

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### A. Latar Belakang Masalah

Disetiap fase umur individu mempunyai tugas-tugas perkembangan yang nantinya berpengaruh terhadap berbagai perubahan seperti halnya psikologis, begitupun lansia. Ketika individu memasuki fase lansia maka ia mulai merasakan beberapa kondisi patologis. Tentunya hal ini akan sangat berdampak pada kesehariannya, menginjak fase ini individu dituntut lebih agar bisa beradaptasi pada dirinya sendiri juga lingkungan sosialnya, maka tuntutan ini mengakibatkan individu rentan terkena gangguan fisik, psikis serta sosial.

Salah satunya dalam segi emosi. Lansia memiliki tingkat sensitivitas yang tinggi sehingga mudah tersentuh hatinya dengan hal-hal yang kecil sehingga tak jarang yang sulit untuk meregulasi emosinya dengan baik ketika berhadapan pada satu situasi khususnya situasi kurang menyenangkan. Regulasi Emosi adalah sebuah usaha individu untuk mempengaruhi emosinya, kapan serta bagaimana ia mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 2007).

Oleh karenanya, perlu adanya binaan bagi lansia agar lebih siap menghadapi masa tuanya dengan baik juga untuk mencegah lansia menjadi individu yang sosio-patik. Yang mana binaan ini perlu difasilitasi, seperti

halnya di Kecamatan Antapani didirikan Sekolah khusus lansia yang bernama Sekolah Lansia Bahagia Antapani.

Didalamnya terdapat berbagai program yang merupakan pengembangan dari kurikulumnya salah satunya pembinaan mental. Adapun beberapa program pembinaan mental diantaranya safari alam, konseling individu dan pembiasaan pembacaan Al-Quran.

Dilihat dari tujuannya, pembinaan mental memiliki tujuan agar peserta binaan memiliki mental yang sehat. Salah satu aspek kesehatan mental yakni emosi. Maka dengan program tersebut tentunya diharapkan dapat mempengaruhi aspek tersebut secara positif.

Berdasarkan fenomena tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pembinaan Mental terhadap Regulasi Emosi Lansia di Sekolah Lansia Bahagia Antapani”.

#### B. Fokus Penelitian

Mengacu pada uraian latar belakang masalah, penelitian ini difokuskan pada seberapa besar Pengaruh Pembinaan Mental Terhadap Regulasi Emosi Lansia di Sekolah Lansia Bahagia Antapani?

#### C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada uraian fokus penelitian, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Pembinaan Mental Terhadap Regulasi Emosi Lansia di Sekolah Lansia Bahagia Antapani.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat memperluas keilmuan mengenai pembinaan mental dan regulasi emosi, utamanya di bidang Bimbingan dan Konseling Islam. Hasil penelitian mampu memberikan informasi mengenai Pengaruh Pembinaan Mental Terhadap Regulasi Emosi Lansia di Sekolah Lansia Bahagia Antapani Tengah.

### 2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini layak dijadikan sumber informasi dan edukasi untuk penelitian lanjutan di bidang ini dan mampu dijadikan sumber acuan dalam pembiasaan mengikuti kegiatan Pembinaan mental, utamanya bagi para lansia dan instansi terkait.

#### a. Lansia

Dengan penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan motivasi dalam mengikuti kegiatan pembinaan mental serta melatih individu dalam mengekspresikan emosinya agar terkendali.

#### b. Instansi

Dengan penelitian ini diharapkan mampu dijadikan masukan yang membangun untuk meningkatkan kualitas layanan serta program instansi terkait..

## E. Landasan Pemikiran

Adapun Pemikiran penelitian yakni dari penelitian-penelitian sebelumnya.

- a. Jurnal Penelitian Bimbingan dan Penyuluh Islam, Dede Iskandar Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, yang berjudul *“Peran Pembimbing Rohani Islam dalam Memperbaiki Kesehatan Mental Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng”*.

Penelitian ini merupakan penelitian yang meneliti peran dari Pembimbing rohani Islam terhadap kesehatan mental Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng. Dari hasil penelitian ditemukan bahwa implementasi dalam memperbaiki kesehatan mental pada lansia, implementasi peran pembimbing rohani islam mencakup beberapa aspek diantaranya aspek peran seorang pembimbing, pemahaman serta tindakan seorang pembimbing didasarkan pada aturan yang berlaku. Pada kegiatan bimbingannya cenderung ditekankan pada kegiatan ibadah seperti shalat, dzikir serta sholawat insyallah mampu menciptakan kebahagiaan serta ketentraman jiwa. Sedangkan untuk masalah akhlak lebih ditekankan pada interaksi sosial sesamanya karena tak jarang lansia bertengkar satu sama lain.

- b. Jurnal Penelitian Empati, Anastasia Christie Silaen dan Kartika Sari Dewi yang berjudul *“Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Asetivitas”*.

Penelitian ini meneliti hubungan antara Regulasi dengan Asetivitas. Hasil dari penelitian ini yakni terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan asertivitas. Tingginya asertivitas yang dimiliki individu berasal dari tingginya tingkat regulasi emosi individu tersebut, juga sebaliknya rendahnya asertivitas yang dimiliki individu berasal dari rendahnya tingkat regulasi emosi individu tersebut

- c. Jurnal Penelitian Psikologi, Ratu Wihdatunnisa yang berjudul *“Hubungan Motivasi Berpuasa Sunah Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa UIN Bandung”*.

Penelitian ini yakni penelitian korelasional yang meneliti relasi antara motivasi berpuasa sunah dengan regulasi emosi pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Adapun hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan keduanya dengan koefisien determinasi sebesar 38%.

Dari ketiga rujukan tersebut menunjukkan adanya kemungkinan pengaruh pembinaan mental terhadap regulasi emosi. Seseorang bisa dikatakan bahagia apabila berada di suasana hati yang baik, suasana hati baik tercipta dari baiknya regulasi emosi dan untuk menciptakan regulasi emosi yang baik ialah mental yang sehat. Individu bisa

dikatakan memiliki mental yang sehat apabila individu tersebut sehat dalam berbagai aspek yakni, spiritual, sosial, psikis dan fisik.



Dari pemaparan tersebut, disusunlah Kerangka Konseptual seperti dibawah ini :



Gambar 1.1 Bagan Kerangka Berpikir

## F. Hipotesis

Adapun hipotesis penelitian ini didasarkan pada uraian kerangka berfikir, adalah sebagai berikut :

1. Hipotesis Nol : Tidak terdapat Pengaruh Pembinaan Mental Terhadap Regulasi Emosi Lansia.
2. Hipotesis Kerja : Terdapat Pengaruh Pembinaan Mental Terhadap Regulasi Emosi Lansia.

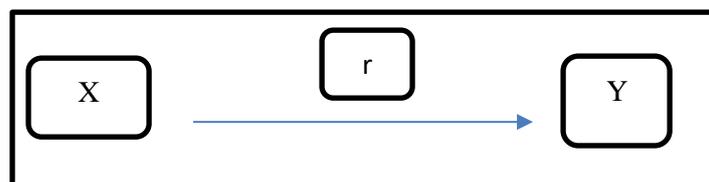
## G. Langkah Penelitian

Pada penelitian ini, langkah-langkah penelitian yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut :

### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini berlokasi di salah satu sekolah lansia di Bandung yakni Sekolah Lansia Bahagia Antapani Tengah.

### 2. Paradigma dan Pendekatan



Keterangan :

X = Pembinaan Mental

Y = Regulasi Emosi Lansia

r = Pengaruh

### **3. Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode survey. Metode ini bertujuan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu secara alamiah melalui penyebaran angket ataupun wawancara (Sugiyono, 2014:11).

### **4. Jenis Data**

Adapun jenis data yang digunakan yakni data kuantitatif, karena penyajian datanya berupa angka-angka serta dianalisis dengan statistic (Sudjana, 2005). Adapun hal yang diteliti dalam penelitian ini ialah turunan dari variabel yang di teliti (variabel x dan variabel y).

### **5. Sumber Data**

Adapun sumber data pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### **a. Sumber Data Primer**

Sumber data ini diambil dari objek penelitian secara langsung adapun objeknya yaitu Kepala beserta pengurus Sekolah Lansia Bahagia Antapani, dan Lansia di Sekolah Lansia Bahagia Antapani.

#### **b. Sumber Data Sekunder**

Sumber data sekunder dalam penelitian ini merupakan hasil penelitian ilmiah yang didapat dari artikel jurnal, buku-buku, skripsi dan referensial lain yang memiliki keterikatan dengan variabel dalam penelitian ini.

## 6. Populasi dan Sampel

Adapun Populasi dan Sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

### a. Populasi

Populasi merupakan generalisasi wilayah yang terbentuk atas objek atau subjek yang memiliki karakteristik serta kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dikaji lalu dibuat kesimpulan (Sugiyono, 2017). Adapun populasi dalam penelitian ini ialah Lansia Sekolah Lansia Bahagia Antapani Tengah dengan kriteria sebagai berikut : 1) Berumur minimal 59 tahun (lansia), 2) Peserta didik di Sekolah Lansia Bahagia Antapani, 3) Mengikuti program pembinaan mental.

### b. Sampel

Menurut Sugiyono (2017) Sampel merupakan bagian dari karakteristik serta jumlah yang dimiliki oleh suatu populasi. Pada penelitian ini menggunakan teknik sampling *non probability* berjenis *purposive sampling*, yang mana sampel dalam penelitian ini adalah lansia Sekolah Lansia Bahagia Antapani yang memenuhi kriteria tertentu. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus *Slovin* dengan taraf toleransi kesalahan sebesar 5% sebagai berikut.

Rumus Slovin: Penentuan Jumlah Sampel

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

$N$  = Jumlah populasi

$n$  = Jumlah Sampel

$E$  = Taraf kesalahan

Berdasarkan hasil penghitungan dengan rumus tersebut menyatakan bahwa dari populasi sejumlah 54 orang maka jumlah sampel sebesar 43 orang jika taraf toleransi yang digunakan sebanyak 5%.

## 7. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

### a. Observasi

Menurut Sutrisno Hadi dalam Sugiyono (2017) observasi ialah suatu proses yang kompleks dan tersusun dari berbagai aspek psikologis maupun biologis. Adapun observasi pada penelitian ini dilakukan di Sekolah Lansia Bahagia Antapani.

### b. Wawancara Tidak Terstruktur

Wawancara tidak terstruktur ialah wawancara yang bebas dari penggunaan pedoman wawancara yang sistematis (Sugiyono, 2017). Adapun wawancara pada penelitian ini dilakukan pada Pengurus serta peserta didik Sekolah Lansia Bahagia Antapani.

a. Kuisisioner

Kuesioner ialah suatu teknik pengumpulan data dengan memberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2017). Adapun respondennya yakni Lansia Sekolah Lansia Bahagia Antapani.

## 8. Uji Instrumen

Adapun uji instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

a. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur keakuratan instrument penelitian. Validnya suatu instrument apabila mampu mengukur serta dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara akurat (Arikunto, 2007). Mengacu pada *Degree of Freedom* (DF) dengan signifikansi 0,5. Apabila  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel , maka instrument dapat dikatakan valid.

a. Uji Reliabilitias

Instrumen penelitian harus reliabel selain harus valid. Reliabel mengacu pada kekonsistenan instrument dalam emngemukakan hasil yang sama saat penelitian dilakukan kembali di waktu yang berbeda. Instrumen dapat dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach Alpha* ( $\alpha$ ) > 0,7.

## 9. Analisis Data

Adapun analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yakni analisis statistik. Statistik yang digunakan dalam penelitian ini yakni statistic deskriptif. Statistik deskriptif merupakan statistic yang difungsikan untuk menganalisis data dengan menjelaskan secara deskriptif data yang telah terhimpun tanpa menggeneralisasi kesimpulan. Adapun analisis data pada penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS versi 25.

a. Uji Normalitas

Uji ini digunakan untuk mengetahui berdistribusi normal tidaknya nilai residual. Model regresi dikatakan baik apabila nilai residualnya berdistribusi normal. Merujuk pada Kolmogorov Smirnov, yakni apabila signifikansi  $> 0,05$  maka residual berdistribusi normal, juga sebaliknya.

b. Uji Korelasi

Uji ini berguna untuk mengetahui ada tidaknya relasi antara variabel bebas dan variabel terikat. Uji ini menggunakan aplikasi SPSS versi 25 dengan rumus korelasi dari Pearson.

c. Uji Regresi Sederhana

Regresi sederhana berguna untuk menguji pengaruh pada variabel bebas dan terikat (Sugiyono, 2017). Dengan nilai probabilitas 0,05, maka jika nilai sig.  $< 0,05$  maka variabel X berpengaruh terhadap variabel Y, juga sebaliknya.

d. Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi ini berguna untuk melihat seberapa besar potensi variabel terikat dijelaskan variannya oleh variabel bebas. Koefisien ini diperoleh dengan mengkuadratkan koefisien korelasi ( $r$ ).

