

Lansia adalah tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Sedangkan menurut pasal 1 ayat (2), (3), (4) UU No.13 Tahun 1998 tentang Kesehatan dikatakan bahwa lanjut

usia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun.⁵⁸

Usia lanjut adalah fase menurunnya kemampuan akal dan fisik, yang dimulai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidup. Sebagai mana diketahui, ketika manusia mencapai usia dewasa, Lansia mempunyai kemampuan reproduksi dan melahirkan anak. Ketika kondisi hidup berubah, seseorang akan kehilangan tugas dan fungsi ini, dan memasuki selanjutnya, yaitu usia lanjut, kemudian mati.

Kelompok Lansia adalah kelompok penduduk yang berusia 60 tahun ke atas. Pada Lansia akan terjadi proses hilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan-lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi. Karena itu di dalam tubuh akan menumpuk makin banyak *metabolic distortion* dan struktural disebut penyakit *degenerative* yang menyebabkan Lansia akan mengakhiri hidup dengan episode terminal.⁵⁹

⁵⁸ Departemen Sosial, UU No.13 Tahun 1998, *Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia* (Jakarta: Ditjen Pelayanan dan Rehabilitasi Sosisal, Direktorat Pelayanan sosial Lanjut Usia, 2006)

⁵⁹ Pranaka, Kris, *Buku Ajar Boedhi Darmojo Geriatri*, (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut), Edisi 4. (Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2010), hlm 5

Bagi manusia yang normal, siapa orangnya, tentu telah siap menerima keadaan baru dalam setiap fase hidupnya dan mencoba menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan.⁶⁰

b. Karakteristik Lansia

Menurut Butler, dkk dalam Elizabet B Hurlock terdapat berbagai karakteristik Lansia yang bersifat positif. Beberapa di antaranya adalah: (1) keinginan untuk meninggalkan warisan, (2) fungsi sebagai seseorang yang dituakan, (3) kelekatan dengan objek-objek yang dikenal, (4) perasaan tentang siklus kehidupan, (5) rasa ingin tahu dan kejutan *surprise*, (6) perasaan tentang penyempurnaan atau pemenuhan kehidupan.⁶¹

Jadi dapat disimpulkan bahwa Lansia adalah manusia yang berusia sekitar 60 atau dimulai dari 60 tahun dengan adanya perubahan-perubahan fisik maupun psikisnya.

c. Masalah-Masalah yang dihadapi Lansia

Proses menua pada Lansia sangat berpengaruh dengan keadaan pada fisik dan pada keadaan yang cenderung berpotensi menimbulkan masalah masalah pada diri sendiri maupun orang lain diantaranya adalah sebagai berikut:

⁶⁰ Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, hlm 380.

⁶¹ *Ibid.*, hlm 11.

1) Gangguan Delusi

Pada gangguan delusi adalah 40 – 55 tahun, tetapi dapat terjadi kapan saja. Pencetus terjadinya gangguan delusi yaitu:⁶²

a) Kematian pasangan

Dengan ditinggalnya seseorang dalam berumah tangga dan telah bersama sampai dengan Lansia maka seseorang ini akan merasa kesepian ketika melakukan kegiatan sehari-hari tanpa pasangan, hal ini salah satu termasuk dalam penyebab gangguan delusi.

b) Isolasi sosial

Isolasi sosial yaitu pengucilan terhadap Lansia dalam kondisi sosial pada keluarga dan masyarakat, kejadian ini akan sangat memukul pada Lansia dikarenakan tanpa interaksi pada siapapun, dan hal ini akan menyebabkan gangguan delusi pada Lansia.

c) Finansial yang tidak baik

Segala sesuatu yang berhubungan dengan finansial maka akan sensitif maka tidak heran jika Lansia juga mengalami sensitif dan terutama bagi Lansia yang latar belakang masalahnya memiliki gaji yang mampu

⁶²*Ibid.*, hlm 29.

mencukupinya, maka ada finansial yang tidak baik ini akan mempengaruhi kehidupan sehari-harinya.

d) Penyakit medis

Medis adalah sesuatu yang sangat penting dalam kehidupan manusia, adanya gangguan sedikit saja pada diri seseorang maka akan mengalami perubahan-perubahan yang lain pada dirinya, pada Lansia penyakit medis sudah menjadi hal yang biasa ketika seorang Lansia mengalami penyakit karena seiring berkembangnya pertumbuhan Lansia maka daya tahan tubuh dan sistem organ pada tubuhnya akan mengalami kemunduran dan penyusutan.

2) Gangguan Tidur

Usia lanjut adalah faktor tunggal yang paling sering berhubungan dengan peningkatan *prevalensi* gangguan tidur. Fenomena yang sering dikeluhkan Lansia dari pada usia dewasa muda adalah gangguan tidur, ngantuk siang hari, tidur sejenak di siang hari, pemakaian obat hipnotik.⁶³

Jadi dapat disimpulkan bahwa masalah-masalah yang dihadapi Lansia dipengaruhi dari psikologis dan fisiknya, sedangkan dalam kemampuan pengendalian emosi Lansia

⁶³*Ibid.*, hlm. 31.

mengalami masalah pada gangguan tidur yang terdapat unsur di dalamnya yaitu kematian pasangan, isolasi sosial, finansial yang tidak baik, penyakit medis dan gangguan tidur saja mempengaruhi dari emosional Lansia.

3. Prespektif BKI Dalam Peningkatan Kemampuan Pengendalian Emosi pada Lansia

Islam mengajarkan manusia untuk dapat mengendalikan emosinya, seperti yang tercantum dalam Al-Qur'an yaitu:

Dalam Al-Qur'an Surat As-syura ayat 37 yang berbunyi:

وَالَّذِينَ تَجْتَنِبُونَ كَبِيرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ ﴿٣٧﴾

Artinya:

Dan (bagi) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji, dan apabila mereka marah mereka memberi maaf. Juga dengan firman-Nya Ta'ala.⁶⁴

Dari ayat tersebut memberikan penjabaran bahwa bagi orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji yang mengharuskan pelakunya menjalani hukuman dan apabila mereka marah mereka memberi maaf maksudnya, mereka selalu bersikap maaf karena Allah adalah Maha Pemaaf

⁶⁴ Jalaludin As-Syuyutidan Jalaludin Muhammad Ibnu Ahmad Al Mahali, Qur'an, Terjemahan, Tafsir, Qur'an Player: QS, As-Syura: 37

maka selayaknya manusia dengan sesama umat manusia harus saling memaafkan.

Dalam ayat lain juga menyebutkan mengenai pengendalian emosi dalam Al-Qur'an Surat Al-Imran ayat 134 yang berbunyi:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكِبْرِيَاءِ وَالْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ

Artinya:

(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.

Didalam surat ini Allah memberikan kemuliaan kepada umat manusia yang sanggup menahan emosinya. Yaitu orang yang mengeluarkan nafkah dalam menaati Allah baik di waktu lapang maupun di waktu sempit dan yang dapat menahan amarahnya hingga tidak melampiaskannya walaupun sebenarnya sanggup dan yang memaafkan kesalahan manusia yang melakukan keaniayaan kepadanya tanpa membalasnya dan Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebaikan seperti pekerjaan-pekerjaan yang disebutkan itu dan akan memberi balasan.⁶⁵

⁶⁵ Jalaludin As-Syuyuti dan Jalaludin Muhammad Ibnu Ahmad Al Mahali, Qur'an, Terjemahan, Tafsir, Qur'an Player: QS, Al-Imran: 134

Ayat lain dalam alqur'an yaitu QS. Az- Zumar 53 yang berbunyi:

﴿ قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴾

Artinya:

Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."⁶⁶

Nabi Muhammad memerintahkan orang yang sedang emosi untuk melakukan berbagai sebab yang dapat menahan dan meredakan emosinya. Beliau memuji orang yang mampu mengendalikan emosi terutama emosi marah.

Diantara sifat-sifat yang dilarang oleh syari'at adalah berlebih-lebihan. Sikap berlebih-lebihan itu adalah sikap yang melampaui batas dalam segala bentuk perbuatan yang dilakukan oleh seseorang. Dalam ayat ini sangat jelas bahwa apa yang berlebih-lebihan tidak baik, maka dalam prespektif BKI ini sangat perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan disampaikan kepada Lansia yang akan menjadi subjek penelitian ini.

⁶⁶ Jalaludin As-Syuyuti dan Jalaludin Muhammad Ibnu Ahmad Al Mahali, Qur'an, Terjemahan, Tafsir, Qur'an Player: QS, Az-Zumar: 53

G. Metode Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.⁶⁷ Adapun metode penelitiannya adalah:

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini termasuk penelitian lapangan yang bermaksud mempelajari secara intensif tentang latar belakang, keadaan sekarang dan suatu interaksi sosial, individu, kelompok, lembaga dan masyarakat.⁶⁸

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif yaitu prosedur penelitian menghasilkan data deskripsi berupa kata-kata atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang diamati.⁶⁹

a. Subjek dan Objek Penelitian

1) Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti. Jika berbicara tentang subjek penelitian, sebetulnya berbicara tentang unit analisis, yaitu subjek yang

⁶⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), hlm 3.

⁶⁸ Husaini Utsman dan Purnomo Setiady Akbar, *Metodologi Penelitian sosial*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2011), hlm 5.

⁶⁹ Lexy J. Meleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Rosda Karya, 1995), hlm 13.

menjadi pusat perhatian atau sasaran peneliti.⁷⁰ Subjek penelitian adalah sumber utama data penelitian, yaitu yang memiliki data mengenai variabel-variabel yang diteliti.⁷¹

Adapun penentuan subjek sebagai sampel dalam penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu, misalnya orang tersebut adalah orang yang paling dianggap tepat tentang apa yang diharapkan oleh peneliti.⁷²

Adapun subjek penelitian yang dianggap tepat adalah terdiri dari 2 unsur yaitu (1) tiga Lansia laki-laki dan perempuan, (2) berusia minimal 60 tahun atau lebih, (3) mampu mengendalikan emosi, (4) tidak memiliki cacat fisik, (5) mampu diajak berinteraksi secara normal baik dari pendengaran, penglihatan dan pengucapan. Dengan identitas ED, SA, HT (nama disamarkan) Lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. Kemudian ada dua subjek yaitu konselor Panti Wredha Budhi Dharma dengan kriteria yaitu (1)

⁷⁰Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2013), hlm. 188.

⁷¹Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999), hlm. 34-35.

⁷² Nana Sodih Sukmadinata, *Metode Penulisan Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2007), hlm 300.

laki-laki dan perempuan (2) memiliki jabatan sebagai konselor (3) minimal bekerja dua tahun (4) latar belakang pendidikan S1. Dengan Identitas Bapak Hermanto dan Ibu Maria Suharsi Indaryanti.

2. Objek Penelitian

Objek penelitian adalah sifat keadaan dari suatu benda, orang, atau yang menjadi pusat perhatian dan sasaran penelitian.⁷³ Sifat keadaan yang dimaksud dapat berubah sifat, kuantitas dan kualitas yang biasa berupa perilaku, kegiatan, pendapat pandangan penulisan, sikap pro-kontra, simpati-empati, keadaan batin dan juga berupa proses.⁷⁴

Dalam penelitian ini objek penelitiannya adalah bentuk pengendalian emosi Lansia dan upaya peningkatan kemampuan pengendalian emosi Lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta.

b. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik

⁷³ Saifun Azwar, *Metode Penulisan*, hlm 59.

⁷⁴ Tatang M Arifi, *Menyusun Rencana Penulisan*, (Jakarta: PT. Raja Grafiika Persada), hlm 15.

pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.⁷⁵Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1) Metode Observasi

Observasi adalah pengamatan dan pencatatan yang sistematis terhadap gejala-gejala yang diselidiki, dalam menggunakan teknik observasi yang terpenting ialah mengandalkan pengamatan dan ingatan peneliti.⁷⁶Jenis observasi yang digunakan adalah non partisipan yaitu peneliti tidak ikut serta dalam observasi pada semua kegiatan dalam objek penelitian.⁷⁷

Penggunaan metode observasi ini adalah untuk mengetahui upaya peningkatan kemampuan pengendalian emosi terutama sikap atau emosi. Metode ini juga digunakan untuk memperoleh data yang berkaitan dengan kondisi fisik lembaga, fasilitas (sarana dan prasarana) yang mendukung peningkatan pengendalian emosi, serta kegiatan-kegiatan

⁷⁵Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm62.

⁷⁶Sutrisno Hadi, *Metodologi Research jilid II*, (Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM, 1981), hlm136.

⁷⁷*Ibid.*, hlm 312.

pendukung yang ada di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta.

2) Metode Wawancara

Tanya jawab lisan antara dua orang atau lebih secara langsung. Wawancara berguna untuk mendapatkan data ditangan pertama (primer), pelengkap teknik pengumpul lainnya, menguji hasil pengumpulan data lainnya.⁷⁸

Wawancara yang penulis gunakan adalah model wawancara terpimpin yaitu tanya jawab yang terarah untuk mengumpulkan data-data berdasarkan pedoman wawancara yang sudah disusun sebelumnya tetapi tidak menutup kemungkinan adanya pengembangan pertanyaan sesuai dengan data yang diperlukan.⁷⁹

Data yang diperoleh dari wawancara ini yaitu dengan tanya jawab secara lisan dan bertatap muka langsung antara penulis dengan para Lansia yang termasuk dalam kriteria normal dan mampu diajak berinteraksi secara baik. Wawancara tersebut untuk mendapatkan data-data upaya dalam peningkatan kemampuan mengendalikan emosi.

⁷⁸*Ibid.*, hlm. 57-58.

⁷⁹ Dudung Abdurahman, *Pengantar Penelitian*, (Yogyakarta: Kurnia Kalam Semesta, 2001), hlm 63.

3) Metode Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan dokumentasi yaitu pengambilan data yang diperoleh melalui dokumen-dokumen.⁸⁰ Metode dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh data mengenai dokumen-dokumen yang dianggap penting, seperti gambaran umum lembaga data penting yang berkaitan dengan subyek.

Data yang diperoleh melalui metode ini adalah daftar Lansia, keadaan panti, dan struktur organisasi.

c. Metode Keabsahan Data

Metode yang digunakan dalam menguji keabsahan data penelitian ini adalah triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data itu. Teknik triangulasi yang paling banyak digunakan ialah pemeriksaan melalui sumber lainnya.⁸¹ Hal-hal yang dilakukan dalam triangulasi data adalah:

- a. Membandingkan data hasil pengamatan dengan hasil wawancara. Dalam hal ini dimaksudkan data hasil observasi

⁸⁰*Ibid.*, hlm. 73.

⁸¹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hlm. 330.

bentuk-bentuk pengendalian emosi pada Lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta.

- b. Membandingkan data hasil wawancara antara satu sumber dengan sumber yang lain. Dalam hal ini membandingkan hasil wawancara konselor pembimbing di panti dengan Lansia.
- c. Membandingkan hasil wawancara analisis dokumentasi yang berkaitan. Dalam hal ini membandingkan hasil wawancara konselor pembimbing di panti dengan analisis dokumentasi melalui dokumen yang berkaitan dengan pengendalian emosi Lansia di panti.

d. Metode Analisis Data

Metode analisis data merupakan proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam polakategori dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis seperti yang disarankan oleh data.⁸²

Dalam proses analisis data, peneliti menggunakan model Miles dan Hyberman yaitu meliputi:⁸³

⁸²Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kulitatif*, hlm. 91.

⁸³*Ibid.*, hlm 93

1) Pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan dengan terjun langsung kelapangan. Data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi.

2) *Data Reduction* (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 melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

3) *Data Display* (Penyajian Data)

Setelah data direduksi selanjutnya adalah *display* data, melalui penyajian data maka data terorganisasikan, tersusun dalam pola hubungan, sehingga akan semakin mudah difahami. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya, yang paling sering digunakan untuk menyajikan data penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif.

4) *Conclusion Drawing (Verification)*

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif adalah temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada, temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu obyek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap, sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian dari hasil penelitian tentang upaya peningkatan pengendalian emosi Lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Bentuk-bentuk peningkatan kemampuan pengendalian emosi Lansia adalah (1) menyibukkan diri dengan aktivitas, (2) memperdalam ilmu agama, (3) berfikir positif dengan diri sendiri dan orang lain, (4) menyikapi segala sesuatu dengan biasa saja tidak berlebihan, (5) menghindari stres, (6) tersenyum dan tertawa.
2. Upaya peningkatan kemampuan pengendalian emosi dari Panti terhadap Lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta yaitu (1) mendekati secara personal, (2) pemberian surat peringatan, (3) kegiatan sarahsehan, (4) pemberian hiburan musik.

Tidak semua emosi adalah buruk emosi juga bisa bahagia, senang, cinta namun dalam kehidupan sehari-hari diharapkan agar tidak berlebihan dan menyikapinya sewajarnya saja karena apapun yang berlebihan berakibat buruk.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa hal yang diharapkan untuk memaksimalkan upaya peningkatan kemampuan pengendalian

emosi Lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta maka dapat diajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam adanya kajian yang serius mendalam tentang upaya peningkatan kemampuan pengendalian emosi Lansia yang kurang mendapat antusias dalam mata kuliah Bimbingan dan Konseling Islam. Sehingga dalam penerapan sarjana lulusan Bimbingan konseling Islam untuk memberikan solusi yang mampu menjadi benang merah bagi Lansia atau orang lain yang terkait dengan masalah sosial.
2. Bagi penelitian selanjutnya, agar mengeksplor lagi mengenai upaya peningkatan kemampuan pengendalian emosi Lansia karena masih minimnya penelitian mengenai pengendalian emosi pada lansia.
3. Saran untuk pembaca, pengendalian emosi merupakan hal yang penting bagi kualitas hidup, karena mampu mengendalikan emosi akan mampu menyeimbangkan dengan lingkungan.

C. Kata Penutup

Alhamdulillah Rabbil'alamin penulis panjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahNya berupa kemudahan, kelancaran. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya sesuai dengan kemampuan penulis walaupun jauh dari kata sempurna. Selain itu juga berkaitan dengan dukungan dan doa dari orang tua yang senantiasa memeberikan nasehat-

nasehat dan motivasi, dan juga pengarahan dari pembimbing yang sangat membantu sekali dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dari penyusunan skripsi ini, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan dan kesempurnaan skripsi ini. Harapan penulis adalah semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti sendiri, khususnya yang dapat memberikan wawasan dan keilmuan bagi penulis. Disamping itu semoga bermanfaat bagi perkembangan ilmu serta bagi masyarakat umum dan juga pembaca.

Akhir kata penulis hanya dapat mengucapkan semoga segala rahmatNya tercurahkan kepada semua makhlukNya. *Amin*

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Dari Buku

- Ahmadi Abu, *Psikologi Umum*, Jakarta: Rineka Cipta. 2002.
- Ahmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, Bandung, Aditama 2005.
- Al-Atapung, *Manusia dan Emosi*, Maumere: Sekolah tinggi Filsafat Katholik Ledarero, 2000.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana(BKKBN), *Media Pembelajaran ke 4*, Jakarta, 2012.
- Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta: Andi, 2004.
- BKKBN, *Buku Pedoman Panti*, Yogyakarta, 2010.
- Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, Jakarta: Gramedia Pustaka Umum, 1996
- Departemen Sosial, UU No.13 Tahun 1998,*Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia*, Jakarta: Ditjen Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial, Direktora Pelayanan sosial Lanjut Usia, 2006.
- Depsos RI, *Kebijakan Dan Program Pelayanan Sosial Lansia*, Jakarta: 2003.
- Dudung Abdurahman, *Pengantar Penelitian*,Yogyakarta: Kurnia Kalam Semesta, 2001.
- Eliot M. Benner dan Peter Salovey, *Emotion Regulation During Childhood Developmental, Intrapersonal and Individual Consideration, Emotioal Developmental and Emotion Intelligence: Education Implication*, New York: Basic Books,1997.
- Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Gelora Aksara Pratama: 1980.
- Gibson, Ivanceivch, Donnley, *Organisasi dan Manajemen Perilaku, Struktuir, Proses*, Jakarta: Erlangga, 1994.

- H.M. Arifin, *Psikologi Dan Beberapa Aspek Kehidupan Rohaniyah Manusia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1976.
- Hasan Alwi, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* ,Jakarta: Balai Pustaka, 2007.
- Holloway, B.W, *Stat Fact the Clinical Pocket Reference For Nurses.F.A*, Philadelphia: Davis Company,2003.
- Husaini Utsman dan Purnomo Setiady Akbar, *Metodologi Penelitian sosial*, Jakarta: Bumi Aksara, 2011.
- Jalaludin As-Syuyuti dan Jalaludin Muhammad Ibnu Ahmad Al Mahali, *Qur'an, Terjemahan, Tafsir, Qur'an Player*, 2006.
- Joyce M. Hawkins, *Kamus Dwibahasa Oxford*, Jakarta: Erlangga, 2000.
- Lexy J. Meleong, *Metode Penelitian Kulaitatif*, Bandung: Rosda Karya, 1995.
- M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Quran*.
- Nana Sodih Sukmadinata, *Metode Penulisan Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosda Karya, 2007.
- Pranaka, Kris, *Buku Ajar Boedhi Darmojo Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*, Edisi 4, Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2010.
- Robbins, Stephen P, Judge, Timothy A, *Perilaku Organisasi Buku I*, Jakarta: Salemba Empat, 2008.
- Saifun Azwar, *Metode Penulisan*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998.
- Sarwono W Sarlito, *Pengantar Psikologi Umum*, Jakarta:PT.Raja Grafindo Persada,2010.
- Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2009.
- Arikunto Suharsimi,*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 201.
- Hadi Sutrisno,*Metodologi Research jilid II*,Yogyakarta:Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM, 1981.

Arifin M Tatang, *Menyusun Rencana Penulisan*, Jakarta: PT. Raja Grafiika Persada.

Safaria Triantoro, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, Jakarta: Bumi aksara, 2009.

Wade, Carole, dan Tavris, Carol, *Psikologi*, edisi ke 9 terjemahan, Jakarta: Erlangga 2007.

Daradjat Zakiah, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Haji Mas Agung, 1989.

Sumber Dari Jurnal

Hasanat N, Apakah Perempuan Lebih Depresif Daripada Laki-laki?, Skripsi tidak diterbitkan, Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 1994.

Irma Maratun Hasanah, *Manajemen Pelayanan Sosial Lanjut Usia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Kota Yogyakarta*. Skripsi, Jurusan Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga, Tahun 2015

Laili Widiyastuti, *Regulasi Emosi Pada Guru BK Program Akselerasi SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta*, Skripsi, Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, tahun 2014

Latif S, *Teknik Pengendalian Diri Sebagai Layanan Bimbingan Untuk Mengubah Perilaku Tidak Mendukung Belajar Siswa Sekolah Dasar*, Skripsi, Jurusan Psikologi, IKIP Malang, 1997.

Nikmatur Rohmah, *Dampak Psikologis Perceraian Pada Lansia (Studi kasus Dua Lansia di Panti Kesepuhan Wahyun Asror Gedongkuning, Bantul, Yogyakarta)* Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Tahun 2015.

Ratri Gumelar, *Peningkatan Kesejahteraan Sosial Lansia (Studi Kasus Program Pelayanan Kesejahteraan Lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Kota Yogyakarta, Ponggalan UH. 7/003 RT 14 RW V, Yogyakarta)*, Skripsi, Jurusan Ilmu Kesejahteraan Sosial, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, tahun 2014.

Tania Hardiyani, Perbedaan aPengendalian Emosi Marah Antara Laki-Laki Dan Perempuan Pada Masa Dewasa Awal, Jurnal Skripsi Universitas Brawijaya Malang.

Sumber Dari Online

Ariani Novi, *Pengendalian Diri*, <http://yohakimn.blogspot.com/>, Di akses pada Rabu 3 Agustus 2016, 17.19 WIB

Hendrikson, Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Emosi, <http://majalahsiantar.blog.spot.com/2013/10/22/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-emosi/-10>, di akses pada tanggal 3 Agustus 2016 19.31 WIB

Imadha Hariyanto, Pengendalian Emosi, http://PSIKOLOGI/PengendalianEmosi_PsikologiPopuler. Di akses Rabu 3 Agustus 2016, 15.37 WIB

Sigit P, Cara Mengendalikan Emosi, <http://health.detik.com/cara-mengendalikan-emosi>. Di akses pada Sabtu, 30 Juli 2016, 12.22 WIB

Wahyu N, Pencapaian Jumlah Lansia di Dunia, <http://tribunnews.com/Jakarta/ref/tahun-2025-indonesia-diprediksi-memiliki-jumlah-lansia-terbesar-di-dunia.htm>, Di Akses pada Rabu, 27 Mei 2016 22:52 WIB

Zainudin Ahmad, Penelitian Pengendalian Emosi, <http://Downloads/pengertian-pengendalian-emosi.html>, di akses pada 10 agustus 2016, 12.51 WIB

A. Pedoman wawancara

1. Identitas Lansia?
2. Apa Jenis kelamin Lansia?
3. Dimana Alamat asal Lansia?
4. Berapa usia lansia masuk Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta?
5. Apa alasan Lansia masuk Panti Wredha?
6. Berapa jumlah Lansia yang dianggap mampu mengendalikan emosi?
7. Adakah cara khusus dalam menyikapi emosi Lansia?

B. Pedoman wawancara pegawai (Peksos)

1. Identitas personal?
2. Berapa banyak pegawai peksos di panti wredha?
3. Berapa banyak Lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta?
4. Pendidikan terakhir peksos?
5. Berapa lama bekerja sebagai peksos?
6. Bagaimana upaya panti dalam meningkatkan pengendalian emosi Lansia?
7. Adakah cara-cara khusus yang dilakukan dari peksos?

C. Pedoman dokumentasi

1. Kondisi lingkungan Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta.
2. Profil Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta.
3. Visi dan Misi Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta.
4. Fasilitas pendukung atau sarana dan prasarana yang dimiliki Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta

Hasil wawancara dengan Lansia

Identitas Personal:

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Identitas Personal	ED (nama disamarkan)
2	Apa Jenis kelamin Lansia?	Laki-laki
3	Dimana Alamat asal Lansia?	Basen, Kotagede, Yogyakarta
4	Berapa usia lansia masuk Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta?	62 tahun
5	Apa alasan Lansia masuk Panti Wredha?	Hidup sebatang kara dan memilih tinggal di panti saja biar tidak merepotkan siapapun
6	Berapa jumlah Lansia yang dianggap mampu mengendalikan emosi?	Kurang tahu gag pernah mencoba Tanya tapi tidak semua karena ada yang tidak melihat, mendengar jadi mereka gimana mau mahami orang
7	Adakah cara khusus dalam menyikapi emosi Lansia?	Ya Cuma mencoba pahami diri sendiri dulu baru orang lain dan mencoba mengerti arti emosi itu

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Identitas Personal	SA (nama disamarkan)
2	Apa Jenis kelamin Lansia?	Perempuan
3	Dimana Alamat asal Lansia?	Dinoyo gang 9, no. 6 Surabaya
4	Berapa usia lansia masuk Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta?	63 tahun
5	Apa alasan Lansia masuk Panti Wredha?	Saya ditinggal keluarga saya diterminal mbak dan saya dimasukkan panti dengan kasus terlantar oleh orang dijalan yang tidak saya kenal karena katanya bingung mau bawa saya kemana

6	Berapa jumlah Lansia yang dianggap mampu mengendalikan emosi?	Tidak tau mbak saya baru disini belum terlalu bias menilai orang yang jelas hanya beberapa karena gag semua sehat
7	Adakah cara khusus dalam menyikapi emosi Lansia?	Berdoa pada allah agar selalu diberi ketabahan hati dan mampu menerima orang lain secara ikhlas

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Identitas Personal	HY (nama disamarkan)
2	Apa Jenis kelamin Lansia?	Perempuan
3	Dimana Alamat asal Lansia?	Semanggi RT 4/09, Pasar Kliwon, Solo
4	Berapa usia lansia masuk Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta?	53 tahun
5	Apa alasan Lansia masuk Panti Wredha?	Rumah saya saya wakafkan masjid dan saya mending tinggal di panti Karena tidak punya anak tapi sudah menikah suami saya meninggal saya sendiri
6	Berapa jumlah Lansia yang dianggap mampu mengendalikan emosi?	Tidak semua yang jelas karena tidak mampu melihat dan mendengar jadi susah diajak interaksi apalagi hanya mengandalkan emosinya
7	Adakah cara khusus dalam menyikapi emosi Lansia?	Saya hanya shalat dan berdoa mbak karna Allah pasti jaga saya dan orang yang saya doakan

Hasil wawancara dengan Peksos

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Identitas personal?	RN (nama disamarkan)
2	Berapa banyak Lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta?	53 Lansia
3	Berapa lama bekerja sebagai peksos?	5 tahun dari tahun 2012 mbak
4	Bagaimana cara menenangkan emosi lansia?	Ada pembinaan mental bagi setiap agama mbak namun kalau sehari hari sudah biasa kami tangani dengan cara memanggil Lansia yang memang perlu dikendalikan emosinya
5	Adakah cara-cara khusus yang dilakukan dari peksos?	Ada mbak untuk mereka yang benar-benar tidak mampu lagi dikendalikan kami sediakan ruang isolasi yang dimana ruangan ini khusus orang yang benar-benar <i>bedrest</i>
6	Berapa banyak pegawai peksos di panti wredha?	Ada 4 mbak namun yang seing aktif hanya 3 karena yang satu meramngkap wakil panti
7	Pendidikan terakhir peksos?	Rata-rata sarjana S1 mbak

1. Fasilitas Fisik

Fasilitas-fasilitas fisik yang diberikan Panti Wredha Budhi Dharma adalah sebagai berikut:¹

Table 1
Fasilitas Fisik Panti

No	Jenis Fasilitas	Jumlah	Kondisi
1	Pendopo Panti	1	Baik
2	Mushola	1	Baik
3	Kantor	2	Baik
4	Gudang/Dapur	1	Cukup
5	Teras tiap wisma	1	Baik
6	Wisma	8	Baik
7	Rumah Pejaga	1	Cukup
8	Wisma Pramukti	1	Baik
9	Mobil Jenazah	2	Baik
10	Mobil Ambulance	1	Baik
11	Mobil Dinas	1	Baik

2. Fasilitas Non Fisik

Fasilitas non fisik yang diberikan oleh panti adalah berupa program-program yang sudah rutin dijalankan, program-program tersebut adalah sebagai berikut:²

Table 2
Fasilitas Non Fisik Panti

No	Nama Kegiatan	Hari	Keterangan
1	Kerohanian	Islam: Senin dan Kamis	a. Bagi Lansia yang beragama islam akan diberikan pengajian dan pembinaan mental spiritual b. Bagi Lansia yang

¹ Buku Panduan Panti, diambil 16 Agustus 2016

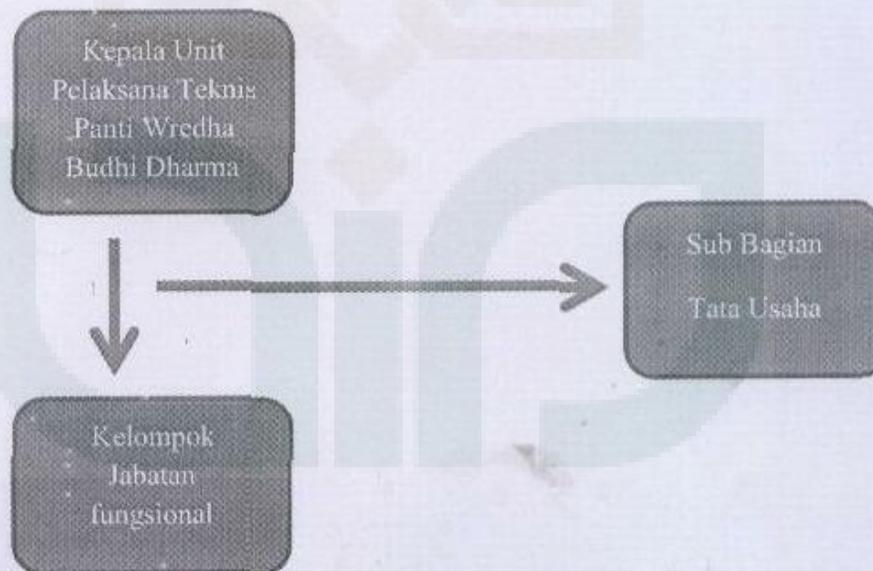
² *Ibid.*,

			beragama Kristen dan Katholik akan diberikan bimbingan rohani
2	Ketrampilan	Selasa	Membuat kemoceng dari rafia, hiasan bunga dari daun lontar, taplak meja dari anyaman benang wol dan keranjang parcel dari rotan
3	Kegiatan Musik	Rabu	Menggunakan alat music <i>electone</i>

3. Bagan Susunan Organisasi

Bagan susunan organisasi panti wredha budhi dharma adalah sebagai berikut:³

Bagan 1
Susunan organisasi



³ Arsip panti diambil 16 Agustus 2016

4. Profil Konselor (Peksos)

Tabel 4
Profil Konselor (Peksos) Lansia

No	Nama	Pendidikan	Jabatan
1	Drs. R. Prihadi Hermantara	S1 Sosiologi Universitas Widya Mataram	Konselor (Peksos)
2	Drs. H. Danang Agung Satria, M.Si	S1 STPMD	Konselor (Peksos)
3	Rini Purwanti	S1 PLS (Pendidikan Luar Sekolah)-IKIP/UNY	Konselor (Peksos)
4	Maria Suharsi Indaryanti	S1 Akuntansi-Universitas Sanatha Dharma	Konselor (Peksos)

5. Daftar Pegawai dan Pengurus Panti

Table 5
Daftar Pegawai Dan Pengurus Panti

No	Nama	Jabatan	Keterangan
1	Heri Supriyanto.S.Sos	Kepala Panti Wredha	PNS
2	RA Nurcahyo, SST	Ka. Sub Bag	PNS
3	Drs.Prihadi Hermantara	Pekerja Sosial	PNS
4	Dra. Rini Purwanti	Pekerja Sosial	PNS
5	Sutikno	Pengadministrasi Umum	PNS
6	Wijayadi	Staf Umum Rumah Tangga	PNS
7	Supriyadi	Staf Umum Rumah Tangga	PNS
8	Subaryani	Staf Umum Rumah Tangga Urusan Masak	PNS
9	Kecuk Suwandi	Staf Umum Rumah Tangga Urusan Masak	PNS
10	Priyono	Staf Urusan Barang	PNS

11	Sri Rahayu	Staf Urusan Bendahara	PNS
12	Ruli	Staf Urusan Pramurukti	NABAN
13	Mulyadi	Pelaksana Keamanan	NABAN
14	Anissusilohadi, SP	Teraga Adm Umum	NABAN
15	Anis Pambudi A	Pelaksana Keamanan	NABAN
16	Devita	Staf Urusan Pramurukti	Honorere
17	Retno Hapsari Dewi	Staf Urusan Pramurukti	Honorere
18	Husen As Shobar	Staf Urusan Pramurukti	Honorere
19	Gunawan	Cleaning Service	Honorere
20	Brohan Fauzi P Jati	Cleaning Service	Honorere
21	Sugiyanti	Staf Urusan Rumah Tangga Urusan Masak	Honorere
22	G Handri Jati K	Pelaksana Keamanan	Honorere
23	Rusuyadi	Pelaksana Keamanan	Honorere
24	Agus Joko Suseno	Staf Urusan Pramurukti	Honorere
25	Ferry Anggriawan	Staf Urusan Pramurukti	Honorere
26	Tri Bawasno	Cleaning Servis	Honorere
27	Apri Riyahadhi	Cleaning Servis	Honorere

6. Jadwal Kegiatan Program Pantj

Table 6
Jadwal Kegiatan Program Pantj

No	Hari, jam	Kegiatan	Keterangan
1	Senin, 08.00-10.00 WIB	Pengajian	Di laksanakan di pendopo dan dihadiri Lansia beragama Islam
2	Selasa, 08.00-10.00 WIB	Keterampilan	Membuat sulak dari rafia, hiasan bunga dari daun lontar, taplak meja dari anyaman benang wol, dan keranjang parcel

			<i>dari rotan</i>
3	Selasa, 10.00-12.00 WIB	Pemutaran film layar lebar	Sebulan sekali
4	Rabu, 09.00-10.00 WIB	Bimbingan rohani Kristen/Katholik	Menggunakan alat musik <i>electone</i>
5	Kamis, 08.00-10.00 WIB	Kegiatan musik	Menggunakan alat musik <i>electone</i>
6	Jumat, 08.00-selesai	Kerja bakti lingkungan panti	Area panti dan kamar masing-masing lansia
7	Sabtu, 08.00-09.00 WIB	Senam Lansia	Yang mampu

FORM KUNJUNGAN RUMAH CALON PENGHUNI PANTI WREDA BUDI DHARMA

NAMA :
ALAMAT/DOMISILI :
AGAMA :
TEMPAT, TANGGAL LAHIR :

PERSYARATAN ADMINISTRATIF

- 1 Surat keterangan RT disahkan hingga kecamatan
- 2 KTP dan C1
- 3 Surat pernyataan bersedia tinggal di Panti dan bersedia mematuhi tata-tertib yang berlaku
- 4 Surat persetujuan masuk panti dari keluarga/pengurus kampung dan pernyataan pengurusan lansia yang bersangkutan apabila meninggal
- 5 Surat Keterangan Sehat dari puskesmas/RS setempat

ya tidak

ya	tidak

PERSYARATAN MATERIAL

- 1 Sebab masuk Panti Wreda
 - a. Dari keluarga miskin/tidak mampu
 - b. Tidak ada yang merawat
 - c. Tidak berdaya mencari nafkah sehingga hidupnya tergantung pada bantuan orang lain
 - d. Hasil razia/serahan polisi
 - e. Mengalami tindak kekerasan, diperlakukan salah/tidak semestinya di lingkungan keluarga
- 2 Usia?....., 60 tahun atau lebih
- 3 Catatan lain dari kunjungan rumah

ya	tidak

Yogyakarta,

Perihal :
Lampiran :

Yogyakarta,.....
Kepada,
Yth. Kepala Dinsosnakertrans
Kota Yogyakarta

Di Yogyakarta

Dengan hormat,

Yang bertandatangan dibawah ini:

1. Nama :
2. Tempat, tanggal lahir :
3. Jenis kelamin : laki-laki/perempuan *)
4. Agama :
5. Pendidikan terakhir :
6. Status perkawinan : kawin/tidak kawin/janda/duda *)
7. Tanda pengenal/nomor :
8. Alamat :

Berhubung kami telah lanjut usia dengan kondisi fisik, sosial dan ekonomi lemah, terlantar dan tidak ada keluarga yang mampu merawat, maka dengan ini mohon dapatlah kiranya Bapak/Ibu menerima kami untuk tinggal dan mendapatkan pelayanan di Panti Werdha BUDI DARMA Kota Yogyakarta.

Atas perhatian dan perkenan Bapak/Ibu, kami ucapkan terimakasih.

Mengetahui
RT/RW..... *)

Hormat kami,

.....
Lurah.....
.....

*) coret yang tidak perlu

SURAT PERNYATAAN KELUARGA/PENANGGUNG JAWAB

Yang bertandatangan dibawah ini:

- 1. Nama :
- 2. Tempat, tanggal lahir :
- 3. Jenis kelamin : laki-laki/perempuan *)
- 4. Agama :
- 5. Pendidikan terakhir :
- 6. Pekerjaan :
- 7. Tanda pengenal/nomor :
- 8. Hubungan dgn kelayan :
- 8. Alamat :
-
-
-

Kami tidak keberatan dan setuju: Bapak/Ibu.....
untuk bertempat tinggal dan mendapatkan bantuan pelayanan dan penyantunan di Panti
Werdba BUDI DARMA Kota Yogyakarta dengan mengindahkan hal-hal sebagai berikut:

- 1. Apabila Bapak/Ibu..... Tersebut:
 - a. Tidak dapat menyesuaikan diri di Panti Werdba BUDI DARMA Kota Yogyakarta, tidak kerasan, dan atau
 - b. Tidak dapat mentaati tata tertib/peraturan yang berlaku
- Kami sebagai keluarga/penanggungjawab tidak keberatan untuk menerima kembali tanpa syarat apapun.
- 2. Apabila meninggal dunia, kami minta kembali untuk dimakamkan ditempat asal/serahkan pemakamannya kepada Dinsosnakertrans Kota Yogyakarta.

Surat pernyataan ini kami buat dengan sesungguhnya, harap menjadikan periksa. terimakasih.

Yogyakarta,.....

Mengetahui
Lurah.....

Hormat kami,
Keluarga/penanggungjawab

.....
Mengetahui
Camat.....

*) coret yang tidak perlu



PEMERINTAHAN KOTA YOGYAKARTA

DINAS PERIZINAN

Jl. Kenari No. 56 Yogyakarta 55165 Telepon 514448, 515865, 515866, 515862

Fax (0274) 555241

E-MAIL : perizinan@jogjakota.go.id

HOTLINE SMS : 081227625000 HOT LINE EMAIL : upik@jogjakota.go.id

WEBSITE : www.perizinan.jogjakota.go.id

SURAT IZIN

NOMOR : 070/2950

5808/34

Membaca Surat : Dari Dekan Fak. Dakwah & Komunikasi - UIN SUKA Yk
Nomor : B/1528/UN02/DD.I/PN.01.1/08/20 Tanggal : 16 Agustus 2016

Mengingat :

1. Peraturan Gubernur Daerah istimewa Yogyakarta Nomor : 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.
2. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 10 Tahun 2008 tentang Pembentukan, Susunan, Kedudukan dan Tugas Pokok Dinas Daerah;
3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyata di Wilayah Kota Yogyakarta;
4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 85 Tahun 2008 tentang Fungsi, Rincian Tugas Dinas Perizinan Kota Yogyakarta;
5. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 20 tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta;

Dijinkan Kepada :

Nama : FITRIA MARDIYANTI
No. Mhs/ NIM : 1220017
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Dakwah & Komunikasi - UIN SUKA Yk
Alamat : Jl. Marsda Adisucipto, Yogyakarta
Penanggungjawab : A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
Keperluan : Melakukan Penelitian dengan judul Proposal : UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN PENGENDALIAN EMOSI LANSIA DI UPT PANTI WREDHA BUDHI DHARMA YOGYAKARTA

Lokasi/Responden : Kota Yogyakarta
Waktu : 16 Agustus 2016 s/d 16 November 2016
Lampiran : Proposal dan Daftar Pertanyaan
Dengan Ketentuan :

1. Wajib Memberikan Laporan hasil Penelitian berupa CD kepada Walikota Yogyakarta (Cq. Dinas Perizinan Kota Yogyakarta)
2. Wajib Menjaga Tata tertib dan menaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kesetabilan pemerintahan dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah
4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipenuhinya ketentuan-ketentuan tersebut diatas

Kemudian diharap para Pejabat Pemerintahan setempat dapat memberikan bantuan seperlunya

Tanda Tangan
Pemegang Izin

FITRIA MARDIYANTI

Dikeluarkan di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 18 Agustus 2016
An. Kepala Dinas Perizinan
Sekretaris



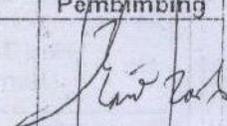
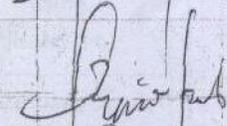
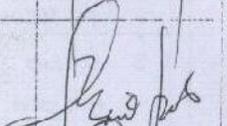
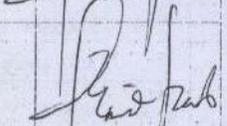
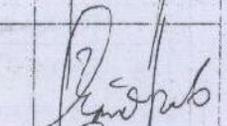
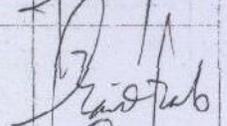
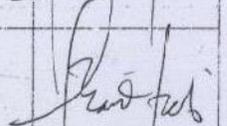
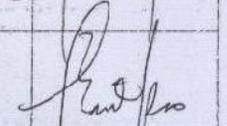
Dra. CHRISTY DEWAYANI, MM
NIP. 196304081986032019

Tembusan Kepada :

- Yth
1. Walikota Yogyakarta (sebagai laporan)
 2. Ka. Dinas Sosnakertrans Kota Yogyakarta
 3. Ka. UPT Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta
 4. Dekan Fak. Dakwah & Komunikasi - UIN SUKA Yk
 5. Ybs.

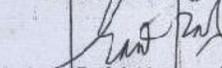
KARTU BIMBINGAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Nama Mahasiswa : FITRIA MARDIYANTI
 NIM : 12220017
 Pembimbing : A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
 Judul : UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN PENGENDALIAN EMOSI
 PARA LANSIA DENGAN METODE PELATIHAN KETRAMPILAN
 DAN KEBERAGAMAN DI PANTI WREDHA BUDHI DHARMA
 YOGYAKARTA
 Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

No.	Tanggal	Konsultasi ke :	Materi Bimbingan	Tanda tangan Pembimbing
1.	15 'Nov'15	1	Pengajuan judul dan konsultasi	
2.	17 Mei '15	2	Pengajuan proposal skripsi	
3.	2 Juni '15	3	Revisi dan konsultasi BAB I	
4.	18 Juni '15	4	Revisi dan konsultasi BAB I	
5.	15 'Agus'15	5	Acc seminar proposal	
6.	18 'Agus'15	6	Revisi BAB I, BAB II, III, IV	
7.	22 'Agus'15	7	Revisi BAB I, II, III, IV	
8.	26 'Agus'15	8	Acc Munaqosah	

Yogyakarta, 12 November 2015

Pembimbing



A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
 NIP. 19750127 200501 1 00

KARTU KONSULTASI

No.: UIN.02/BKI/PP.00.9/1892/2014

KARTU BUKTI SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Nama : FITRIA MARDIYANTI
NIM : 12220017
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam (BKl)
Batas Akhir Studi : 31 Agustus 2019
Alamat : Dukuh MJ II/ 1705 RT 83 RW 18 Gedongkiwo Mantriheron Yogyakarta

FREKUENSI MENGIKUTI SEMINAR TOPIK SDR. : FITRIA MARDIYANTI

No	Hari Tanggal Seminar	Nama/NIM Penyaji	Status : Penyaji/Peserta/ Pembahas	Tanda tangan Ketua Sidang
1	Senin, 29 Februari 2016	Andi Syafriandaryan	Peserta	Cp
2	Senin, 29 Februari 2016	Akifah Hanum	Peserta	Cp
3	Selasa, 8 Maret 2016	Henri Radhatul Husna	Peserta	Cp
4	Selasa 29 Maret 2016	Dimas Catur Harjadi	Peserta	Cp
5	Senin, 15 Agustus 2016	Fitria Mardiyanti / 12220017	Penyaji	Fitria Mardiyanti
6	Senin, 29 Agustus 2016	Arham Lutman / 11220079	Pembahas	M

Yogyakarta, 12 November 2015

Ketua/Program Studi



Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
197504272008011008

KETERANGAN :

Kartu ini merupakan salah satu syarat pendaftaran ujian Skripsi/Munaqasyah



TEST OF ENGLISH COMPETENCE CERTIFICATE

No: UIN.02/L4/PM.03.2/2.22.6.17174/2016

Herewith the undersigned certifies that:

Name : **Fitria Mardiyanti**
Date of Birth : **March 25, 1994**
Sex : **Female**

took Test of English Competence (TOEC) held on **April 13, 2016** by Center for Language Development of State Islamic University Sunan Kalijaga and got the following result:

CONVERTED SCORE	
Listening Comprehension	39
Structure & Written Expression	36
Reading Comprehension	38
Total Score	377

Validity: 2 years since the certificate's issued



Yogyakarta, April 13, 2016
Director,



Dr. Sembodo Ardi Widodo, S.Ag., M.Ag.
NIP. 19680915 199803 1 005



شهادة

اختبار كفاءة اللغة العربية

الرقم: UIN.02/L4/PM.03.2/6.22.8.17986/2016

تشهد إدارة مركز التنمية اللغوية بأن

الاسم : Fitria Mardiyanti :

تاريخ الميلاد : ٢٥ مارس ١٩٩٤

قد شاركت في اختبار كفاءة اللغة العربية في ١٩ أبريل ٢٠١٦, وحصلت على درجة :

٤٢	فهم المسموع
٥٢	التراكيب النحوية و التعبيرات الكتابية
٢٦	فهم المقروء
٤٠٠	مجموع الدرجات

هذه الشهادة صالحة لمدة سنتين من تاريخ الإصدار

جوكجاكرتا, ١٩ أبريل ٢٠١٦

المدير



Dr. Sembodo Ardi Widodo, S.Ag., M.Ag.

رقم التوظيف : ١٩٦٨٠٩١٥١٩٩٨٠٣١٠٠٥



UJIAN SERTIFIKASI TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI

diberikan kepada

Nama : Fitria Mardiyanti
 NIM : 12220017
 Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi
 Jurusan/Prodi : Bimbingan Dan Konseling Islam
 Dengan Nilai :

No.	Materi	Nilai	
		Angka	Huruf
1.	Microsoft Word	95	A
2.	Microsoft Excel	85	B
3.	Microsoft Power Point	85	B
4.	Internet	85	B
5.	Total Nilai	87.5	A
Predikat Kelulusan		Sangat Memuaskan	

29 Maret 2016



Agung Fatwanto, Ph.D.

SUNANIP 19770103 200501 1 003

Standar Nilai:

Nilai		Predikat	
Angka	Huruf	Angka	Huruf
86 - 100	A	Sangat Memuaskan	
71 - 85	B	Memuaskan	
56 - 70	C	Cukup	
41 - 55	D	Kurang	
0 - 40	E	Sangat Kurang	



LABORATORIUM AGAMA

Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga

Jl. Marsda Adisucipto Yogyakarta Telp: 0274-515856 Email : fd@uin-suka.ac.id

SERTIFIKAT

Pengelola Laboratorium Agama Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga dengan ini menyatakan bahwa :

FITRIA MARDIYANTI

12220017

LULUS

Ujian sertifikasi Baca Al-Qur'an yang diselenggarakan oleh Laboratorium Agama Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga

Dekan



Dr. H. Waryono, M.Ag.

NIP. 19701010 199903 1 002

Yogyakarta, 13 Juni 2014
Ketua

Dr. Sriharini, M.Si

NIP. 19710526 199703 2 001

KEMENTERIAN AGAMA RI
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

SERTIFIKAT

Nomor: UIN.2/BKI/PP.00.9/1376/2015

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta menyatakan bahwa :

FITRYA MARDIYANTI
NIM : 12220017

Dinyatakan **LULUS** dalam Praktik Pengalaman Lapangan Bimbingan dan Konseling Islam yang diselenggarakan oleh Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta di Panti Werda Budi Dharma Yogyakarta, pada Tahun Akademik 2015/2016, dengan nilai : **A**

Demikian sertifikat ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Mengetahui
Dekan



Dr. Nurjannah, M.Si.
NIP. 19600310 198703 2 001

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 18 Januari 2015
Ketua Program Studi BKI

A. Saïd Hasan Basri, S.Psi, M.Si
NIP. 19750427 200801 1 008

Sertifikat

NO: 119.PAN.OPAK.UNIV.LIN.YK.AA.08.2012

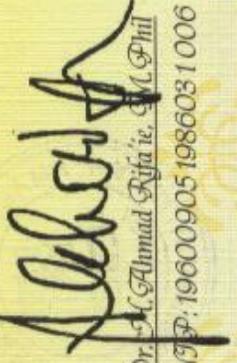
Diberikan kepada

F ITRIA MARDYALTI

Sebagai

Peserta OPAK 2012

Pembantu Rektor III
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta


Dr. M. Ahmad Rifa'i, S.Pd, Ph.D.
NIP. 196009051986031006



Dalam Orientasi Pengenalan Akademik & Kemahasiswaan (OPAK) 2012

yang diselenggarakan oleh Panitia Orientasi Pengenalan Akademik &

Kemahasiswaan (OPAK) 2012 dengan tema:

**MEMUPUK NILAI-NILAI NASIONALISME DALAM RUANG KAMPUS ;
UPAYA MEMPERKOKOH INTEGRITAS BANGSA**

pada tanggal 5-7 September 2012 di Kampus UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Mengetahui,

Yogyakarta, 7 September 2012

Devan Eksekutif Mahasiswa (DEM(A))
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Panitia OPAK 2012
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta



Abdul Khalid
Presiden Mahasiswa



Romel Masykuri
Ketua Panitia



Nomor: UIN.02/R.3/PP.00.9/2753.C/2012

**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN KALIJAGA**

Sertifikat

diberikan kepada:

Nama : FITRIA MARDIYANTI
NIM : 12220017
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah

Sebagai Peserta

atas keberhasilannya menyelesaikan semua tugas dan kegiatan

SOSIALISASI PEMBELAJARAN DI PERGURUAN TINGGI

Bagi Mahasiswa Baru UIN Sunan Kalijaga Tahun Akademik 2012/2013

Tanggal 10 s.d. 12 September 2012 (20 jam pelajaran)

Yogyakarta, 19 September 2012
a.n. Rektor

Pembantu Rektor Bidang Kemahasiswaan



Dr. H. Akhmad Rifa'i, M.Phil.
NIP. 19600905 198603 1006



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
LEMBAGA PENELITIAN DAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (LP2M)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SERTIFIKAT

Nomor : UIN.02/L.2/PP.06/P3.670/2015

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta memberikan sertifikat kepada :

Nama : Fitria Mardiyanti
Tempat, dan Tanggal Lahir : Yogyakarta, 25 Maret 1994
Nomor Induk Mahasiswa : 12220017
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

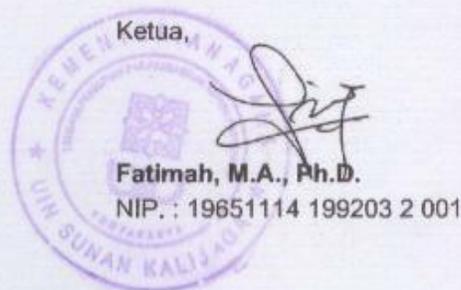
yang telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Integrasi-Interkoneksi Tematik Posdaya Berbasis Masjid Semester Khusus, Tahun Akademik 2014/2015 (Angkatan ke-86), di :

Lokasi : Girimulya
Kecamatan : Panggang
Kabupaten/Kota : Kab. Gunungkidul
Propinsi : D.I. Yogyakarta

dari tanggal 25 Juni 2015 s.d. 31 Agustus 2015 dan dinyatakan LULUS dengan nilai 95,88 (A). Sertifikat ini diberikan sebagai bukti yang bersangkutan telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan status intrakurikuler dan sebagai syarat untuk dapat mengikuti ujian Munaqasyah Skripsi.



Yogyakarta, 09 Oktober 2015





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIC INDONESIA

**SURAT KETERANGAN
HASIL UJIAN NASIONAL**



**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
PROGRAM 3 TAHUN**

Program Studi Keahlian : Administrasi
Kompetensi Keahlian : Administrasi Perkantoran

TAHUN PELAJARAN 2011/2012

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah Menengah Kejuruan
NEGERI 1 YOGYAKARTA, Kota Yogyakarta menerangkan bahwa:

nama : **FITRIA MARDIYANTI**
tempat dan tanggal lahir : **YOGYAKARTA, 25 MARET 1994**
sekolah asal : **SMK NEGERI 1 YOGYAKARTA**
nomor peserta : **4-12-04-01-105-095-2**

LULUS/TIDAK LULUS

Ujian Nasional berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 59
Tahun 2011 dengan hasil sebagai berikut :

No.	Mata Pelajaran	Nilai Sekolah	Nilai Ujian Nasional	Nilai Akhir ¹⁾
1.	Bahasa Indonesia	8,22	8,60	8,5
2.	Bahasa Inggris	7,58	6,40	6,9
3.	Matematika	7,46	7,75	7,6
4.	Kompetensi Keahlian	8,29	8,53	8,4
Jumlah		31,55	31,28	31,4
Rata-rata				7,9

¹⁾ Nilai Akhir = 40% Nilai Sekolah + 60% Nilai Ujian Nasional



Yogyakarta, 26 Mei
Kepala Sekolah,

2012

Dra. Nur Istiatmi

NIP. 19600723 198 703 2 003

No. DN-04Mk0429845



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIK INDONESIA

IJAZAH

SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN PROGRAM 3 TAHUN

Program Studi Keahlian : Administrasi
Kompetensi Keahlian : Administrasi Perkantoran

TAHUN PELAJARAN 2011/2012

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah Menengah Kejuruan
Negeri 1 Yogyakarta menerangkan bahwa:

nama : **FITRIA MARDIYANTI**
tempat dan tanggal lahir : Yogyakarta, 25 Maret 1994
nama orang tua : Suropto Murda Suwarna
nomor induk : 091 6512
nomor peserta : 4-12-04-01-105-095-2

LULUS

dari satuan pendidikan berdasarkan hasil Ujian Nasional dan Ujian Sekolah serta telah memenuhi seluruh kriteria sesuai dengan peraturan perundang-undangan.



Yogyakarta, 26 Mei 2012

Kepala Sekolah,

[Signature]
Dra. Nur Istriatmi

NIP. 19600723 198703 2 003



No. DN-04 Mk 0001002

DAFTAR NILAI
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN

Nama : FITRIA MARDIYANTI
 Tempat dan Tanggal Lahir : Yogyakarta, 25 Maret 1994
 Nomor Induk : 091 6512
 Nama Sekolah : SMK Negeri 1 Yogyakarta
 Kompetensi Keahlian : Administrasi Perkantoran
 Lama Belajar : 3 tahun

I. NILAI UJIAN SEKOLAH

No.	Mata Pelajaran	Nilai Rata-rata Rapor	Nilai Ujian Sekolah	Nilai Sekolah
1	Pendidikan Agama	8,38	9,11	8,82
2	Pendidikan Kewarganegaraan	7,72	7,60	7,65
3	Bahasa Indonesia	7,86	8,46	8,22
4	Bahasa Inggris	7,24	7,80	7,58
5	Matematika	7,02	7,75	7,46
6	IPA	7,36	7,60	7,50
7	Ilmu Pengetahuan Sosial	7,80	7,80	7,80
8	Seni Budaya	7,90	7,80	7,84
9	Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	8,12	7,92	8,00
10	Keterampilan Komputer dan Pengelolaan Informasi	7,78	9,00	8,51
11	Kewirausahaan	7,66	8,22	7,99
12	Kompetensi Keahlian*	7,73	8,66	8,29
13	Muatan Lokal			
	a. Bahasa Jawa	8,00	-	8,00
	b. Pengembangan dan Penampilan Diri	7,20	7,00	7,08

Nilai Sekolah = 40% Nilai Rata-rata Rapor + 60% Nilai Ujian Sekolah

II. NILAI UJIAN NASIONAL

No.	Mata Pelajaran	Nilai Sekolah	Nilai Ujian Nasional	Nilai Akhir
1	Bahasa Indonesia	8,22	8,60	8,5
2	Bahasa Inggris	7,58	6,40	6,9
3	Matematika	7,46	7,75	7,6
4	Kompetensi Keahlian	8,29	8,53	8,4
	a. Teori Kejuruan		6,50	
	b. Praktik Kejuruan		9,40	

Nilai UN Kompetensi Keahlian = 30% Nilai Teori Kejuruan + 70% Nilai Praktik Kejuruan

Nilai Akhir = 40% Nilai Sekolah + 60% Nilai Ujian Nasional

Yogyakarta 26 Mei 2012

Kepala Sekolah,



Dra. Nur Istiatmi

NIP. 19600723 198703 2 003

*)Transkrip Nilai Standar Kompetensi dicetak tersendiri

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

Nama : Fitria Mardiyanti

Tempat/Tanggal Lahir : Yogyakarta, 25 Maret 1994

Agama : Islam

Pekerjaan : Mahasiswa

Alamat Asal : Celan RT 106 Trimurti, Srandakan, Bantul

Nomor HP : 085743228083/087838365229

E-mail : fitria.mardiyanti@yahoo.com

Nama Orang Tua

Ayah : Suropto MS

Ibu : Sardjilah

Riwayat Pendidikan

1. Sekolah Dasar Negeri Suryodiningratan 1 Yogyakarta
2. SMP Negeri 16 Yogyakarta
3. SMK N 1 Yogyakarta