

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Definisi remaja sulit ditentukan secara tepat karena banyak sekali sudut pandang yang dapat digunakan dalam mendefinisikan remaja. Kata “remaja” berasal dari bahasa Latin yaitu *adolescens* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity*. DeBrun memandang remaja sebagai masa peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Sementara Papalia dan Olds lebih menekankan pada aspek transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai dari usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun (Saputro, 2018).

Konsep remaja menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) mencakup tiga dimensi utama yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi.

- a. Secara biologis, remaja mulai menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya hingga mencapai kematangan seksual
- b. Secara psikologis, remaja mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi diri dari masa anak-anak menuju dewasa
- c. Secara sosial ekonomi, remaja beralih dari ketergantungan sosial ekonomi pada orang lain menjadi lebih mandiri (Saputro, 2018)

Secara biologis, remaja mulai mengalami perubahan postur tubuh, bentuk wajah, hingga fungsi reproduksi (Tarmizi Thalib et al., 2023). Adapun secara psikologis, remaja mengalami perubahan pada aspek sosio-emosional, seperti dinamika mental dalam pencarian jati diri, adaptasi, komunikasi hingga masalah ketertarikan pada lawan jenis yang menyebabkan ketegangan emosional yang cukup tinggi pada mereka (Pandini, 2023).

Hall mengungkapkan bahwa remaja umumnya mengalami konflik yang kompleks, sehingga masa remaja sering disebut sebagai masa “*storm and stress*” (Luckytasari & Herani, 2022) dimana ketegangan emosional yang meningkat akibat perubahan fisik dan kelenjar. Peningkatan emosi ini juga dapat disebabkan oleh tekanan sosial dan kondisi baru yang dihadapi remaja (Sari, 2017). Tekanan sosial

dan kondisi yang baru ini sering kali membuat remaja tidak siap menghadapi tantangan yang mengarah pada ketidakstabilan emosi dan berbagai masalah perilaku (Prasasti, 2017).

Di usia remaja, individu sering kali mengalami perubahan suasana hati dan emosi yang kurang stabil, yang dinamakan dengan fluktuasi. Fluktuasi ini menyebabkan naik turunnya emosi positif dan negatif (Luckytasari & Herani, 2022). Oleh karena itu, remaja rentan terhadap gangguan emosi karena ketidakstabilan emosi yang mereka alami. Selama masa pubertas, intensitas emosi biasanya meningkat. Meskipun kesadaran remaja lebih tinggi dibandingkan masa anak-anak, namun kemampuan kontrol emosi mereka secara umum belum optimal. Perubahan yang terjadi pada remaja sering kali memicu konflik internal dan ketegangan dengan orang di sekitarnya (Fitriani & Gina, 2024).

Tak jarang ditemui beberapa permasalahan yang sering muncul pada remaja yang tengah bersekolah seperti agresif, berkelahi dan senang mengganggu, melawan, keras kepala, melarikan diri dari kenyataan, tawuran, *bullying*, dan komunikasi interpersonal yang kurang baik dengan orang tua. Selain itu, masalah psikologis seperti depresi, stres akademik, *broken home*, hingga masalah kesehatan mental juga sering ditemukan (Tarmizi Thalib et al., 2023). Menurut WHO, fenomena emosi remaja juga terkait dengan merosotnya moral. Penyimpangan moral seperti sikap arogan sesama teman, rendahnya rasa empati dan kepedulian sosial ataupun kurangnya rasa hormat pada orang yang lebih tua merupakan bentuk ekspresi negatif dari emosi yang tidak terungkap dengan baik (Astutik & Kholifah, 2023).

Fakta-fakta yang dipaparkan di atas menunjukkan bahwa regulasi emosi yang ada pada remaja termasuk kurang baik. Berbagai masalah yang dihadapi remaja tersebut sebagai akibat dari ketidakstabilan remaja dalam melakukan regulasi emosi. Remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dapat mengendalikan dirinya saat sedang dipengaruhi oleh emosi negatif. Jika masalah emosi ini tidak ditangani dengan baik, dampaknya bisa sangat negatif. Remaja menjadi rentan terhadap depresi, amarah, dan regulasi emosi yang buruk, yang dapat memicu masalah seperti kesulitan akademik, penyalahgunaan narkoba,

kenakalan remaja, gangguan makan, bahkan berpotensi mengarah pada psikopatologi (Luckytasari & Herani, 2022).

Dalam kondisi yang lebih parah, remaja yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi berisiko mengalami depresi berat hingga memiliki keinginan untuk mengakhiri hidupnya. Data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat bahwa selama Januari sampai November 2023 terdapat 37 kasus remaja dalam masa transisi jenjang pendidikan yang mengakhiri hidupnya akibat kekerasan fisik, seksual dan emosional yang mereka alami. Ketidakstabilan emosi dan ketidakmampuan dalam menyelesaikan masalah membuat mereka semakin rentan terhadap percobaan bunuh diri (Tempo, 2023).

Selain karena ketidakstabilan emosi dan kurangnya kemampuan dalam menyelesaikan masalah, faktor eksternal seperti kekerasan emosional dari lingkungan sekitar juga berkontribusi terhadap meningkatnya risiko gangguan psikologis pada remaja. Salah satu bentuk kekerasan yang sering dialami remaja adalah kekerasan emosional yang berasal dari teman sebaya. Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja (SNAPHAR) pada tahun 2024 melaporkan bahwa hampir separuh remaja berusia 13-17 tahun, baik laki-laki maupun perempuan mengalami bentuk kekerasan emosional, baik secara langsung maupun tidak langsung (Sinombor, 2024). Lebih lanjut, survei tersebut melaporkan bahwa pelaku kekerasan emosional tertinggi justru berasal dari teman sebaya mereka sendiri (Sinombor, 2024).

Remaja yang memiliki regulasi emosi yang kurang baik cenderung lebih sulit menghadapi tekanan sosial ini, sehingga dampaknya menjadi lebih besar terhadap kesejahteraan mental mereka. Akumulasi dari ketidakmampuan mengelola emosi dan tekanan dari lingkungan sosial dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan, menyakiti diri sendiri bahkan dorongan untuk mengakhiri hidup. Seperti yang terjadi pada kasus perundungan di Bintan, Kepulauan Riau pada Maret 2024. Empat remaja putri kelas 7 dan 8 SMP melakukan *bullying* terhadap seorang siswi SMP lainnya. Aksi *bullying* tersebut direkam dan diposting di status WhatsApp hingga ramai di media. Motif tindakan tersebut diduga karena para pelaku tersulut emosi setelah pacar mereka dijelekkkan oleh korban di sosial media.

Kasus ini menunjukkan bagaimana regulasi emosi yang buruk dapat menyebabkan perilaku agresif dan merugikan orang lain (detikSumut, 2024).

Gross dan Thompson (2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses intervensi secara sadar maupun tidak sadar terhadap pengalaman emosional yang memungkinkan perubahan pengalaman dan ekspresi afek dari respons natural menjadi respons lain yang lebih efektif (Luckytasari & Herani, 2022). Gross (2014) menyatakan bahwa regulasi emosi merujuk pada proses interaksi individu dengan emosinya, termasuk kapan emosi tersebut muncul dan bagaimana cara mengekspresikan emosi tersebut saat mengalaminya (Gross, 2014).

Regulasi emosi dibutuhkan bagi remaja sebagai cara untuk mengelola emosi sehingga mereka mudah mengendalikan emosinya. Gross dan Thompson (2017) menyatakan bahwa melalui regulasi emosi, individu dapat mengurangi, meningkatkan, atau hanya mempertahankan emosi, itu semua tergantung pada tujuan individu yang ingin dicapai terkait emosi yang dirasakan (Wulandari & Khusumadewi, 2021). Regulasi emosi menjadi pusat dari korelasi antara perilaku dan emosi pada remaja. Setiap individu memiliki kemampuan regulasi emosi, hanya saja berbeda-beda pada tingkatannya. Remaja dengan regulasi emosi yang rendah lebih rentan mengalami beragam bentuk psikopatologi, baik gangguan internal seperti depresi, stres, sedih, cemas maupun eksternal seperti perilaku disregulasi, kemarahan berlebihan, dan masalah perilaku (Fitriani & Gina, 2024). Mengekspresikan emosi negatif atau positif merupakan hal yang sehat dan wajar jika dilakukan dengan cara yang tepat (Astutik & Kholifah, 2023).

Akibat dari remaja yang tidak mampu dalam meregulasi emosinya yaitu remaja mengalami frustrasi, depresi, stres berkepanjangan hingga gangguan mental. Berdasarkan survei Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) pada tahun 2022, sebanyak 15,5 juta (34,9 persen) remaja mengalami masalah mental dan 2,45 juta (5,5 persen) remaja mengalami gangguan mental (Arif, 2023). Survei ini dilakukan oleh Universitas Gadjah Mada (UGM), University of Queensland (UQ) di Australia (*lead* organisasi NAMHS), Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health (JHSPH) di Amerika Serikat, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes), Universitas Sumatera

Utara (USU) dan Universitas Hasanuddin (UNHAS). Temuan survei tersebut menunjukkan bahwa gangguan mental yang paling umum di kalangan remaja adalah gangguan cemas (3,7%), diikuti oleh depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), gangguan stres pasca-trauma (PTSD), serta gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing-masing sebesar 0,5% (Gloriabrus, 2022).

Di Kota Bandung, berdasarkan hasil *screening* dan laporan Dinas Kesehatan Kota Bandung, ditemukan adanya masalah kesehatan mental pada anak berusia 4-18 tahun. Pada tahun 2021, sekitar 24.346 anak terindikasi mengalami gangguan mental emosi. Sementara itu, pada tahun 2022 jumlah tersebut meningkat menjadi 35.759 anak atau sekitar 38,14 persen yang mengalami gangguan emosi (Reza, 2023).

Dalam menghadapi tantangan tersebut, Islam menawarkan pendekatan spiritual yang kuat untuk membantu individu mengelola emosinya dengan lebih baik, yaitu dengan sabar. Sabar tidak hanya menahan diri dari reaksi emosional yang berlebihan, tetapi juga mengendalikan dorongan emosional dalam situasi sulit. Al-Ghazali menegaskan bahwa sabar adalah proses menghindari perbuatan-perbuatan yang dipicu oleh nafsu syahwat yang dihasilkan dari situasi tertentu (Agustin, 2020).

Individu yang sabar adalah individu yang kuat dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi cobaan yang terberat sekalipun (Salsabiela, 2021). Allah memerintahkan hamba-Nya untuk menjadikan sikap sabar sebagai penolong, sebagaimana disebutkan dalam Q.S. Al-Baqarah (2): 45:

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya: “Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu’.”

Kesabaran memberikan ketenangan dan ketenteraman dalam menjalani hidup, membuat individu lebih tahan terhadap tekanan, lebih bijaksana dalam menghadapi keputusan, serta lebih mampu mengendalikan diri dan mengontrol

emosi dengan baik (Pandini, 2023). Dengan menanamkan nilai-nilai sabar, remaja diharapkan dapat menjadi pribadi yang lebih baik dalam menghadapi berbagai permasalahan yang dialaminya. Hal ini sejalan dengan pendapat Gökçen dkk (2020) yang menyatakan bahwa dengan kesabaran artinya individu mampu untuk meregulasi emosi negatif dan mengekspresikannya dengan emosi positif (Wulandari & Khusumadewi, 2021).

Penelitian oleh Retno Ayu Kencono (2016) yang berjudul “*Kesabaran dan Regulasi Emosi pada Pasien Pasca Stroke*” menunjukkan adanya hubungan signifikan antara sabar dan regulasi emosi. Individu yang memiliki tingkat sabar lebih tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi mereka dalam situasi sulit. Penelitian ini memperkuat bahwa sikap sabar dapat membantu mengelola emosi dengan lebih baik, terutama pada remaja yang dimana ketidakstabilan emosi lebih sering terjadi.

Remaja di perumahan Sarimas berada dalam rentang usia 12-18 tahun, yang termasuk dalam kategori remaja awal. Seperti yang telah dikemukakan sebelumnya, masa remaja dikenal sebagai periode yang penuh ketegangan emosional, sehingga seringkali mengarah pada ketidakstabilan emosi. Dengan demikian remaja di Perumahan Sarimas cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi mereka.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara pada remaja di Perumahan Sarimas, Sukamiskin pada bulan Desember 2024, peneliti berupaya mengidentifikasi pengalaman emosi dan respons emosional remaja tersebut. Hasil wawancara menunjukkan adanya kecenderungan remaja dengan lebih sering merasakan emosi negatif dalam kehidupan sehari-hari, seperti marah, cemas, dan sedih. Beberapa remaja telah mampu memahami emosi yang mereka rasakan, meskipun tidak selalu menyadari penyebabnya. Ketika mengalami kemarahan atau kekesalan, mereka cenderung menyendiri serta mengekspresikan emosi melalui tindakan fisik, seperti menonjok meja atau melempar kertas. Selain itu, emosi marah juga berdampak pada konsentrasi mereka yang menyebabkan kesulitan dalam menyelesaikan tugas.

Beberapa remaja sering merasakan kecemasan saat berhadapan dengan orang-orang yang baru dikenalnya, mereka juga merasa khawatir dan takut akan adanya perlakuan negatif dari teman. Sementara itu, mereka sering kali menyembunyikan kesedihan karena merasa malu untuk menunjukkannya di depan orang lain. Para remaja tersebut cenderung menangis sendiri ketika merasa sedih.

Hasil wawancara ini menunjukkan bahwa regulasi emosi pada remaja tersebut masih dalam tahap perkembangan. Mereka mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif yang berpengaruh pada interaksi sosial, konsentrasi, serta kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian eksperimen mengenai pengaruh psikoedukasi sabar terhadap regulasi emosi remaja di Perumahan Sarimas, Sukamiskin. Psikoedukasi sabar tersebut dirancang untuk memberikan wawasan dan keterampilan kepada remaja dalam mengelola emosi mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah psikoedukasi sabar berpengaruh dalam meningkatkan regulasi emosi remaja, sehingga mereka lebih baik dalam mengelola emosi negatif yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat regulasi emosi pada remaja di Perumahan Sarimas sebelum diberikan psikoedukasi sabar?
2. Bagaimana tingkat regulasi emosi pada remaja di Perumahan Sarimas setelah diberikan psikoedukasi sabar?
3. Apakah terdapat pengaruh pemberian psikoedukasi sabar terhadap peningkatan regulasi emosi remaja di Perumahan Sarimas secara statistik?
4. Bagaimana pengalaman dan persepsi remaja dalam mengelola emosi setelah diberikan psikoedukasi sabar?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat regulasi emosi pada remaja di Perumahan Sarimas sebelum diberikan psikoedukasi sabar

2. Untuk mengetahui tingkat regulasi emosi pada remaja di Perumahan Sarimas sesudah diberikan psikoedukasi sabar
3. Untuk mengetahui pengaruh pemberian psikoedukasi sabar terhadap peningkatan regulasi emosi remaja di Perumahan Sarimas secara statistik
4. Untuk mengetahui pengalaman dan persepsi remaja dalam mengelola emosi setelah diberikan psikoedukasi sabar

#### **D. Manfaat Penelitian**

Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan memperkaya literatur mahasiswa khususnya jurusan Tasawuf dan Psikoterapi mengenai sabar dan bagaimana psikoedukasi sabar dapat mempengaruhi peningkatan regulasi emosi pada remaja.

Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan solusi bagi remaja yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi. Jika pemberian psikoedukasi sabar terbukti berpengaruh, maka pendekatan ini dapat diterapkan secara lebih luas untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja. Dengan mengembangkan keterampilan regulasi emosi sejak remaja, penelitian ini berpotensi mengurangi munculnya gangguan psikologis remaja di masa depan.

#### **E. Kerangka Berpikir**

Fase remaja dikenal dengan fase "*storm and stress*" yaitu dimana ketegangan emosi meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Meningginya emosi remaja juga disebabkan karena berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru (Sari, 2017). Remaja berada dalam proses memahami dan mengelola emosi mereka. Meskipun kesadaran remaja lebih tinggi dibandingkan dengan masa anak-anak, namun kemampuan kontrol emosi mereka secara umum masih belum optimal.

Dalam psikologi modern kemampuan untuk memahami dan mengontrol emosi disebut dengan regulasi emosi. Gross (2014) menyatakan bahwa regulasi emosi merujuk pada proses dimana individu berinteraksi dengan emosinya, termasuk kapan emosi tersebut muncul dan juga bagaimana cara kita dapat menunjukkan emosi tersebut saat mengalaminya (Wulandari & Khusumadewi,

2021). Pada remaja, kemampuan ini masih berkembang sehingga ada kecenderungan mengalami kesulitan dalam mengelola emosi secara efektif. Jika remaja tidak mampu mengatur emosinya, maka terjadi disregulasi emosi. Kondisi ini mencakup emosi yang tidak stabil, sulit dikendalikan dan seringkali diekspresikan secara tidak tepat.

Ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi dapat menimbulkan beberapa dampak negatif yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan sosial mereka. Ketidakmampuan tersebut seringkali memicu konflik baik dengan dirinya sendiri maupun orang lain. Jika masalah kontrol emosi ini tidak segera ditangani, dampaknya dapat berkembang menjadi masalah yang lebih serius seperti depresi, stres berlebih, kecemasan, bahkan dapat berujung pada psikopatologi. Selain itu, emosi yang tidak terkendali dapat mendorong remaja melakukan tindakan yang tidak sesuai dengan nilai moral, seperti perilaku negatif, kenakalan remaja, atau pelanggaran norma sosial.

Dalam perspektif Islam, terdapat pendekatan spiritual yang kuat untuk membantu remaja mengelola emosinya dengan baik yaitu sabar. Sikap sabar memiliki peran penting dalam mengendalikan dorongan emosional, terutama dalam situasi sulit. Gökçen dkk. (2020) menyatakan bahwa kesabaran membantu individu meregulasi emosi negatif dan mengekspresikannya dengan emosi positif (Wulandari & Khusumadewi, 2021). Hal ini sejalan dengan Ibn Qayyim Al-Jauziyah yang menyatakan bahwa sabar merupakan keteguhan bersama Allah dalam menghadapi ujian yang diberikan-Nya dengan lapang dada dan tenang, artinya individu menghadapi ujian dengan hati yang terbuka bukan dengan hati yang sempit, emosional dan penuh keluhan (Agustin, 2020). Dengan semikian sabar dapat membantu individu bertahan terhadap tekanan, lebih bijaksana dalam mengambil keputusan, dan mampu mengendalikan diri dan emosinya (Pandini, 2023).

Dalam situasi sulit, kesabaran memberikan ketenangan batin dan membantu individu menerima situasi sulit dengan lapang dada. Menurut Imam Al-Ghazali, indikator sabar tercermin dalam kemampuan menahan diri dari putus asa sehingga individu tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan dan sikap berserah

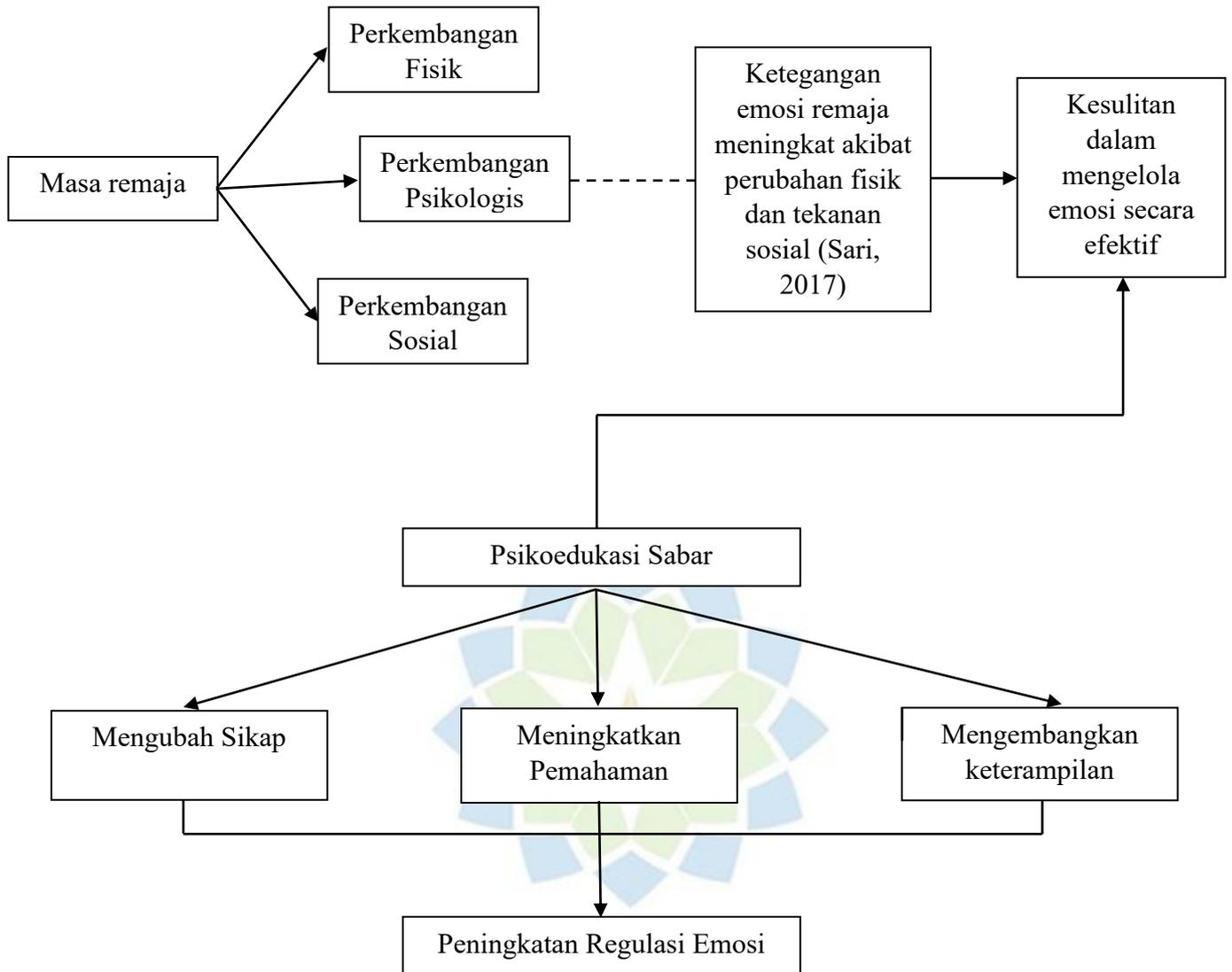
diri kepada Allah yang memberikan ketenangan karena individu yakin bahwa segala permasalahan adalah ketentuan-Nya. Kemudian individu mempunyai kemampuan untuk tidak mengeluh dan lebih fokus pada solusi dibandingkan menyalahkan keadaan, sehingga mereka mampu melihat permasalahan dari sudut pandang positif (Mutaqin, 2022).

Kesadaran bahwa segala sesuatu kembali kepada Allah SWT membantu individu menjaga perilaku agar tetap sesuai dengan nilai moral dan menjauhkan diri dari tindakan negatif (Mutaqin, 2022). Dengan demikian, sikap sabar dapat membantu mengatasi gangguan emosional, mencegah perilaku impulsif, dan mengurangi penyimpangan moral.

Konsep sabar ini kemudian dapat ditransformasikan ke dalam psikoedukasi sabar yang praktis dan aplikatif. Psikoedukasi ini dirancang untuk memberikan keterampilan kepada partisipan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup sehari-hari dengan dasar nilai-nilai sabar yang terangkum secara sistematis dalam modul psikoedukasi sabar.

Melalui psikoedukasi sabar ini, partisipan diberikan pengetahuan dan keterampilan tentang pentingnya sikap sabar untuk meregulasi emosi dan bagaimana cara menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Psikoedukasi ini tidak hanya berfokus pada teori, tetapi juga memotivasi partisipan untuk selalu bersikap sabar dalam situasi apapun. Dengan konsistensi sikap sabar, partisipan akan lebih mampu mengelola emosinya sehingga terhindar dari penyimpangan moral dan dapat meningkatkan kesejahteraan emosional.

Sikap sabar yang telah tertanam dan menjadi bagian dari pola pikir dan perilaku individu dapat meningkatkan kemampuan dalam regulasi emosi. Berdasarkan penjelasan ini, maka untuk sementara peneliti menyimpulkan bahwa penanaman sikap sabar melalui psikoedukasi sabar akan dapat meningkatkan regulasi emosi. Mekanisme bagaimana sikap sabar berpengaruh terhadap peningkatan regulasi emosi dapat dilihat pada bagan berikut:



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

## F. Hipotesis

Hipotesis merupakan bagian penting dari penelitian yang harus dirumuskan sejak awal penelitian karena berfungsi sebagai jawaban sementara atas pertanyaan penelitian (Yam & Taufik, 2021). Hipotesis ini diharapkan dapat memberikan arahan dalam proses penelitian dan membantu menjawab pertanyaan penelitian sehingga menjadi dasar proses pengumpulan data (Sheperis et al., 2010).

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu psikoedukasi sabar sebagai variabel X dan regulasi emosi sebagai variabel Y. Berikut hipotesis dalam penelitian ini diantaranya:

H0: Tidak ada pengaruh psikoedukasi sabar dalam meningkatkan regulasi emosi remaja di Perumahan Sarimas.

H1: Ada pengaruh psikoedukasi sabar dalam meningkatkan regulasi emosi remaja di Perumahan Sarimas.

## **G. Hasil Penelitian Terdahulu**

Tinjauan pustaka ini bertujuan secara khusus untuk menggali dan mempelajari lebih mendalam mengenai pengaruh psikoedukasi sabar terhadap regulasi emosi remaja. Beberapa penelitian yang relevan ditemukan membahas bagaimana sabar dapat dijadikan salah satu alternatif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi.

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Khusumadewi (2021) berjudul "*Kesabaran dalam Regulasi Emosi pada Santri di SMA Al Muqoddasah*" yang diterbitkan dalam jurnal *Enlighten: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan membahas aspek-aspek regulasi emosi, faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta bagaimana kesabaran berperan sebagai regulasi emosi positif pada santri yang menghadapi berbagai masalah. Dalam penelitian ini disebutkan bahwa kesabaran mampu membantu individu untuk mengatur, mengontrol, mengekspresikan, dan menerima emosi dengan lebih baik. Hal ini mendukung kemampuan regulasi emosi secara maksimal sehingga kesabaran dapat diterapkan dengan lebih efektif saat menghadapi cobaan dan tantangan. Kesimpulannya kesabaran diidentifikasi sebagai salah satu bentuk regulasi emosi positif yang bermanfaat dalam membantu individu menghadapi situasi sulit.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Retno Ayu Kencono (2016) berjudul "*Kesabaran dan Regulasi Emosi pada Pasien Pasca Stroke*", yang dipublikasikan dalam jurnal *Psycho Idea*, menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui pengaruh kesabaran terhadap regulasi emosi pada pasien pasca stroke. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan antara kesabaran dan regulasi emosi pada pasien tersebut dengan taraf signifikansi sebesar 1% ( $p=0,000$ ,  $p<0,01$ ).

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Amira Wardiana dan Mirna Wahyu Agustina (2022) berjudul *"Hubungan Antara Kesabaran dan Regulasi Emosi Mahasiswa Perantau Asing di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah"* mengkaji regulasi emosi mahasiswa perantau asing UIN Sayyid Ali Rahmatullah yang hidup jauh dari keluarga. Hasilnya menunjukkan terdapat hubungan kesabaran dan kemampuan regulasi emosi dalam proses adaptasi mahasiswa asing di UIN Sayyid Ali Rahmatullah.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Rapis Rika Yanti (2020) berjudul *"Hubungan Regulasi Diri dengan Kesabaran pada Guru Sekolah Luar Biasa"* menemukan adanya korelasi yang signifikan antara regulasi diri dan kesabaran, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,522 dan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,005$ ). Meskipun berbeda konteks, temuan ini relevan dengan penelitian penulis karena sama-sama mengkaji keterkaitan antara aspek pengendalian diri dengan kesabaran.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Fitriyani (2022) berjudul *"Hubungan Sikap Sabar dan Tawakal dengan Regulasi Emosi Narapidana Kasus Pembunuhan (Studi Kasus di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas IIA Bandung)"* menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara sikap sabar dan regulasi emosi pada narapidana kasus pembunuhan di Lapas Kelas IIA Bandung, dengan nilai  $t_{hitung} 5,5578 > 2,034$ . Kesimpulannya semakin tinggi sikap sabar narapidana kasus pembunuhan, maka semakin baik regulasi emosinya.

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh Layyinah (2018) berjudul *"Pengaruh Pelatihan Sabar Terhadap Penurunan Agresivitas Siswa SMK Palapa Semarang"* menggunakan metode eksperimen dan menunjukkan adanya penurunan agresivitas yang signifikan setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan sabar pada kelompok eksperimen.

Penelitian-penelitian terdahulu yang telah diuraikan menunjukkan berbagai fokus terkait kesabaran dan regulasi emosi, namun terdapat perbedaan yang jelas dengan penelitian yang akan peneliti lakukan. Penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif berfokus pada hubungan antar variabel tanpa adanya intervensi khusus. Sementara penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif lebih banyak meneliti korelasi atau pengaruh kesabaran terhadap regulasi emosi

pada populasi tertentu tanpa melibatkan metode eksperimental. Adapun penelitian yang sama-sama menggunakan sabar sebagai sebuah eksperimen, berbeda dalam variabel terikat. Pendekatan ini memberikan kontribusi baru dengan memanfaatkan psikoedukasi sebagai strategi intervensi yang belum secara spesifik dibahas dalam penelitian-penelitian sebelumnya.

