

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam konteks perkembangan manusia ada beberapa fase usia yang dilalui. Pada setiap fase usia terdapat ciri-ciri yang khusus untuk membedakannya dari fase-fase perkembangan yang lain. Hal tersebut terjadi pula pada saat fase remaja, fase remaja terdapat ciri yang berbeda dari fase anak-anak, dewasa ataupun lansia. Untuk itu, pada setiap fase perkembangan pada manusia akan adanya suatu keadaan dan tuntutan-tuntunan yang istimewa bagi setiap individu. Oleh sebab itu, keterampilan individu saat bertindak dan bersikap dalam menghadapi suatu kondisi ataupun masalah akan berbeda dari fase anak sampai fase lansia. Hal itu terlihat saat individu mengekspresikan emosi yang ada dalam dirinya. Hal tersebut terlihat ketika bagaimana membebaskan rasa stressnya tersebut dengan cara-cara yang baik dan sesuai, mengekspresikan amarahnya dengan kata-kata yang baik daripada bertindak negatif, mengatasi keadaan yang menyulitkan dengan tetap tenang, mengatasi keadaan yang menyedihkan dengan cara yang tepat, mengatasi keadaan yang mengejutkan dengan tetap terkontrol, menampakkan rasa suka, cinta, dan kasih sayang terhadap orang lain dan masih banyak lagi kondisi-kondisi yang bisa diatasi dengan baik.¹

Masa remaja dikatakan juga sebagai masa transisi atau masa peralihan dari fase anak-anak menuju fase orang dewasa dengan ditandai oleh berbagai perubahan, seperti perubahan fisiknya, psikis atau kejiwaannya, dan juga sosialnya.² Sehingga pada fase ini seorang remaja diharuskan agar bisa menyesuaikan dirinya dengan baik dari beragam perubahan yang akan dihadapinya.

Tugas-tugas perkembangan saat fase remaja yang diikuti oleh meningkatnya kapasitas intelektual, stress, serta harapan-harapan baru yang dialami pada fase remaja mengakibatkan remaja mudah menghadapi beragam gangguan, seperti gangguan perasaan, pikiran, ataupun tingkah laku. Munculnya rasa stress,

¹ Rosleny Marliani, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2016), h.65

² Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 1980), h.207

rasa cemas, kesedihan, merasa kesepian, dan juga keraguan, pada seorang remaja mendorong dirinya mengambil keputusan untuk melakukan perbuatan buruk.³ Berkaitan dengan hal tersebut remaja perlu mengontrol dirinya dan emosinya agar dapat melewati tugas-tugas perkembangannya tersebut dengan baik dan tumbuh dengan pribadi yang menjunjung nilai-nilai kebaikan.

Pada fase ini kematangan emosi pada remaja harus sudah matang sesuai dengan tugas perkembangannya, hal tersebut dilakukan agar individu dapat mengendalikan emosinya saat berhadapan dengan masalah yang akan dihadapi dalam hidupnya. Goleman menyebutkan bahwa bentuk dari kematangan emosi seseorang salah satunya ialah kecerdasan emosinya.⁴

Pada kondisi yang terjadi pematangan emosi pada remaja sering dikatakan periode badai dan tekanan karena pada fase ini memperlihatkan menonjolnya ketegangan emosi sebagai akibat dari adanya perubahan fisik. Hal tersebut disebabkan remaja sedang berada dibawah tekanan sosial serta mulai berada pada situasi baru, yang tidak dipersiapkan pada fase kanak-kanak. Ketidakstabilannya emosi juga bisa disebabkan dampak dari usaha penyesuaian diri seorang remaja pada pola tingkah laku yang baru dan harapan sosial baru.⁵ Oleh sebab itu, masih ada saja remaja yang kesulitan mengontrol dirinya dan emosinya, sehingga mengakibatkan dirinya kesulitan dalam menghadapi kehidupan saat hanya mengandalkan emosi sesaatnya tersebut. Seperti kesulitan dalam hal bersosialisasi dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekitarnya, maka hal tersebut dapat memicu seorang remaja melakukan perilaku yang menyimpang.

Penyimpangan yang dilakukan oleh remaja dapat berujung pada kerugian yang didapatkan oleh orang lain dan dirinya sendiri. Di Indonesia masalah kenakalan remaja cukup memprihatinkan bagi masyarakat. Dilansir dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia sepanjang bulan Januari sampai April 2019 sebanyak 37 kasus kekerasan diberbagai jenjang pendidikan. Masalah lainnya sering kali

³ Rosleny Marliani, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2016), h.126

⁴ Shafira Dzata, Ari Khusumadewi, Kesabaran dalam Regulasi Emosi pada Santri di SMA Al-Muqaddasah, *Enlighten: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 4 No. 2 (2021), h.110

⁵ Rosleny Marliani, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, h.67

dilakukan remaja melakukan tauran pelajar, sebagaimana yang diungkapkan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia angka tawuran pelajar di Indonesia kian meningkat datanya dari tahun ke tahun, pada tahun 2017 sebesar 12,9 naik menjadi 14 persen di tahun 2018. Kenakalan atau perilaku buruk remaja dapat terjadi karena beberapa faktor yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor ekstrinsik yang mempengaruhi kenakalan remaja ini meliputi lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, perkembangan teknologi, faktor sosial politik dan kepadatan penduduk. Faktor instrinsik yang mempengaruhi kenakalan remaja antara lain yaitu kekurangan kemampuan emosional, kelemahan dalam mengendalikan dorongan-dorongan dan kecenderungannya, kegagalan prestasi sekolah atau pergaulan, kekurangan dalam pembentukan hati nurani serta sifat-sifat lain yang dibawa sejak lahir.⁶

Remaja sangat membutuhkan kecerdasan emosional yang stabil untuk mengurangi kenakalan-kenakalan remaja tersebut. Kecerdasan emosional sangat dibutuhkan oleh manusia untuk mencapai kesuksesan, baik di bidang akademis, karier maupun kehidupan sosialnya. Remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, maka ia akan mampu dalam mengendalikan emosi, mampu mengatasi masalah atau kesulitan dalam melakukan tugas perkembangannya.

Daniel Goleman mengatakan bahwa kecerdasan emosional bisa dikatakan sebagai suatu potensi yang dimiliki individu, seperti kemampuan dalam memotivasi dirinya serta kuat saat menghadapi kekecewaan dan kegagalan, keterampilan memahami perasaan diri sendiri maupun orang lain, dan kemampuan mengontrol emosi dengan baik pada diri sendiri saat bersosialisasi dengan orang lain. bertahan ketika berhadapan dengan rasa frustrasi, mengontrol dorongan hati dan tidak berlebihan ketika merasakan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, dan berempati.⁷

Kecerdasan emosi bukanlah hal yang baru dalam ilmu psikologi. Istilah tersebut sengaja disebut oleh Daniel Goleman agar mudah ditangkap oleh orang-

⁶ Zulfikar Abbas Pohan, dkk, Strategi Masyarakat Menghadapi Perilaku Buruk Remaja, *Khazanah: Journal of Islamic Studies*, Vol 1 no 1 (2022), h.3

⁷ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, (terj T hermaya), (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996), h.45

orang di luar disiplin ilmu psikologi. Dalam penelitiannya Goleman yang ditulis dari bukunya yang berjudul *Emotional Intelligence* menyatakan bahwa dari banyaknya hasil penelitian yang dilakukan menyebutkan bahwa kecerdasan intelektual (IQ) semata-mata hanya dapat memprediksi kesuksesan hidup seseorang sebanyak 20% saja, sedangkan 80% yang lain adalah sumbangan faktor kekuatan-kekuatan lain, diantaranya adalah kecerdasan emosional (EQ). Karena jika tidak didukung dengan pengelolaan emosi yang baik kecerdasan saja tidak akan menghasilkan individu yang sukses dalam hidupnya di masa yang akan datang⁸. Oleh sebab itu, Daniel Goleman memaparkan bahwa ternyata ada aspek lain selain dari aspek IQ yang berhubungan dalam menunjang kesuksesan hidup seseorang yaitu aspek dari EQ (*Emotional Quotient*).

Claude Steiner dan Paul Perry, dalam bukunya *Achieving Emotional Literacy* (1997), menegaskan bahwa semata-mata IQ yang tinggi takkan membuat seseorang menjadi cerdas. Tanpa kecerdasan emosional kemampuan untuk memahami dan mengelola perasaan-perasaan diri sendiri dan perasaan-perasaan orang lain, kesempatan untuk sukses dan hidup bahagia menjadi sangat tipis. Untuk sukses dalam hidup, bukan saja memerlukan *emotional literacy*, tapi juga harus menjadi orang-orang yang sadar akan emosi dan terlatih sebagai orang yang tidak buta emosi (*emotionally literate*).⁹

Ary Ginanjar dalam bukunya yang berjudul *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual (ESQ)* berpandangan bahwa Individu yang memiliki IQ tinggi tetapi dalam hal kecerdasan emosional serta kecerdasan spiritualnya cukup rendah maka cenderung terlihat sebagai individu yang kesulitan dalam bergaul, sulit dipercaya, keras kepala, mudah frustrasi, tidak peka terhadap lingkungan sekitarnya, kurang merasa bersyukur, sombong dan mudah putus asa bila mengalami stres. Kondisi sebaliknya, dialami oleh orang-orang yang memiliki

⁸ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, (terj T hermaya), (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996), h.42

⁹ Agus Efendi, *Revolusi Kecerdasan Abad 21: Kritik MI, EI, SQ, AQ & Successful Intelligence Atas IQ*, (Bandung: Alfabeta, 2005), h.65

taraf IQ rata-rata namun memiliki kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual yang tinggi.¹⁰

Kecerdasan emosional sebenarnya perlu diasah dan dilatih agar tetap bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain di antaranya dengan membiasakan untuk menentukan perasaannya dengan melatihnya, menyatakan kebutuhan emosinya, membantu kebutuhan orang lain, mampu menghormati perasaan orang lain, menunjukkan sikap empati, memecahkan masalah yang dihadapinya dengan sikap sportif atas yang terjadi pada dirinya.¹¹

Salah satu hal yang dapat dilakukan dalam melatih kecerdasan emosional pada remaja yaitu dengan menumbuhkan sikap sabar dalam diri individu. Sabar itu identik dengan sikap menahan emosi yang akan membawa individu melakukan kemungkaran dan kesalahan yang terlihat salah oleh ajaran Islam. Sabar juga dapat dikatakan bahwa saat keadaan atau kondisi seorang hamba yang mampu bertahan untuk terus beribadah dan taat kepada Allah swt dengan selalu menjalankan setiap perintah-Nya, dan juga kemampuan diri untuk menahan atau berperilaku sabar agar tidak melakukan perbuatan yang Allah swt larang, dengan rasa ikhlas karena hanya mengharapkan ridho dan pahala-Nya.¹²

Tidak ada kesuksesan dalam hidup di dunia terkecuali dengan terus menanamkan sikap sabar dalam dirinya dan juga tiada keberuntungan di akhirat serta mendapatkan surga keculi dengan sabar.¹³ Sebagaimana Allah swt berfirman dalam surat Al-furqon 75:

أُولَئِكَ يُجْزَوْنَ الْعُرْفَةَ بِمَا صَبَرُوا وَيُلَقَّوْنَ فِيهَا تَحِيَّةً وَسَلَامًا

“Mereka itulah orang yang dibalasi dengan martabat yang tinggi (dalam surga) karena kesabaran mereka dan mereka di sambut dengan

¹⁰ Rudy Saputra dan Amalia Barikah, Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani, *UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*, (2021), h.61

¹¹ Al. Tridonanto, *Meraih sukses dengan kecerdasan emosional* (Jakarta:PT Gramedia, 2010), h.99

¹² Mumu zainal mutaqin, Konsep Sabar dalam Belajar dan Implikasinya terhadap Pendidikan Islam, *Journal of Islamic Education: The Teacher of Civilization*, Volume 3 No. 1 (2022), h.2

¹³ Ulya Ali Ubaid, *Sabar dan Syukur (Gerbang Kebahagiaan di Dunia dan Akhirat)*, (Jakarta: Amzah. 2012), h.19

penghormatan dan ucapan selamat di dalamnya.” (QS Al-Furqon 25: ayat 75)

Sabar merupakan sebuah keharusan yang dilakukan oleh setiap individu. Maka Allah memerintahkan pada umat islam untuk menanamkan rasa kesabaran terhadap dirinya, karena sabar mempunyai beberapa keuntungan yang akan berpengaruh baik dalam kehidupan, diantaranya yaitu untuk membina jiwa, memantapkan kepribadian, meningkatkan kekuatan diri dalam menahan berbagai kesulitan hidup, dan menjalankan kesiapan diri agar selalu senantiasa menegakkan ajaran agama islam. Allah swt berfirman dalam Al-qur'an surat Al-Baqarah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

"Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan sholat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar."(QS. Al-Baqarah 2: Ayat 153)

Pesantren merupakan salah satu pendidikan informal dan biasanya ada juga pendidikan formal yang memiliki fungsi sebagai pengembangan diri pada santri. Kelebihan dari sistem pondok pesantren dibandingkan dengan sistem sekolah pada umumnya ialah bahwa anak didik atau para santri berada dalam lingkungan suasana pendidikan selama 24 jam, sehingga para pengajar atau pengurus pondok dapat mengawasi, membimbing dan memberi teladan kepada para santrinya selama 24 jam. Hal ini akan memudahkan mencapai usaha tujuan pendidikan untuk memiliki generasi yang taat dan patuh. Sistem dalam pendidikan pesantren ini dimungkinkan dapat mewujudkan generasi pribadi terdidik yang tangguh dan berkarakter baik.¹⁴ Dengan begitu pendidikan yang ditanamkan pada santri akan lebih komplit, termasuk dalam menanamkan rasa sabar yang diajarkan kepada para santri.

Kesabaran artinya kemampuan individu untuk meregulasi emosi negatif dan mengekspresikannya pada emosi positif. Dengan menanamkan rasa sabar dalam diri santri akan menjadikan dirinya pribadi yang lebih baik, serta mampu menghadapi setiap kesulitan ataupun masalah-masalah yang terjadi dalam dirinya, dan saat

¹⁴ Yuliati Hotifah, Penyelesaian Permasalahan Santri Melalui *Peer Helping Indigenius*, *Ilmu Pendidikan*, Vol 42 No 2, (2015), h.176

mengambil keputusannya akan lebih positif dan bijak, menghindarkan santri dari tindakan yang kurang baik, ataupun melanggar nilai-nilai atau norma-norma yang tidak dibenarkan di lingkungan pondok pesantren dan juga di lingkungan masyarakat.

Pondok pesantren Darul Aitam merupakan salah satu tempat para remaja santri menimba ilmu. Pondok pesantren Darul Aitam ini tepatnya berada di Jalan Pasir Badak, Desa Sukamaju, Kecamatan Cikakak, Kabupaten Sukabumi. Pondok pesantren ini didirikan oleh Alm. KH Zein yang kemudian dilanjutkan oleh anak-anaknya. Jumlah santri putra dan putri yang berusia remaja kurang lebih 102 santri.

Kesabaran para santri akan terlihat saat menghadapi permasalahan di lingkungan pondok pesantren. Permasalahan yang menghampiri di kehidupan pesantren cukup beragam, permasalahan yang kerap dihadapi oleh para santri dalam kehidupan di pondok pesantren meliputi masalah yang berhubungan dengan kehidupan pribadinya, sosial, pembelajaran serta kemampuan diri dalam adaptabilitas terhadap pola kehidupan pesantren, adapun permasalahan yang biasa terjadi dikalangan remaja santri sehingga membuat dirinya kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya yaitu dalam masa pencarian jati diri secara bebas, santri harus tunduk dan mematuhi beragam aturan yang ada di pesantren, itulah mengapa kesabaran menjadi sangat penting dalam mengatasi segala kesulitan dan permasalahan yang ada.

Permasalahan yang kerap di hadapi para santri di pondok pesantren tersebut yang membuat para santri harus memiliki kesabaran, selain beragam peraturan yang dimiliki di pondok pesantren, tidak jarang hukuman di terima para santrinya yang tidak patuh, untuk memberikan efek jera. Oleh sebab itu, ada saja kasus dimana santrinya memilih pergi dari pondok pesantren karena merasa sulit untuk menyesuaikan dirinya dengan kehidupan pesantren, dan kurangnya rasa sabar sehingga memilih untuk pergi meninggalkan pondok pesantren tanpa izin. Disisi lain pondok pesantren ini memiliki dua kepemimpinan, karena setelah wafatnya pendiri utama pondok pesantren, kini pondok pesantren tersebut dilanjutkan oleh putra putrinya sehingga dari hal tersebut secara tidak langsung maka akan berbeda

pula cara didikannya, atau beda cara memimpin yang mengakibatkan adanya perbedaan peraturan.

Santri harus mampu mengendalikan dirinya dengan baik, karena beradaptasi atau penyesuaian diri yang santri lakukan di lingkungan pesantren ternyata bukanlah hal yang mudah dilakukan, itulah mengapa para santri dididik untuk sabar dalam menghadapi kehidupan di pesantren, sehingga para santri mampu bertahan di pondok pesantren hal ini dikatakan oleh salah seorang pengurus di pondok pesantren tersebut yang berinisial D menyatakan bahwa.¹⁵

Saat masa pandemi covid 19 mengharuskan para santrinya untuk kembali ke rumah nya masing-masing karena ditakutkan wabah ini akan menular. Namun ternyata saat mereka kembali ke pondok pesantren membuat diri mereka merasa bebas, sehingga mereka perlu menyesuaikan diri kembali di lingkungan pesantren ini, karena ketika masuk lagi pesantren tidak sedikit para santrinya yang tidak mematuhi peraturan di pesantren apalagi santri-santri yang berusia remaja sulit diatur, Jadi, para pengajar harus berusaha kembali membimbing dan mendidik santrinya agar bisa mematuhi peraturan dan menjunjung nilai-nilai kebaikan terutama menanamkan rasa sabar dalam menjalani kehidupan di pesantren ini, dengan sabar ini mereka bisa bertahan sampai saat ini. Seiring berjalannya waktu mereka sudah mulai paham kembali bagaimana kehidupan di pesantren, untuk itu, sekarang para santri sudah mulai patuh kembali dan sabar dalam menjalani kehidupan di pesantren ini.

Dari pernyataan tersebut menunjukkan bahwa lingkungan pesantren sangat memiliki pengaruh yang baik untuk para santrinya. Para santri harus mampu kembali membiasakan diri saat berada di pondok pesantren dengan bersabar, dan harus mampu mengendalikan dirinya agar tetap patuh dan taat dalam menjalani kehidupan di pondok pesantren tersebut.

Hal ini juga didukung dengan hasil wawancara salah seorang remaja santri di pondok pesantren tersebut, yang berinisial P.¹⁶

Dipesantren ini memang mengajarkan saya harus sabar, tidak boleh banyak mengeluh, tetap harus dinikmati, meski harus jauh juga dengan orang tua, tapi ini mungkin yang terbaik, peraturan yang ada di pesantren juga harus di patuhi dengan hati lapang dan bersabar.

¹⁵D (Pengurus pondok pesantren), wawancara oleh Tiara, Pondok pesantren Darul Aitam, tanggal 18 November 2022.

¹⁶P (santri di pondok pesantren), wawancara oleh Tiara, Pondok pesantren Darul Aitam, tanggal 18 November 2022

Berdasarkan hasil wawancara di atas, mengenai kesabaran para santri ternyata memiliki rasa sabar yang bagus. Lalu bagaimana pengaruhnya terhadap kecerdasan emosional para remaja santri tersebut, karena pada dasarnya kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman adalah kemampuan dalam memotivasi dirinya, keterampilan memahami perasaan diri sendiri maupun orang lain, dan kemampuan mengontrol emosi dengan baik pada diri sendiri saat bersosialisasi dengan orang lain, dan berempati.¹⁷

Akan tetapi pada realitanya di pesantren tersebut tingkat kecerdasan emosionalnya sedang. Hal tersebut terlihat dari hasil wawancara pada santri lainnya yang bernama PM.¹⁸

Saat sedang marah atau emosi kadang suka dilampiaskannya dengan nada berbicara yang sedikit keras

Adapun hasil wawancara lainnya dengan santri yang bernama E.¹⁹

Ketika bertemu dengan orang baru dimanapun itu, sering sungkan untuk menyapa lebih dulu, dan terkadang jadi sungkan juga buat nolong orang lain yang lagi membutuhkan.

Kesabaran ini mampu memberikan individu rasa tenang dan tentram dalam menjalani kehidupan, akan lebih tahan dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan, lebih bijak dalam mengambil keputusan, serta cenderung menjadi pribadi yang dapat mengendalikan dirinya dan mengontrol emosinya dengan baik. Dengan begitu sabar ini dipandang memiliki pengaruh terhadap kecerdasan emosional (EQ).

Berdasarkan deskripsi di atas, maka sabar dan kecerdasan emosional perlu diteliti lebih jelas, bagaimana kesabaran ini akan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecerdasan emosional remaja. Dengan ini diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai PENGARUH SABAR TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL REMAJA (Studi Deskriptif di Pondok Pesantren Darul Aitam Desa Sukamaju Kecamatan Cikakak Kabupaten Sukabumi).

¹⁷ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, (terj T hermaya), (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996), h.45

¹⁸ PM (santri di pondok pesantren), wawancara oleh Tiara, Pondok pesantren Darul Aitam, tanggal 18 November 2022

¹⁹ E (santri di pondok pesantren), wawancara oleh Tiara, Pondok pesantren Darul Aitam, tanggal 18 November 2022

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah di tuliskan diatas, ada beberapa hal yang akan menjadi fokus penelitian, yaitu mengenai:

1. Bagaimana gambaran sikap sabar pada remaja santri di pondok pesantren Darul Aitam?
2. Bagaimana gambaran kecerdasan emosional pada remaja santri di pondok pesantren Darul Aitam?
3. Bagaimana pengaruh sabar terhadap kecerdasan emosional pada remaja santri di pondok pesantren Darul Aitam?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang akan diteliti, agar penelitian ini lebih jelas dan terarah, maka tujuan penelitian ini diantaranya:

1. Untuk mengetahui gambaran sabar terhadap remaja santri di pondok pesantren Darul Aitam
2. Untuk mengetahui gambaran kecerdasan emosional pada remaja santri di pondok pesantren Darul Aitam
3. Untuk mengetahui pengaruh sabar terhadap kecerdasan emosional pada remaja santri di pondok pesantren Darul Aitam

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Secara Teoritis

Penelitian mengenai pengaruh sikap sabar terhadap kecerdasan emosional pada remaja ini diharapkan bisa menjadi sebuah kajian yang menarik serta dapat menyediakan informasi kepada khalayak umum dan juga kepada mahasiswa mengenai bagaimana sikap sabar akan berpengaruh terhadap kecerdasan emosional pada seorang remaja, yang tentunya ini akan menjadi suatu hal yang baik bagi kehidupan di masa yang akan datang. Manfaat lainnya penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan masukan empiris serta dapat mengembangkan disiplin keilmuan di bidang kajian tasawuf dan psikoterapi.

2. Manfaat Secara Praktis

Dalam manfaat praktisnya penelitian ini diharapkan dapat berguna:

1. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan menjadi motivasi untuk terus menanamkan rasa sabar, serta penelitian ini dapat membuktikan pemahaman dan pengetahuan tentang bagaimana pengaruh sikap sabar terhadap kecerdasan emosional pada remaja.
2. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran dan pengetahuan tentang bagaimana sikap sabar ini dapat berpengaruh terhadap meningkatnya kecerdasan emosional pada remaja.

E. Penelitian Terdahulu

Pertama, skripsi yang ditulis oleh Alwan Basir berjudul *Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pai Di Smp it Iqra' Kota Bengkulu*. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui bagaimana kecerdasan emosional dapat memberikan pengaruh pada prestasi belajar siswa, pelajaran tersebut dikhususkan pada pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI). Berdasarkan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan tersebut, menyimpulkan bahwa ternyata tingkat dari kecerdasan emosional pada siswa di kelas VIII SMP IT IQRA' Kota Bengkulu pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) berada pada tingkatan sedang yaitu sebanyak 38 penjawab dengan nilai 63.33%. Selanjutnya pada prestasi belajar Siswa PAI di SMP IT IQRA' Kota Bengkulu juga berada pada tingkatan sedang yaitu 41 responden dengan nilai 68.33%. Jadi hubungan antara kecerdasan emosional siswa di SMP IT IQRA' Kota Bengkulu pada mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap kecerdasan emosional dan prestasi belajar siswa di SMP IT IQRA' Kota Bengkulu.²⁰

Kedua, skripsi yang ditulis oleh Alma Siti Ramadhanti yang berjudul *Peran tawakal terhadap kecerdasan emosional: Studi kasus kepada petugas pos*

²⁰ Alwan Basir, skripsi: *Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pai Di Smp it Iqra' Kota Bengkulu*, (Bengkulu: Institut Agama Islam Negeri Bengkulu, 2019)

keamanan blok di Lembaga Pemasarakatan Narkotika kelas II A Bandung. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran dari kecerdasan emosional pada petugas pos keamanan di lembaga pemasarakatan narkotika kelas II A Bandung dengan menanamkan rasa tawakal dalam dirinya. Penelitian tersebut dilakukan dengan wawancara, hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa para subjek tersebut mampu mengelola emosinya dengan baik, dan tetap bersikap profesionalitas dalam melaksanakan tugasnya, dimana dari para subjek tersebut mampu mengesampingkan emosinya dan tidak menggabungkan masalah pribadi ataupun emosinya dengan pekerjaan pada saat melaksanakan tugasnya. Para subjek selalu berusaha atau ikhtiar semaksimal mungkin dan sadar akan keterbatasannya, mereka selalu menyerahkan segala hasil yang akan mereka dapat setelah ikhtiar yang mereka lakukan, baik hasil tersebut hasil yang baik maupun buruk sekalipun mereka akan menerima dengan ikhlas.²¹

Ketiga, skripsi yang ditulis oleh Iriani Puja Listia yang berjudul *Peran Sabar dalam Mengatasi Stres Skripsi: Studi Terhadap Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2014 di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.* Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui jenis stres yang dialami oleh mahasiswa saat mengerjakan skripsi dan bagaimana penerapan sikap sabar mahasiswa dalam menangani stresnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa saat mengerjakan skripsi adalah stres yang membawa pengaruh baik atau stres positif terhadap penderitanya atau biasa disebut *eustress*, stres ini membuat penderitanya semakin bersemangat dalam mengatasi masalahnya. Manfaat yang didapatkan dari sikap sabar yang sudah diterapkan tentunya banyak hal positif yang dirasakan, seperti mendapatkan rasa ketenangan dalam diri, hati dan pikiran, enjoy dalam menghadapi cobaan, tidak banyak pikiran negatif yang mengganggu, dapat lebih mengontrol emosi.²²

²¹Alma Siti Ramadanti, skripsi: *Peran tawakal terhadap kecerdasan emosional: Studi kasus kepada petugas pos keamanan blok di Lembaga Pemasarakatan Narkotika kelas II A Bandung.* (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2021)

²²Iriani Puja Listia, skripsi: *Peran Sabar dalam Mengatasi Stres Skripsi: Studi terhadap mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2014 di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.* (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2019)

Keempat, artikel yang ditulis oleh Shafira dan Ari Khusumadewi (*Enlighten*, volume 4 nomer 1, 2021) yang berjudul *Kesabaran dalam Regulasi Emosi pada Santri di SMA Al Muqoddasah*. Penelitian tersebut dilakukan untuk mengetahui rasa sabar yang dimiliki oleh para santri yang berada di SMA Al-Muqoddasah dapatkah meregulasi emosinya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang bisa mempengaruhi emosi yang ada dalam diri para santri diantaranya dari faktor hubungan antara orang tua dan anaknya, faktor usia dan jenis kelamin serta hubungan interpersonal. Kemudian dalam rasa sabar yang dimiliki para santri ternyata ini menjadi kunci regulasi emosi yang baik pada santri, walaupun masih perlu berproses untuk menjadi pribadi yang memiliki kesabaran dengan tingkat tinggi.²³

Beberapa penelitian diatas sekilas memang ada permasalahan yang sama dengan penelitian yang akan diteliti, namun pada penelitian ini lebih ditekankan pada “Pengaruh Sabar Terhadap Kecerdasan Emosional Remaja.” Dari keempat penelitian diatas dijadikan sebagai salah satu acuan untuk membantu mempermudah dalam penelitian dan sebagai batasan bagi penulis untuk meneruskan penelitian ini. Kebaruan dari penelitian ini yaitu mengenai variabel independen dan variabel dependen yang akan diteliti, dengan variabel independen sabar dan variabel dependen kecerdasan emosional. Oleh sebab itu, dalam permasalahan dan tujuan penelitian ini akan berbeda dari beberapa penelitian diatas, penelitian ini juga lebih berfokus pada seberapa pengaruhnya dari kedua variabel yang akan diteliti tersebut.

F. Hipotesis

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu sabar yang merupakan Variabel X dan Kecerdasan Emosional sebagai variabel Y. Adapun hipotesis penelitian ini diantaranya:

²³ Shafira Dzata, Ari Khusumadewi, Kesabaran dalam Regulasi Emosi pada Santri di SMA Al Muqoddasah, *Enlighten: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 4 No. 2 (2021)

$H_1 = sig < 0,05$ Terdapat pengaruh yang signifikan antara sabar terhadap kecerdasan emosional remaja (Studi Deskriptif di Pondok Pesantren Darul Aitam Kecamatan Cikakak Kabupaten Sukabumi).

$H_0 = sig > 0,05$ Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara sabar terhadap kecerdasan emosional remaja (Studi Deskriptif di Pondok Pesantren Darul Aitam Kecamatan Cikakak Kabupaten Sukabumi).

G. Kerangka Pemikiran

Sabar yaitu menahan diri dalam memikul suatu derita, seperti adanya suatu hal yang tak diinginkan terjadi ataupun merasa kehilangan sesuatu yang sangat disukainya. Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa sabar ialah suatu keadaan mental dalam mengendalikan nafsu yang timbulnya atas dorongan ajaran agama islam. Dengan kata lain, sabar ialah kondisi dimana tetap tegaknya dorongan agama yang juga berhadapan dengan adanya dorongan dari hawa nafsu. Kesabaran merupakan salah satu kunci utama dalam meraih kesuksesan hidup di dunia dan akhirat.²⁴

Secara psikologis sabar merupakan sebuah sistem pertahanan yang dinamis dalam menghadapi berbagai cobaan yang manusia hadapi sebagai hamba Allah swt. Firman Allah swt dalam surat Ali Imran ayat 200:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَأُوا بِطُورًا ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

"Wahai orang-orang yang beriman! Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetapkan bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung." (QS. Ali Imran 3: Ayat 200)

Di kalangan para sufi, sabar adalah menjalankan segala perintah Allah swt, menjauhi larangan-laranganNya, dan menerima segala cobaan dan musibah yang ditimpakan-Nya pada diri individu. Sabar merupakan salah satu dari sekian maqamat untuk menuju kepada ma'rifat. Dengan rasa sabar individu akan menjadi lebih terang hatinya sehingga lebih mudah dalam meyakini ke-Agungan Allah.²⁵

²⁴ Abdul Syukur, *Dahsyatnya Sabar, Syukur, Ikhlas dan Tawakal*, (Yogyakarta: Safirah, 2016), h.12

²⁵ Hana Widayani, Maqam (Tingkatan Spiritualitas dalam Bertasawuf), *Jurnal El-Afkar*, Vol 8 no 1, (2019), h.16

Menurut Abu Muhammad Ahmad al-Jurairy menjelaskan bahwa sabar itu ialah kondisi dimana individu tidak membedakan antara kebahagiaan ataupun penderitaan, yang disertai dengan ketenangan dan ketentraman pikiran. Bersikap sabar adalah merasakan kedamaian saat adanya cobaan, meskipun dengan adanya kesadaran akan beban penderitaan.²⁶

Ibn Qayyim al-Jauziyyah menerangkan, bahwa sabar berarti menahan diri dari kegelisahan, amarah dan kecemasan, mencegah lidah agar tidak berkeluh kesah, menahan anggota badan dari kekacauan yang diakibatkan kurang stabilnya emosi individu pada saat menghadapi suatu permasalahan dan cobaan. Pengendalian emosi akan lebih mudah dilakukan saat seorang individu selalu menerapkan sikap sabar dalam segala aspek serta situasi dan kondisi yang dihadapinya dalam hidup.²⁷

Kesabaran mampu membuat individu mengendalikan emosinya dengan bijak. Kestabilan emosi akan membuat individu terasa lebih nyaman dan tenang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Produktivitasnya pun akan lebih terjaga karena emosinya cenderung stabil, dalam kondisi emosi yang stabil memungkinkan individu memiliki kecerdasan emosional yang baik.

Kecerdasan emosional merupakan istilah dalam dunia pendidikan yang menggambarkan kemampuan manusia secara emosional dan sosial. Kecerdasan emosional ini mampu membentuk karakter dalam diri individu sehingga dapat mengenali dan mengelola emosi diri sendiri, mampu mengenali emosi orang lain, mampu memotivasi diri, dan mampu untuk menjalankan hubungan sosial dengan orang lain.

Kecerdasan emosional adalah keterampilan individu dalam mengendalikan emosinya dengan bijak. Hal tersebut juga berhubungan dengan cara menjaga keseimbangan antara emosi dan akal. Sejauh ini kecerdasan intelektual diyakini sebagai satu-satunya hal yang menjamin kesuksesan anak di masa depan. Tetapi pada kenyataannya ada yang tidak kalah penting yaitu dari segi kecerdasan

²⁶ Arrasyid, Konsep-Konsep Tasawuf dan Relevansinya dalam Kenidupan, *Jurnal El-Afkar*, Vol 9 no 1, (2020), h.53

²⁷ Ernadewita, Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental, *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, Vol. 3 No. 1 (2019), h.51

emosional, kecerdasan ini sama-sama penting, sebab menentukan kesuksesan anak bukan hanya dari sekolahnya namun keberhasilan hidupnya dalam bersosialisasi. Kesuksesan individu di masa depannya bukan hanya ditentukan oleh kecerdasan intelektual melainkan juga ada hal lain yaitu kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional yang baik diungkapkan sesuai dengan teori dari Salovey dan Mayer, menurut pandangannya ada empat aspek dalam kecerdasan emosional antara lain: kemampuan mengenali, mengatur, memahami dan menggunakan emosi. Dari pernyataan tersebut, bisa dikatakan bahwa kecerdasan emosional pada individu dapat diindikasikan berdasarkan pada berbagai aspek yang telah dijelaskan, sehingga kecerdasan emosional ini akan mampu membawa individu menuju pada kesuksesan dalam hidupnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peranan yang sangat penting.²⁸

Daniel Goleman menyebutkan bahwa kecerdasan emosi itu bukan berarti sepenuhnya memberikan kebebasan kepada perasaan untuk berkuasa, namun kecerdasan emosi itu untuk mengontrol dan mengelola perasaan sebaik mungkin sehingga dapat terekspresikan secara tepat dan efektif.

Berdasarkan paparan di atas, maka dapatlah ditarik kesimpulan bahwa kesabaran dalam diri individu dengan sungguh-sungguh maka memungkinkan kecerdasan emosional yang dimilikinya cukup baik, lebih tenang dalam menjalani kehidupannya, mampu mengendalikan dirinya dan mengontrol emosinya dengan baik serta dalam kehidupannya akan menjadikan pribadi yang menjunjung tinggi nilai-nilai kebaikan.

H. Sistematika Penulisan

Bab pertama, berisi pendahuluan yang menggambarkan secara umum isi pembahasan skripsi, isinya meliputi latar belakang masalah yaitu permasalahan dalam penelitian ini adalah ketidaksesuaian antara sabar dan kecerdasan emosional remaja santri di pondok pesantren Darul Aitam, karena orang yang sabar adalah orang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi. Sabar yang ditanamkan di

²⁸ Olivia Cherly Wuwung, *Strategi Pembelajaran dan Kecerdasan Emosional*, (Surabaya: Scopindo Media Pustaka, 2020), h.6

pendidikan pondok pesantren Darul Aitam kepada santrinya memiliki tingkat kesabaran yang baik, namun kenyataannya kecerdasan emosional mereka bisa terbelang tingkat sedang inilah yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini. Rumusan masalah, yaitu apakah ada pengaruh positif antara sabar dan kecerdasan emosional remaja santri di pondok pesantren Darul Aitam. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adakah pengaruh antara sabar dan kecerdasan emosional remaja santri. Pada bab ini juga menjelaskan manfaat penelitian, penelitian terdahulu, kerangka pemikiran, hipotesis dan sistematika penulisan skripsi.

Bab kedua ini merupakan bagian yang berisi tentang landasan teori sabar dan kecerdasan emosional remaja. Pertama, sabar yang meliputi definisi sabar, keutamaan sabar, macam-macam sabar, cara menumbuhkan sikap sabar dan manfaat dari sabar. Kedua, kecerdasan emosional yang meliputi definisi kecerdasan emosional, aspek-aspek yang ada dalam kecerdasan emosional, pentingnya kecerdasan emosional, hubungan sabar dan kecerdasan emosional. Ketiga remaja yang meliputi definisi remaja, karakteristik pada remaja, dan tugas perkembangan pada remaja.

Bab ketiga ini membahas mengenai metode penelitian yang akan digunakan, yang meliputi jenis penelitian, lokasi dan waktu penelitian, populasi dan sampel penelitian, jenis dan sumber data, variabel penelitian, definisi operasional penelitian, teknik pengumpulan data, uji validitas dan reliabilitas, dan yang terakhir teknik analisis data.

Bab keempat membahas hasil penelitian dari pengaruh sabar dan kecerdasan emosional remaja santri di pondok pesantren Darul Aitam yang meliputi gambaran umum pondok pesantren Darul Aitam, hasil dari uji validitas dan reliabilitas, hasil dari uji analisis data, gambaran tingkat sabar remaja santri di pondok pesantren Darul Aitam, gambaran tingkat kecerdasan emosional remaja santri di pondok pesantren Darul Aitam, dan terakhir yaitu penjelasan dari pengaruh sabar terhadap kecerdasan emosional.

Bab kelima yaitu penutup yang berisi kesimpulan dan saran.