

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan merupakan usaha yang dilakukan oleh setiap individu dengan penuh kesadaran dan disengaja dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki oleh mereka dan menyiapkan diri untuk menjadi bagian dari masyarakat. Pada tahun 2013, pemerintah pusat sudah mengeluarkan kebijakan baru wajib belajar 12 tahun atau disebut dengan program pendidikan menengah universal yang merupakan program lanjutan dari wajib belajar 9 tahun. Di sisi lain siswa kelas XII dihadapkan dengan ujian akhir sekolah, ujian masuk perguruan tinggi dan hal lainnya yang dapat menyebabkan stres. Akan tetapi bukti di lapangan masih sering kita jumpai anak-anak yang putus sekolah sehingga ini menjadi bukti bahwa program tersebut belum sepenuhnya berhasil (Iis Margiyanti & Siti Tiara Maulia, 2023:2).

Pada proses pendidikan terdapat salah satu tantangan yang akan muncul ketika mendekati dan selama pelaksanaan ujian akhir. Karena proses pendidikan tidak hanya menekankan pada pencapaian dalam bidang akademik saja akan tetapi pada pembentukan karakter serta kesejahteraan psikologis. Banyak siswa yang mengalami stres, kecemasan, serta ketidakstabilan emosi pada saat menghadapi ujian, yang mana itu akan menjadi pengaruh dalam performa akademik mereka. Tekanan untuk mendapatkan nilai tinggi, ekspektasi orang tua dan guru, serta rasa takut jika gagal merupakan beberapa faktor yang menyebabkan ketidakstabilan emosi mereka, dalam hal ini regulasi emosi memegang peranan penting (Ratnasari et al., 2022:442).

Gratz dan Roemer (2004) mendeskripsikan jika regulasi emosi meliputi usaha dalam penerimaan emosi, kemampuan untuk mengontrol perilaku impulsif dan kemampuan untuk menerapkan strategi regulasi emosi sesuai keadaan secara fleksibel. Selain itu, Gross dalam Hasmarlin & Hirmaningsih

(2019:150) menyatakan jika regulasi emosi mengacu pada proses-proses yang diterapkan oleh setiap orang untuk mempengaruhi emosi yang ada dalam dirinya, kapan individu memilikinya, bagaimana setiap orang mengalami dan menunjukkan emosi tersebut.

Dalam konteks psikologi positif, kecerdasan spiritual adalah salah satu dimensi penting yang dipercaya mampu membantu seseorang dalam mengelola emosinya secara lebih bijak dan bermakna. Kecerdasan spritual menjadi salah satu kemungkinan yang membuat seseorang dapat berpikir kreatif, berwawasan luas, membuat atau mengubah peraturan, yang dapat membuat orang tersebut menjadi lebih baik. Singkatnya kecerdasan spiritual dapat mengintegrasikan dua kemampuan lain yaitu kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional. Zohar dan Marshal (2001:23) mengemukakan jika manusia mampu menjadi makhluk yang lengkap secara intelektual, emosional dan spiritual dengan adanya kecerdasan spiritual (Trihandini, 2005:294).

Kecerdasan spiritual adalah aspek penting dalam proses belajar. *Spiritual Quotient* (kecerdasan spiritual) merupakan kecerdasan yang memainkan ruhaniah, hati juga jiwa. Agustian medeskripsikan kecerdasan spiritual adalah setiap tindakan dan kegiatan manusia dalam kehidupan sehari-hari diartikan sebagai ibadah dan dilaksanakan berdasarkan pada langkah serta pemikiran untuk mencapai pada titik manusia yang seutuhnya dan mempunyai prinsip jika hal tersebut semata-mata hanya karna Allah SWT. Jadi, kecerdasan spiritual adalah kecerdasan untuk menempatkan perilaku, tindakan, ataupun jalan hidup setiap individu lebih berarti sebagai dasar yang dibutuhkan untuk memfungsikan *Intellegence Quotient* (kecerdasan intelektual) dan *Emotional Quotient* (kecerdasan emosional) dapat berjalan dengan optimal dan bermakna (Safitri et al., 2023:82).

Al-Ghazali adalah tokoh terkenal dalam bidang filsafat dan tasawuf yang pemikiran dan pengaruhnya telah menyebar luas di dunia Islam. Menurut Al-

Ghazali keutamaan sangat berkaitan erat dengan ketaatan kepada Allah SWT, oleh karena itu mempelajari nilai-nilai keutamaan Islam secara mendalam menjadi bagian penting dalam menjalankan perintah yang sudah Allah SWT tetapkan. Al-Ghazali menjelaskan jika komponen utama yang menjadi dasar pembentuk spiritual setiap individu adalah al-qalb (hati), al-ruh (roh), al-nafs (akal). Dalam pandangan Islam, spiritual memiliki keterikatan langsung dengan Allah SWT. Oleh karena itu Rasulullah SAW sangat menekankan pentingnya pemeliharaan ruhani dan menekankan juga jika baiknya seseorang itu berasal dari baiknya ruhani yang diistilahkan dengan melatih al-qalb. Maka kunci untuk mendapatkan kecerdasan spiritual itu ialah berawal dari hati (Safitri et al., 2023:83).

Dalam penelitian Indrayani, Yuzarion, dan Hidayah (2022:25) berfokus pada fenomena rendahnya kemampuan self-regulated learning (SRL) pada kalangan siswa SMA di Kota Maluku Utara. Kemudian dalam penelitian Syamsiyah, Kusnawati, dan Saepulrohim (2023) berfokus pada pengaruh bimbingan mental spiritual terhadap regulasi emosi remaja. Pada penelitian Nurfajrin, Naischah, Isnaini, dan Ardila (2023) berfokus pada upaya penanganan stres melalui kecerdasan spiritual pada mahasiswa. Dan dalam penelitian Mutiara Dwi (2018) berfokus pada hubungan kecerdasan spritual dengan kecendderungan berperilaku bullying.

Penelitian ini dilakukan untuk mencari tahu hubungan kecerdasan spiritual terhadap regulasi emosi siswa dalam menghadapi ujian akhir. Apakah kecerdasan spiritual mempunyai hubungan dengan regulasi emosi siswa atau tidak. Sehingga nantinya akan dipaparkan mengenai aspek-aspek yang dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan emosi kemudian bagaimana kecerdasan spiritual berhubungan dengan regulasi emosi siswa. Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Majalengka.

Terdapat beberapa kebiasaan yang sudah menjadi budaya yang positif di Madrasah Aliyah Negeri 1 Majalengka, yaitu adanya pelaksanaan program keagamaan yang dilakukan rutin. Setiap hari sebelum jam pelajaran dimulai, siswa dan guru bersama-sama membaca Asmaul Husna dan Al-Qur'an. Selain itu, setiap hari Selasa, Rabu dan Kamis para siswa melaksanakan sholat dhuha berjamaah di masjid sekolah. Kegiatan tersebut bukan hanya sekedar rutinitas biasa, akan tetapi menjadi suatu refleksi dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan adanya kegiatan keagamaan tersebut, siswa tidak hanya belajar mengenai nilai-nilai spiritual, akan tetapi juga diajak supaya lebih mengenal dirinya sendiri, menenangkan hati dan mengelola emosinya dengan baik. Terutama pada saat menjelang ujian akhir yang sering kali mendatangkan stres dan juga kecemasan, siswa yang mempunyai kecerdasan spiritual lebih cenderung mampu menjaga ketenangan, optimisme dan ketenangan.

Fenomena tersebut menjadi menarik untuk diteliti lebih dalam, sebab terdapat kemungkinan jika kecerdasan spiritual yang ditumbuhkan melewati kegiatan keagamaan yang terjadi di sekolah mempunyai peranan penting dalam membantu siswa untuk mengatur emosinya saat menghadapi tekanan akademik.

Peneliti memilih Madrasah Aliyah Negeri 1 Majalengka menjadi tempat dilakukannya penelitian ini didasari oleh rasa keingintahuan menyangkut kecerdasan spiritual siswa di sekolah tersebut, dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat diketahui perihal kecenderungan kecerdasan spiritual yang dimiliki oleh siswa serta peneliti ingin tahu bagaimana kecerdasan spiritual memberikan dampak pada regulasi emosi, karena kecerdasan spiritual merupakan salah satu aspek yang sama pentingnya dengan kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional. Berdasarkan penjelasan yang sudah dipaparkan di atas, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kecerdasan Spiritual Terhadap Regulasi Emosi Siswa Dalam Menghadapi Ujian Akhir (Studi Kasus Siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Majalengka)”

B. Rumusan Masalah

Untuk membatasi ruang lingkup pembahasan dan mencapai tujuan penelitian, maka dirumuskan beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecerdasan spiritual siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Majalengka?
2. Bagaimana tingkat regulasi emosi siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Majalengka?
3. Apakah terdapat hubungan antara kecerdasan spritual dan regulasi emosi siswa dalam menghadapi ujian akhir?

C. Tujuan Penelitian

Menindak lanjuti pemaparan rumusan masalah diatas. Dimana dalam lingkungan pendidikan yang penuh tekanan, salah satunya ketika melaksanakan ujian, regulasi emosi tidak hanya berdampak pada kesehatan mental saja, akan tetapi juga berperan penting dalam interaksi sosial, kinerja akademik, dan keberhasilan dalam berbagai bidang kehidupan maka peneliti menyimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kecerdasan spiritual siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Majalengka.
2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat regulasi emosi siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Majalengka.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan spiritual dan regulasi emosi siswa dalam menghadapi ujian akhir.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini mempunyai manfaat yang signifikan, bagi siswa dan pendidik. Dengan memahami pengaruh kecerdasan spiritual terhadap regulasi

emosi dalam menghadapi ujian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat menambah khazanah keilmuan psikologi agama di masa yang akan datang, terutama untuk memahami pentingnya kecerdasan spiritual bagi kehidupan seseorang dan pengaruh kecerdasan spiritual terhadap regulasi emosi. Selain itu, ingin peneliti, hasil penelitian ini dengan pembaca perspektif baru memberi tahu dan sebagai sumber referensi dan pengembangan untuk penelitian berikutnya yang digunakan.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi Siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Majalengka, memberikan pemahaman akan pentingnya kecerdasan spiritual sebagai salah satu cara untuk mengelola emosi dan tekanan saat menghadapi ujian.
- b) Bagi Guru dan Guru BK, menjadi referensi untuk merancang program pembinaan karakter dan pengembangan spiritual siswa untuk meningkatkan ketahanan emosional siswa.
- c) Bagi Orang Tua, mendorong peran orang tua dalam membimbing anak secara spiritual supaya lebih siap dalam menghadapi ujian.

E. Kerangka Berpikir

Penelitian ini dilakukan untuk mengungkap realitas dari masalah yang ditemukan oleh peneliti di lapangan, seberapa besar kecerdasan spiritual berpengaruh terhadap regulasi emosi. Sebagai manusia yang dilengkapi dengan perangkat akal, hati, nafsu, emosional dan perangkat lainnya. Salah satu kemampuan potensial yang dimiliki setiap manusia adalah kecerdasan spiritual, yang memungkinkannya untuk mengenali dan menentukan makna, nilai, moralitas, dan cinta dari kekuatan yang lebih tinggi dari makhluk hidup, karena merupakan

bagian dari keseluruhan, manusia dapat mengklasifikasikan dirinya sendiri dengan lebih baik dan hidup dengan kebijaksanaan, kedamaian, dan kebahagiaan sejati (Rachmi, 2010:30).

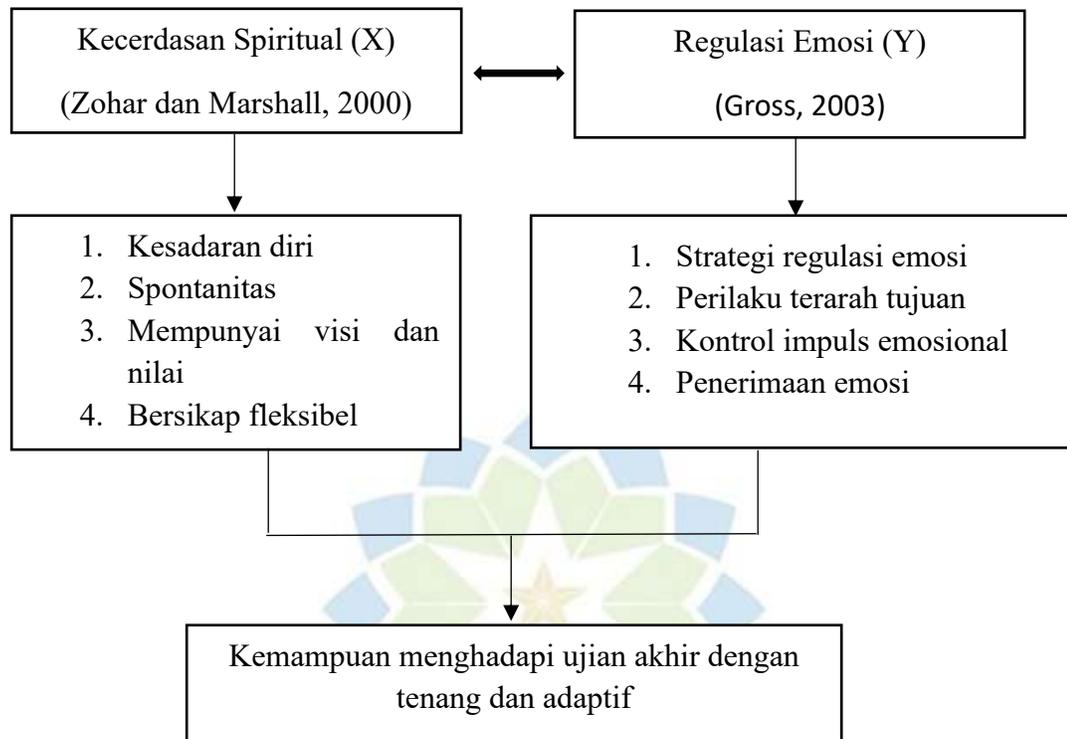
Grazt dan Roemer (2004) mendefinisikan jika penerimaan emosi merupakan cakupan dari regulasi emosi, selain itu kemampuan untuk mengendalikan perilaku yang impulsif dan keterampilan dalam menerapkan strategi pengelolaan emosi secara fleksibel menggunakan strategi regulasi emosi sesuai dengan keadaan secara fleksibel. Gross (1988) menjelaskan jika regulasi emosi sebagai serangkaian proses yang digunakan oleh setiap orang untuk memengaruhi emosi yang ada dalam dirinya, termasuk kapan seseorang mempunyainya, bagaimana seseorang mengalami dan menunjukkan emosi yang dimilikinya.

Gruyak, Gross dan Etkin (dalam Hasmarlin 2011:150) mendeskripsikan konsep regulasi emosi dengan menekankan pada proses eksplisit dan implisit. Regulasi emosi secara eksplisit didefinisikan sebagai proses yang membutuhkan usaha sadar untuk memulai dan menuntut beberapa tingkat pemantauan selama pelaksanaannya, dan umumnya melibatkan tingkat kesadaran dan pemaknaan tertentu. Sedangkan, regulasi secara implisit dianggap terjadi secara otomatis oleh stimulus itu sendiri dan berjalan hingga selesai tanpa adanya pemantauann dan bisa terjadi tanpa memerlukan kesadaran atau pemahaman individu.

Seseorang mengatur emosinya dengan cara meredam ekspresi yang muncul secara berlebihan saat berada dalam situasi emosional. Gross (2003) mendeskripsikan proses regulasi emosi yang terjadi pada individu yakni pertama *situation selection*, dengan menunjukkan perilaku yang didasari pada dampak dari adanya emosi yang muncul. Kedua *situation modification*, dengan melakukan modifikasi pada keadaan-keadaan yang memiliki potensi memunculkan respon emosional. Ketiga *attention deployment*, dengan melakukan pengalihan karna

keadaan pada hal-hal yang membahagiakan. Keempat *cognitive change*, dengan mengubah cara menilai keadaan yang kemudian menghasilkan transformasi kognisi yang menimbulkan emosi. Kelima *response modulation*, dengan berusaha mempengaruhi fisiologis untuk meredakan respon emosional yang dirasakannya, contohnya dengan menggunakan obat-obatan, rokok, ataupun alkohol (Radde et al., 2021:154).

Kemampuan dalam hal mengelola emosi atau regulasi emosi sangat penting dimiliki oleh setiap individu. Di lingkungan sekolah, remaja sering kali berinteraksi dengan banyak orang yang berasal dari latar belakang budaya yang berbeda dengan dirinya. Emosi adalah bentuk dari respon yang muncul dalam diri ataupun dipicu oleh faktor eksternal ataupun internal. Emosi yang umumnya sering dirasakan meliputi rasa marah, senang, kecewa, sedih dan bentuk ekspresi lainnya. Emosi positif biasanya menampilkan respon yang baik, begitu juga sebaliknya emosi negatif umumnya mendorong orang lain untuk meresponnya dengan tidak peduli atau meresponnya dengan buruk. Individu yang tidak mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya akan memunculkan berbagai emosi negatif yang mengganggu kesejahteraan batinnya. (HM, 2016:2).



Gambar 1. 1 Skema Kerangka Berpikir

F. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah dan kerangka berpikir yang telah dipaparkan sebelumnya, maka hipotesis penelitian ini adalah hubungan kecerdasan spiritual terhadap regulasi emosi siswa dalam menghadapi ujian akhir studi kasus siswa MAN 1 Majalengka.

Hipotesis alternatif (Ha): Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan spiritual dan regulasi emosi siswa dalam menghadapi ujian akhir.

Hipotesis nol (Ho) : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan spiritual dan regulasi emosi siswa dalam menghadapi ujian akhir.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Guna menghindari terjadinya plagiarisme ataupun kesamaan dalam penelitian-penelitian terdahulu, maka pentingnya mencantumkan penelitian terdahulu. Hal ini dilakukan karena salah satu syarat diterimanya suatu penelitian adalah adanya unsur kebaruan (novelty yang dapat ditunjukkan melalui perbandingan dengan penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, peneliti merujuk pada beberapa penelitian berikut ini:

Artikel yang berjudul “Upaya Penanganan Stress Melalui Kecerdasan Spiritual pada Mahasiswa” Karya Deva Nurfajrin, Nasichah, Zahrah Isnaini dan Syifa Ardila yang dimuat pada Jurnal Bimbingan Konseling Islam pada tahun (2023). Dalam penelitian ini meneliti mengenai bagaimana mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta mengelola stress dengan kecerdasan spiritual. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara terhadap lima partisipan. Hasil penelitian menunjukkan jika kecerdasan spiritual sangat berpengaruh dalam mengelola stress pada mahasiswa ketika menghadapi permasalahan-permasalahan dalam kehidupan sehari-hari.

Artikel yang berjudul “Pentingnya Kecerdasan Spiritual bagi Self-Regulated Learning Siswa SMA” Karya Fifi Indrayani, Yuzarion, dan Nurul Hidayah yang dimuat pada Jurnal Studia Insania pada tahun (2021) berfokus pada fenomena rendahnya kemampuan self-regulated learning (SRL) pada kalangan siswa SMA di Kota Maluku Utara. SRL adalah proses siswa yang secara aktif mengontrol dan mengawasi proses belajar mereka sendiri, termasuk dalam hal motivasi, pengelolaan sumber daya manusia, materi dan tujuan akademik. Fenomena tersebut penting karena SRL mempunyai peranan penting terhadap pencapaian akademik siswa. Pada penelitian tersebut menjelaskan jika kecerdasan spiritual dapat memproduksi self regulated learning. Pada penelitian tersebut di

dapatkan hasil penelitian jika semakin tinggi kecerdasan spiritual maka terdapat kecenderungan peningkatan self-regulated learning siswa Sekolah Menengah Atas Kabupaten Halmahera Tengah.

Artikel yang berjudul “Pengaruh Bimbingan Mental Spiritual Terhadap Regulasi Emosi Remaja” Karya Ritas Elly Syamsiah, Aep Kusnawati dan Asep Saepulrohim yang dimuat Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam pada tahun (2023). Pada penelitian ini melibatkan 60 santri putri di Pondok Pesantren Nurul Iman Cisalak. Adapun metode yang digunakan ialah survei dengan teknik analisis data regresi menggunakan rumus rank Pearson. Hasil penelitian menunjukkan jika bimbingan spiritual berpengaruh signifikan ($p < 0,05$) terhadap regulasi emosi remaja. Koefisien determinasi (KD) sebesar 12,39% mengindikasikan jika bimbingan mental spiritual memberikan kontribusi yang positif terhadap kemampuan remaja dalam mengelola emosi mereka. Sementara itu 87.61% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Dalam Skripsi yang ditulis oleh Mutiara Dwi tahun (2018), yang berjudul “Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan Kecenderungan Berperilaku Bullying” dalam penelitian ini memaparkan kondisi kecerdasan spiritual dan perilaku bullying di MAN 1 Garut dan SMA 2 Garut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan instrumen kuesioner yang terdiri dari 40 item pernyataan yang sedang diuji validitasnya, dengan melibatkan 41 siswa MAN 1 Garut dan SMA 2 Garut. Penulis menemukan hasil dari tingkat kecerdasan spiritual di kedua sekolah tersebut dalam taraf yang tinggi dan tingkat perilaku bullying yang rendah. Temuan tersebut menekankan pentingnya pengembangan kecerdasan spiritual sebagai usaha preventif dalam mengurangi perilaku bullying di lingkungan sekolah.

Beberapa penelitian sebelumnya sudah membahas mengenai peran kecerdasan spiritual dalam berbagai aspek psikologis dan sosial remaja, seperti

mengelola stres, perilaku bullying, dan regulasi emosi siswa secara umum. Akan tetapi belum ada penelitian yang spesifik meneliti bagaimana kecerdasan spiritual berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi siswa dalam hal menghadapi tekanan akademik, khususnya ujian akhir. Padahal, ujian akhir adalah momen yang sering memicu kecemasan, stres, bahkan ketidakseimbangan emosional siswa. Oleh sebab itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kekosongan tersebut, dengan studi kasus pada siswa MAN 1 Majalengka, guna memahami apakah kecerdasan spiritual benar-benar berperan dalam membantu siswa mengelola emosi mereka dalam keadaan yang penuh tekanan seperti ujian akhir.

