

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak kepada masa dewasa yang ditinjau berdasarkan batasan usia dan menjadi salah satu proses dari tahapan perkembangan dalam kehidupan seorang individu. Banyak sekali perubahan yang terjadi pada seseorang ketika hendak memasuki masa remaja. Menurut (Hurlock, 2002 : 206) perubahan itu mencakup berbagai aspek-aspek perkembangan manusia contohnya perubahan fisik, perubahan kepribadian, perubahan emosional, perubahan sosial, dan moral. Batas rentang usia di masa remaja yaitu antara 12 tahun sampai 21 tahun. Setiap individu diusia remaja cenderung mengalami banyak perubahan, yaitu perubahan emosional, perubahan sosial, fisik, perubahan moral dan perubahan kepribadian seseorang (Desmita, 2010 : 37).

Sebagai contoh dari sikap sosial remaja yang baik adalah adanya sikap tolong menolong, ikut serta dalam setiap kegiatan yang ada di lingkungan, ikut serta dalam berbagai kegiatan keremajaan contohnya dalam kajian remaja, organisasi, dan lain sebagainya serta patuh terhadap orang tua, guru dan lain sebagainya. Selanjutnya, contoh lain dari sikap sosial remaja yang tidak baik yaitu biasanya problem yang sering terjadi disetiap rutinitas sehari-hari seperti mencuri, berbohong, melanggar aturan, berbicara dengan kata atau kalimat yang tidak pantas, sikap membantah, salah pergaulan, melalaikan pendidikan dan agamanya, tidak memperhatikan ibadahnya, dan lain sebagainya.

Seperti halnya remaja yang ada di Pondok Pesantren Nurul Iman Cisalak. Mereka terdiri dari kalangan siswa Madrasah Tsanawiyah, dimana emosinya belum stabil karena masih berada dalam masa transisi anak-anak menuju remaja dan dewasa. Perbedaan asal daerah dan kebiasaan pun menuntut para santri untuk bisa beradaptasi pada diri, sosial dan lingkungan sehingga rentan terhadap gangguan fisik, sosial maupun psikologis. Salah satu hal yang paling utama dalam beradaptasi adalah bagaimana caranya remaja berperilaku.

Perilaku sosial pada remaja sangat berkaitan dengan emosi pada diri remaja itu sendiri. Pada remaja atau individu, emosi yang muncul biasanya disebabkan karena terdapat sesuatu kondisi atau perlakuan yang remaja tersebut alami. Regulasi emosi diperlukan agar remaja mampu mengontrol emosinya dengan baik saat kesan tidak baik itu dialami oleh remaja.

Pondok Pesantren Nurul Iman memiliki berbagai program bimbingan untuk para santri, khususnya santri putri yang sedang duduk di bangku Madrasah Tsanawiyah. Diantara program yang dilaksanakan yaitu bimbingan tauhid, ibadah dan juga akhlak.

Program-program tersebut diselenggarakan dengan tujuan untuk mendidik santri dan santriwati agar menjadi muslim yang mampu bertakwa kepada Allah SWT, memiliki pengetahuan yang luas, berakhlak mulia, serta dapat bertanggung jawab baik di lingkungan pesantren maupun masyarakat. Hasil dari dilaksanakannya program tersebut, mencetak lulusan santri yang berakhlakul karimah, berwawasan luas terutama dibidang agama, mampu mengontrol emosinya dan juga menjadi pribadi yang lebih taat kepada Allah SWT.

Menurut Mala, salah satu pengasuh di pondok pesantren tersebut, santri baru cenderung lebih banyak memiliki masalah, karena tingkat regulasi emosinya sangat rendah dan masih kesulitan beradaptasi dengan lingkungan. Sehingga menyebabkan masalah baik secara fisik, sosial maupun psikologis. Namun seiring berjalannya waktu, dan rutin mengikuti program bimbingan mental, mereka cenderung mengalami perubahan.

Menurut Septia, salah satu santri putri kelas 2, beliau merasakan adanya perubahan dalam dirinya sendiri, terutama perubahan emosional. Dari yang tadinya sulit beradaptasi, hati yang mudah terguncang, sulit meredam emosi menjadi terbiasa dengan lingkungan, bisa menstabilkan emosi, bahkan menjadi gemar membaca Al-Qur'an serta rajin beribadah sejak mengikuti program pembinaan mental. Dirinya pun merasa hidupnya lebih tenang dan damai dibandingkan sebelumnya. Dari yang awalnya tidak betah di Pondok menjadi betah dan bisa bersosialisasi dengan baik di lingkungannya.

Berdasarkan fenomena tersebut, penulis sangat tergerak untuk bisa melaksanakan penelitian dengan judul "*Pengaruh Bimbingan Mental Spiritual Terhadap Regulasi Emosi Remaja (Penelitian Pada Santri Putri Madrasah Tsanawiyah Di Pondok Pesantren Nurul Iman Cisalak, Kota Subang)*".

## **B. Perumusan Masalah**

Seberapa Besar Pengaruh Bimbingan Mental Spiritual Terhadap Regulasi Emosi Remaja pada santri putri Madrasah Tsanawiyah, Pondok Pesantren Nurul Iman Cisalak, Kota Subang ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

Untuk mengetahui Seberapa Besar Pengaruh Bimbingan Mental Spiritual Terhadap Regulasi Emosi Remaja pada santri putri Madrasah Tsanawiyah, di Pondok Pesantren Nurul Iman Cisalak, Kota Subang ?

### **D. Kegunaan Penelitian**

#### 1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan keilmuan mengenai pembinaan mental spiritual dan regulasi emosi, khususnya di bidang Bimbingan Konseling Islam. Hasil dari penelitian ini juga dapat memberikan informasi mengenai bagaimana pengaruh bimbingan mental spiritual terhadap regulasi emosi remaja, khusus nya santri putri di pondok pesantren Nurul Iman Cisalak Subang.

#### 2. Kegunaan Praktis

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber rujukan dan informasi, dan sumbangan pemikiran untuk penelitian selanjutnya di bidang bimbingan mental spiritual dan regulasi emosi juga diharapkan bisa menjadi titik acuan dalam meningkatkan nilai-nilai dan kebiasaan dari bimbingan mental, khususnya bagi remaja dan santri dan lembaga yang terkait :

- a. Santri putri, melalui penelitian ini maka diharapkan dapat menumbuhkan serta meningkatkan motivasi santri dalam mengikuti program bimbingan mental spiritual, dapat meningkatkan semangat belajar dan beribadah serta

dapat mengendalikan emosi sehingga santri bisa menghadapi permasalahan secara bijak dan tidak berlebihan secara emosional.

- b. Pondok Pesantren, melalui penelitian ini maka diharapkan dapat menjadi salah satu acuan dan masukan dalam membangun dan meningkatkan pelayanan bimbingan serta motivasi santri dalam mengikuti program bimbingan mental spiritual.

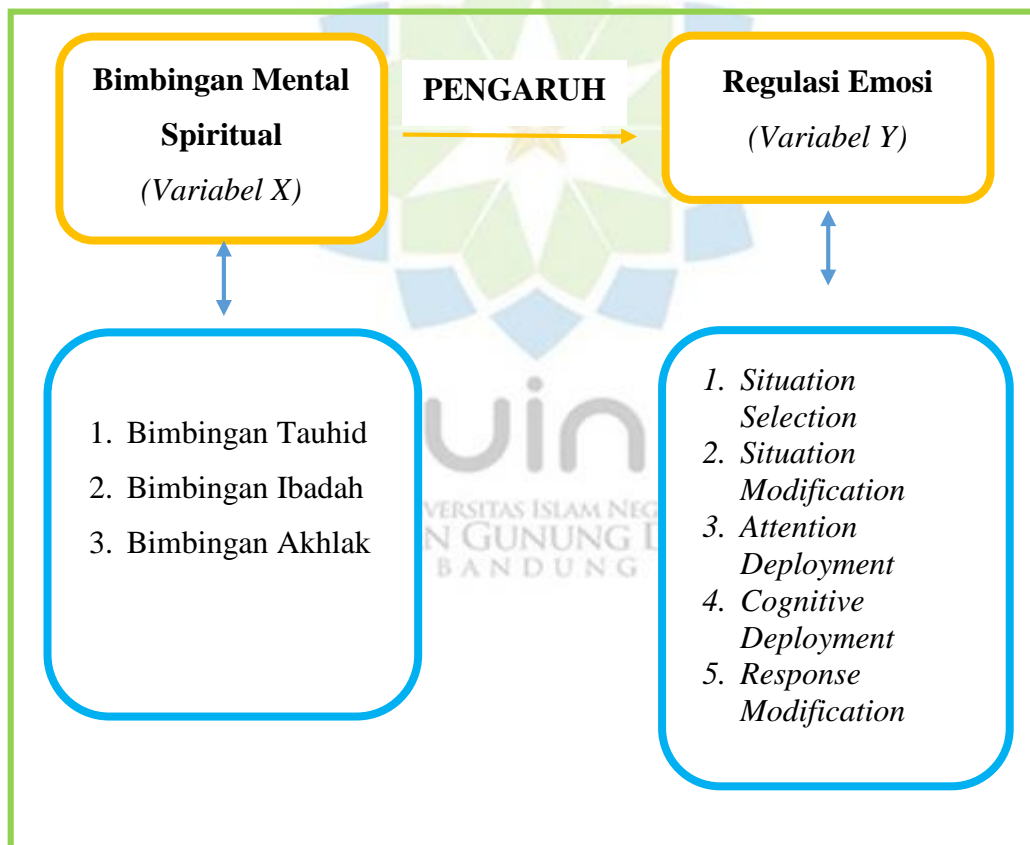
### **E. Kerangka Pemikiran**

Menurut Hasmaniar (2020:18) Bimbingan Mental Spiritual merupakan suatu proses pemberian bantuan, mencoba perubahan ke arah lebih baik, ajakan kepada seseorang agar senantiasa mendekatkan diri kepada Allah SWT dalam ajaran agama Islam. Tingkah laku dalam kehidupan sehari-hari dapat dirubah dengan memperbaiki pikiran, mengontrol emosi, bersikap baik serta mengontrol perasaan. Adapun yang menjadi materi dalam bimbingan mental spiritual adalah materi tentang Al-Qur'an dan As-Sunnah. Selain itu, materi bimbingan mental spiritual yang perlu disampaikan adalah keislaman (sya'riah), keimanan (tauhid), serta budi pekerti (akhlakul karimah) yang merupakan wujud dari mengamalkan ajaran Islam.

Regulasi emosi merupakan tercapainya keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang melalui sikap dan perilakunya. (Gross, 2014: 3-22) Terdapat lima rangkaian proses regulasi emosi yang kemudian disusun menjadi sebuah kerangka pemikiran, yaitu :

1. *Situation Selection*, dapat memilih situasi yang tepat dalam menyalurkan emosi, baik emosi positif maupun emosi negatif.

2. *Situation Modification*, dapat memodifikasi situasi secara langsung untuk mengubah dampak emosional.
3. *Attention Deployment*, dapat mengalihkan perhatian baik secara fisik, internal, maupun melalui perhatian orang lain untuk menghindari luapan emosional.
4. *Cognitive Deployment*, dapat mengubah cara menilai sesuatu dengan terlibat di dalamnya dan berpikir positif agar mengurangi emosi yang kuat.
5. *Response Modification*, dapat menurunkan dan mengatur tingkat emosional.



Gambar 1.1 Kerangka Pemikiran

## F. Hipotesis

Berdasarkan pada uraian diatas, maka hipotesis dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

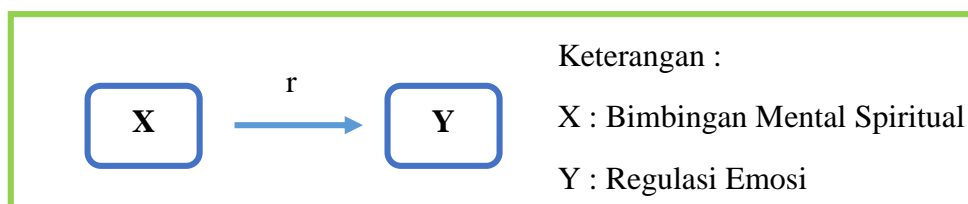
1. Hipotesis Nol : Tidak Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Pada Bimbingan Mental Spiritual Terhadap Regulasi Emosi Remaja
2. Hipotesis Kerja : Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Pada Bimbingan Mental Spiritual Terhadap Regulasi Emosi Remaja.

## G. Langkah-Langkah Penelitian

### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini berada di suatu lokasi pondok pesantren di Kota Subang, Jawa Barat, yaitu di Pondok Pesantren Nurul Iman Cisalak Kota Subang. Pondok pesantren ini membimbing santri Madrasah Tsanawiyah dan juga Madrasah Aliyah. Santri Madrasah Tsanawiyah yang merupakan remaja yang masih dalam kategori masa transisi memiliki sensitivitas emosional yang belum stabil dan cenderung sulit mengendalikan emosinya. Beriringan dengan keharusan beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru sehingga sulit bagi santri untuk meregulasi emosi. Sehingga, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian pada santri putri Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Nurul Iman.

### 2. Paradigma dan Pendekatan



Gambar 1.2 Paradigma

Paradigma yang digunakan adalah paradigma positivistik yang berlandaskan pada suatu asumsi bahwa suatu gejala itu dapat diklasifikasikan dan hubungan gejala bersifat kausal (sebab akibat), sehingga penelitian difokuskan pada dua variabel yaitu bimbingan mental spiritual sebagai variabel  $x$  dan regulasi emosi sebagai variabel  $y$ . Maka penelitian ini berfokus pada menguji seberapa besar pengaruh variabel  $x$  terhadap variabel  $y$ .

### 3. Metode Penelitian

Adapun metode penelitian yang digunakan merupakan metode survey. Penelitian ini berlandaskan pada analisis kuantitatif. Menurut (Sugiyono, 2017 : 213) metode kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang memiliki landasan filsafat positivisme, meneliti suatu populasi atau sampel tertentu, mengumpulkan data dengan instrumen penelitian, menggunakan analisis yang bersifat kuantitatif/statistik, bertujuan untuk mendeskripsikan serta menguji hipotesis yang telah ditentukan. Alat pengumpul data pada penelitian ini berupa kuesioner. Kemudian menggunakan metode survey untuk mengetahui seberapa besar pengaruh bimbingan mental spiritual terhadap regulasi emosi remaja.

### 4. Jenis Data dan Sumber Data

#### a. Jenis Data

Penelitian ini menggunakan jenis data kuantitatif. Data kuantitatif merupakan data atau informasi yang didapatkan dalam bentuk angka, maka data kuantitatif ini selanjutnya di analisis menggunakan sistem statistik atau software statistik atau dapat di proses memakai rumus matematika.

#### b. Sumber Data



#### 1) Sumber Data Primer

Sumber data primer diperoleh dari responden langsung, yaitu dari pimpinan pondok pesantren beserta pengurus dan santri putri Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Nurul Iman Cisalak Kota Subang.

#### 2) Sumber Data Sekunder

Adapun untuk sumber dari data sekunder didapatkan dari beberapa sumber rujukan dan hasil penelitian berupa buku-buku, jurnal, artikel ilmiah, skripsi dan sumber bacaan lainnya yang relevan dengan variabel penelitian.

### 5. Populasi dan Sampel

#### a. Populasi

Populasi merupakan suatu area generalisasi yang di dalamnya terdapat objek / subjek yang memiliki karakteristik tertentu serta kualitas yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian mendapatkan kesimpulannya (Sugiyono, 2017 : 200). Maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri Pondok Pesantren Nurul Iman Cisalak Kota Subang sebanyak 150 santri.

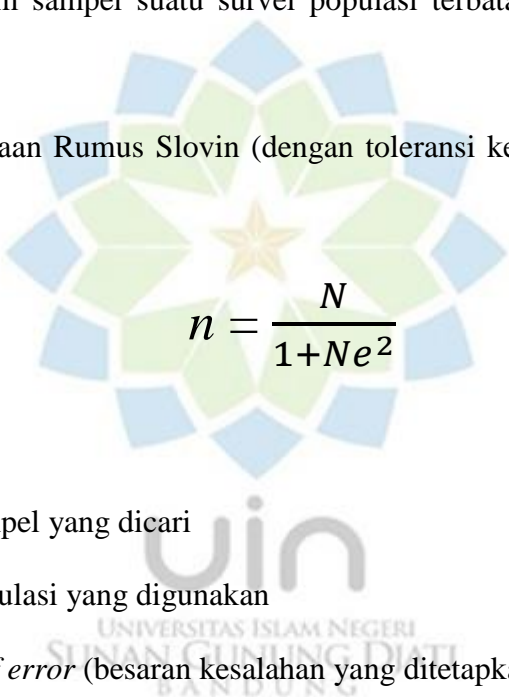
#### b. Sampel

Sampel merupakan subdivisi yang dimiliki populasi terdiri dari sejumlah karakteristik. (Sugiyono, 2017 : 000). Kemudian teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dari jumlah santri putri Madrasah Tsanawiyah di

Pondok Pesantren Nurul Iman Cisalak sebagai sampel yang digunakan dengan kriteria yaitu santri putri Madrasah Tsanawiyah yang sudah belajar di pondok pesantren sekurang-kurangnya satu tahun serta mengikuti kegiatan bimbingan di pondok. Maka didapatkan jumlah 71 santri yang sesuai kriteria.

Tujuan utama dilakukan survei adalah untuk memperkirakan proporsi populasi. Maka dari itu digunakanlah Rumus Slovin untuk menghitung jumlah minimum sampel suatu survei populasi terbatas (*finite population survey*).

Penggunaan Rumus Slovin (dengan toleransi kesalahan 5%) adalah sebagai berikut :



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

Keterangan :

$n$  = Total sampel yang dicari

$N$  = Total populasi yang digunakan

$e$  = *margin of error* (besaran kesalahan yang ditetapkan)

Maka :

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

$$n = \frac{71}{1+(71)(0,05)^2}$$

$$n = \frac{71}{1+(71)(0,0025)}$$

$$n = \frac{71}{1+(0,1775)}$$

$$n = \frac{71}{1,1775}$$

$$n = 60,2972399$$

Dari hasil perhitungan pada rumus tersebut, maka dari 71 populasi santri putri Madrasah Tsanawiyah dengan toleransi kesalahan 5%, maka diperoleh jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 60 orang.

## 6. Teknik Pengumpulan Data

### a. Kuisisioner

Kuisisioner adalah suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi responden pertanyaan atau pernyataan tertulis untuk dijawabnya (Sugiyono, 2017). Responden dalam kuisisioner ini adalah santri putri Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Nurul Iman Cisalak Subang

## 7. Validitas dan Reliabilitas

### a. Uji Validitas Instrumen

Menurut (Sugiyono, 2017:000) hasil penelitian dikatakan valid apabila ada ekualitas antara data yang dikumpulkan dengan data yang terjadi pada objek yang diteliti sesungguhnya. Apabila data yang terkumpul berwarna putih, sedangkan pada objek berwarna merah, maka dikatakan hasil penelitian tidak valid. Dengan demikian data yang valid adalah (data yang tidak berbeda) antara data yang sesungguhnya pada objek penelitian dengan data yang dilaporkan oleh peneliti. Dengan rumus :

Syarat kevaliditasan suatu item adalah ( $\alpha = 0.05$ ) dengan ketentuan yang berlaku dalam korelasi yaitu :

Jika  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel, maka kuisisioner tersebut valid

Jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$ , maka item kuisioner dikatakan tidak valid

#### b. Uji Reliabilitas

Menurut (Sugiyono, 2017:000) instrumen dikatakan reliabel apabila digunakan untuk berali-kali mengukur objek yang sama, akan mendapatkan hasil data yang sama. Tujuan dari uji reliabilitas adalah untuk menguji tingkat konsistensi pada pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur bila diuji secara berulang (Suharsimi, Arikunto ; 2018). Sebuah instrumen dikatakan reliabel apabila nilai Cronbach Alpha ( $\alpha$ )  $> 0.7$ .

#### 8. Teknik Analisis Data

Pada penelitian kuantitatif, digunakanlah teknis analisis data statistik. Statistik deskriptif adalah statistik yang dipergunakan untuk menganalisis data dengan cara menggambarkan atau mendeskripsikan data hasil penelitian yang dikumpulkan apa adanya tanpa membuat kesimpulan yang general (Sugiyono, 2017:000). Program SPSS versi 25 pada komputer dipilih sebagai alat untuk analisis data pada penelitian ini dengan langkah-langkah analisis data berikut :

##### a. Uji Normalitas

Uji Normalitas adalah suatu uji asumsi klasik untuk mencari tahu nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Jika nilai residual berdistribusi normal maka dikatakan model regresi tersebut baik. Hal ini berlandaskan pada kriteria dasar pengambilan keputusan. Uji Normalitas menggunakan Kolmogorov Smirnov Test, jika signifikansi  $> 0.05$  maka berdistribusi normal, begitupun sebaliknya.

##### b. Uji Korelasi

Uji korelasi dipakai untuk menunjukkan apakah ada hubungan atau tidak antara variabel x dan variabel y. Dinyatakan menggunakan koefisien korelasi (r). Uji korelasi juga berguna untuk mengetahui jenis hubungan antar variabel, apakah positif atau negatif. Jika signifikansi  $< \alpha$  maka terdapat korelasi antar variabel begitupun sebaliknya.

c. Uji Regresi Sederhana (Uji t)

Untuk menguji seberapa besar pengaruh variabel x terhadap variabel y, maka dilakukanlah uji regresi (Sugiyono, 2017). Nilai probabilitas yang digunakan yaitu 0.05. Hipotesis uji nya adalah jika Nilai  $\sigma < 0.05$  maka terdapat pengaruh X terhadap Y, dan sebaliknya jika nilai  $\sigma > 0.05$  maka X tidak memiliki pengaruh terhadap Y.

d. Uji Koefisien Determinasi

Untuk mengetahui seberapa besar suatu variabel x dalam menjelaskan varian dari variabel Y maka digunakanlah uji koefisien determinasi. Koefisien determinasi dapat diperoleh dengan koefisien korelasi (r) dikuadratkan. Atau rumus berikut :

**Rumus Uji Koefisiensi Determinasi**

$$Kd = r^2 \times 100\%$$

Keterangan :

Kd = Koefisien determinasi

$r^2$  = Koefisien korelasi