

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan adalah salah satu aspek yang penting dalam kehidupan manusia. Pemerintah Indonesia mewajibkan anak-anak untuk bersekolah selama 9 tahun, yang meliputi Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas. Pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan di Indonesia yang berkembang pesat. Karakter keislaman yang kuat, karakter sosial, kemandirian, semangat juang, kontemplasi, dan lebih dari itu, keikhlasan, adalah kualitas yang membedakan pesantren dengan lembaga pendidikan lainnya. yakni berkarakter islami yang kuat, memiliki karakter sosial kemasyarakatan, kemandirian, semangat perjuangan, musyawarah dan lebih dari pada itu memiliki karakteristik ikhlas (KH. Sahal Mahfudz, 2004: 9). Pesantren memiliki tujuan lain yakni mendidik secara islami dan tetap memiliki jiwa sosial yang tinggi guna menjadi penerus bangsa yang maju dan berkembang.

Telah terbukti bahwasanya pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan yang mempunyai peran penting dalam kegiatan pemberian ilmu-ilmu keagamaan di masyarakat luas. Seiring dengan kemerosotan moral maka dari itu pendidikan karakter menjadi penting bagi bangsa Indonesia. Oleh karenanya, Pesantren berbeda dengan lembaga pendidikan Islam lainnya dan memiliki ciri khas yang kuat dan bertahan lama. Dalam hal ini, pendidikan pesantren mencoba untuk meningkatkan moral dan juga pikiran siswa sebagai bagian dari misinya untuk mendidik manusia seutuhnya. (Ernawati, 2018: 39).

Santri adalah mereka yang terkait erat dengan cara hidup ulama. Santri adalah siswa atau pelajar yang menempuh pendidikan dan meneruskan perjuangan ulama. Orang-orang yang mempelajari ilmu agama di lembaga-lembaga asrama disebut sebagai santri. Istilah "Santri" sering kali berkonotasi dengan kyai. Santri adalah mereka yang belajar agama (Islam) di pesantren di bawah bimbingan ulama atau kyai.

Dalam lembaga pondok pesantren santri yang belajar di dalamnya itu merupakan remaja awal. Masa remaja mempunyai makna khusus akan tetapi masa remaja memiliki tempat yang kurang jelas dalam rangkaian proses perkembangannya. Dalam hal ini dikarenakan remaja tidak termasuk kepada golongan anak-anak, akan tetapi remaja tidak pula termasuk kepada golongan orang dewasa. Kehidupan seorang remaja dalam status internal merupakan kombinasi dari posisi yang diberikan orang tuanya dan usahanya sendiri, yang telah memberinya prestisi. Kondisi ini terkait dengan tahap transisi yang terjadi setelah masa pubertas. Remaja harus belajar selama masa transisi ini sehingga mereka memiliki pengetahuan dan kedewasaan untuk memikul tanggung jawab atas berbagai tanggung jawab yang berhubungan dengan orang dewasa.

Pada masa peralihan remaja sendiri tak jarang terdapat hambatan di dalamnya karena ia berusaha menerima semua hal yang pada masa kanak-kanak belum dapat ia terima dengan baik. Sebagian remaja yang menerima adanya masalah serta mampu menerima perubahan-perubahan tersebut meskipun tak jarang dirasa berat untuk di jalani. Hal ini dapat menimbulkan tekanan pada emosional dan perubahan sikap pada remaja. Konflik yang berlangsung lama merupakan pemicu stres yang

dapat memengaruhi perkembangan fisik, psikologis, atau sosial remaja dan mengganggu kemampuan mereka untuk belajar. Jika penyakit ini tidak segera diobati, penyakit ini dapat bertahan hingga dewasa dan memburuk. Hal ini juga akan menimbulkan masalah baru dengan penyakit mental yang ringan hingga berat. Faktanya, banyak yang hanya berfokus pada kesehatan fisik dan kurang memperhatikan kesehatan non-fisik (kejiwaan, intelektual, dan mental emosional).

Menurut World Health Organization (WHO) menyakiti diri sendiri (self-harm) diartikan sebagai perilaku seseorang untuk menyakiti diri sendiri dengan berbagai cara tanpa memandang ada atau tidaknya niat hingga keinginannya untuk mati. Perilaku self-harm sebuah gangguan kepribadian ambang (Borderline Personality Disorder) hal ini disebabkan oleh depresi, gangguan bipolar, dan skizofrenia (Sadock, BJ.& Sadock, V., : 2009). Seseorang yang berperilaku self-harm bukanlah memiliki gangguan jiwa akan tetapi kegagalan seseorang dalam melakukan coping stress. Meskipun tidak semua pelaku self-harm akan berlanjut melakukan bunuh diri akan tetapi pelaku memiliki risiko yang lebih tinggi untuk melakukan bunuh diri. Apabila metode yang dilakukan melukai diri yang serius dan berniat untuk bunuh diri maka akan berakibat pada kematian (Chan M., et al : 2006).

Pelaku self-harm harus mendapatkan bantuan atau tindakan lanjut dari lingkungan sekitar. Pemberian bantuan ini dapat dilakukan dengan layanan konseling individu Menggunakan Teknik Regulasi Emosi. Dalam pandangan ini, konseling adalah hubungan antara dua orang di mana satu orang mencoba untuk membantu orang lain dalam memahami masalah dan menemukan solusi sehingga orang lain dapat melakukan penyesuaian yang diperlukan (English & English:

1958). Dengan kata lain, layanan konseling individu adalah dukungan yang diberikan oleh seorang konselor kepada klien dengan tujuan untuk membantu mereka mencapai potensi penuh mereka, memecahkan masalah mereka sendiri, dan membuat penyesuaian yang konstruktif.

Pada survei awal yang telah dilakukan peneliti kepada pihak pengasuhan santriwati. Bahwasannya terdapat perilaku self-harm yang dilakukan oleh santriwati. Perilaku ini ia lakukan berdasarkan tren yang ada, serta hal ini merupakan sebuah tindakan menyakiti diri sendiri untuk menghilangkan rasa frustrasi, stress, dan berbagai emosi pada diri santri tersebut. Perbuatan self-harm dalam islam digolongkan sebagai perbuatan zalim kepada diri sendiri. Adapun yang melatar belakangi pelaku self-harm santriwati ini juga adalah sebuah self-diagnosis yang ia lakukan ketika ditanyai oleh pengasuhan. Ia mengaku memiliki gangguan mental tanpa ia pernah melakukan pemeriksaan kepada ahlinya.

Berdasarkan Surat Keterangan Mendikbud No. 025/D/1995 menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling adalah bantuan untuk siswa, baik secara perorangan maupun kelompok, untuk membantu mereka menjadi mandiri dan berkembang secara optimal dalam seluruh bidang kehidupannya, baik bimbingan pribadi, sosial, akademik, maupun profesional, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung yang berlandaskan norma-norma yang relevan. Menurut Wilis (2009:35), melalui konseling perorangan, siswa dapat meramalkan masalah, khususnya agar konseli dapat mengatasi masalah setelah menyadari kelebihan dan kekurangannya dan mengarahkan kelebihan tersebut untuk mengatasi masalah.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa konseling dan bimbingan

Islami dapat mengurangi kecenderungan siswa untuk melakukan perilaku melukai diri sendiri. Hal ini dilakukan sesuai dengan penilaian kebutuhan siswa, yang dilakukan oleh Guru BK untuk menentukan layanan apa yang dibutuhkan dan apa yang mereka butuhkan.

Hal yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian karena pengendalian emosi yang buruk pada santriwati sehingga melakukan self-harm guna menyalurkan emosi, rasa stres, frustrasi yang dimiliki oleh santriwati tersebut. Sehingga layanan konseling individu menggunakan teknik regulasi ini dirasakan dapat berpengaruh terhadap coping stress pelaku self-harm pada santriwati.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah Seberapa Besar Pengaruh Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Regulasi Emosi Terhadap Coping Stress Pelaku Self-Harm Pada Santriwati Tingkat Tsanawiyah di Pondok Pesantren Modern Al-Ihsan Baleendah Bandung ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Dari uraian di atas, secara spesifik tujuan yang ingin diketahui dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui tentang Pengaruh Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Regulasi Emosi Terhadap Coping Stress Pelaku Self-Harm Pada Santriwati Tingkat Tsanawiyah di Pondok Pesantren Modern Al-Ihsan Baleendah Bandung dalam bentuk angka.

#### **D. Kegunaan Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu:

##### **1. Secara Akademis**

Penelitian ini bermanfaat untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam khususnya mengenai layanan konseling individu Menggunakan Teknik Regulasi Emosi terkait coping stress pelaku self-harm bagi santriwati, serta dapat dijadikan tolak ukur bagi peneliti yang khusus menyelidiki masalah yang berkaitan dengan self-harm. Selain itu, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan, referensi penelitian dan pengetahuan akademik serta dapat memberikan wawasan kepada peneliti.

##### **2. Secara Praktis**

Untuk menambah pengalaman penulis ketika melakukan kegiatan langsung di lapangan dan menjadi sumber informasi bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung mengenai pengaruh Bimbingan Konseling Islam. Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Regulasi Emosi Terhadap Coping Stress Pelaku Self-Harm Pada Santriwati Tingkat Tsanawiyah.

Untuk memberikan gambaran tentang Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Regulasi Emosi dan coping stress pelaku self-harm yang dilakukan santriwati di Pondok Pesantren Modern Al-Ihsan Baleendah Bandung sehingga dapat menjadi salah satu acuan untuk memberikan layanan konseling individu kepada santriwati oleh pembina atau pengasuhan asrama serta mencegah menjadi terjadinya self-harm oleh santriwati di pondok pesantren.

## E. Hasil Penelitian yang Relevan

Adanya penelitian sebelumnya untuk mengidentifikasi masalah-masalah dalam penelitian ini, dimungkinkan untuk membandingkannya dengan penelitian sebelumnya. Peneliti juga berharap bahwa dengan membandingkan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, maka akan dapat diidentifikasi kelebihan dan kekurangan masing-masing. Mengenai penelitian terdahulu, sebagai berikut:

*Pertama*, penelitian skripsi yang telah diselesaikan oleh saudari Nita Listywati pada Tahun 2020 dengan judul “Bimbingan Konseling Islami dengan Teknik Muhasabah untuk Mengurangi Kecenderungan Berperilaku *Self-Injury* Pada Remaja : Penelitian di Sekolah Menengah Atas Negeri 21 Bandung”. Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif metode pendekatan kualitatif. Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah objek yang diteliti sama-sama mengenai self-injury atau self-harm atau yang disebut dengan melukai diri sendiri. Lalu subjek yang diteliti adalah sama-sama siswa atau santriwati atau remaja yang berada di lingkungan sekolah. Sedangkan penelitian ini adalah pemberian konseling individu sedangkan penelitian sebelumnya adalah bimbingan konseling islami. Teknik yang digunakan dalam penelitian sebelumnya adalah Muhasabah, sedangkan teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengendalian emosi. Lokasi dalam penelitian sebelumnya di SMA N 21 Bandung, sedangkan dalam penelitian ini berlokasi di Pondok Pesantren Modern Al-Ihsan Baleendah Bandung.

*Kedua*, artikel jurnal oleh Agustin, dkk adalah mahasiswa dari Fakultas Psikologi salah satu Universitas di Surabaya. Artikel penelitian ini diselesaikan pada Tahun 2020 dengan judul “Hubungan Bentuk Regulasi Emosi Terhadap

Kecenderungan Self-Injury Pada Remaja”. Jenis penelitian dengan menggunakan adalah kuantitatif. Adanya persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian saat ini adalah sama-sama mengukur tingkat emosi terhadap kecenderungan berperilaku self-harm. Adapun perbedaan penelitian sebelumnya dengan saat ini adalah objek penelitian yang digunakan oleh peneliti terdahulu adalah remaja di Kota Surabaya. Sedangkan pada penelitian saat ini yang menjadi objek penelitian adalah santriwati pada tingkat tsanawiyah di Pondok Pesantren Modern Al-Ihsan Baleendah Bandung. Adapun perbedaan lainnya adalah yang diukur dari penelitian saat ini adalah mengenai layanan konseling individu, sedangkan pada penelitian sebelumnya tidak ada pelayanan secara bimbingan konseling islami.

*Ketiga*, artikel jurnal yang telah diselesaikan oleh Kusumadewi, dkk adalah mahasiswa dari Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa FKMK Universitas Gajah Mada (UGM) pada Tahun 2019, dengan jurnal yang berjudul “Self-Harm Inventory (SHI) versi Indonesia Sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku Self-Harm”. Jenis penelitian ini adalah menggunakan deskriptif dengan metode studi kuantitatif. Lokasi penelitian sebelumnya adalah RSUD Bantul Yogyakarta sedangkan penelitian ini berlokasi di Pondok Pesantren Modern Al-Ihsan Baleendah Bandung.

Keaslian penelitian ini adalah adanya referensi dan teori kuat terkait dengan layanan konseling individu dan pengendalian emosi pelaku self-harm. Adapun metodologi yang tepat, yang bertujuan pasti serta memiliki validitas dan realibilitas yang tinggi. Serta penelitian ini akan menghasilkan penelitian yang valid, simpulan yang tepat dan akan di publikasikan di jurnal yang terakreditasi. Serta yang

membedakan dari penelitian terdahulu diatas adalah layanan ke BK an nya yang berbeda serta teknik dalam mengatasi atas perilaku atau pelaku self-harm.

## **F. Kerangka Pemikiran**

Dalam penelitian ini peneliti mengembangkan suatu konsep atau kerangka pikir yang bertujuan untuk memudahkan peneliti dalam penelitian. Dengan demikian tujuan yang dicapai oleh penelitian menjadi lebih jelas karena telah disusun jauh-jauh hari. Kerangka pikir ini merupakan konsep yang digunakan untuk membentuk batasan masalah bagi penelitian teoritis. Hal ini untuk menghindari kesalah pahaman dalam penelitian ini.

### 1. Landasan Teoritis

#### a) Layanan Konseling Individu

Menurut Willis (2014: 18) konseling adalah usaha untuk membantu orang yang membutuhkan melalui seorang konselor yang sudah terlatih dan berpengalaman sehingga orang-orang tersebut dapat mengembangkan potensinya secara optimal, mengatasi masalahnya serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang terus berubah.

Konseling adalah hubungan dua arah, tatap muka di mana seorang profesional (konselor) dapat membantu klien (yang sedang berjuang). Melalui hubungan ini atau hubungan timbal balik. Agar klien berhasil mengatasi masalahnya, konselor bekerja untuk membantunya memahami dirinya sendiri dan masalahnya (Thantawy, 2005: 56).

Tujuan konseling secara umum adalah agar konseli dapat menyesuaikan perilakunya dengan cara yang lebih atau mungkin dapat dianggap progresif, dengan

terlaksananya tujuan-tujuan perkembangan yang ideal, kemandirian, dan kehidupan yang bahagia, menurut Hartono & Soedarmaji (2012: 30). Sedangkan secara khusus, tujuan konseling bergantung pada masalah yang dihadapi konseling.

Tohirin (2007:296) menurutnya Konseling individu adalah pemberian dukungan yang dilakukan dalam hubungan tatap muka (empat mata) antara konselor dan klien. Terapi individu, di sisi lain, adalah pertemuan yang membangun hubungan di mana konselor bertujuan untuk mendukung perkembangan pribadi klien dan klien dapat meramalkan masalah yang akan dihadapinya, menurut Willis (2013: 159).

b) Teknik Regulasi Emosi

Menurut Barret (2017: 391-408) menyatakan bahwa Teori sistem kognitif emosi menyatakan bahwa pengendalian emosi di pengaruhi oleh tiga sistem utama, yaitu sistem persepsi, sistem afeksi, dan sistem tindakan. Sistem persepsi memproses informasi sensori, sistem afeksi memproses informasi emosional, dan sistem tindakan mempengaruhi perilaku individu.

Adapun teori kecerdasan emosi (Gross, J.J, 2015: 3-20) teori ini menyatakan bahwa kecerdasan emosi adalah sebuah kompetensi sendiri dan orang lain. Sedangkan menurut Salovey. P & Mayer. J (1990: 185-211) mengemukakan bahwa pengendalian emosi terdapat pada teori konseptualisasi emosi yang menyatakan bahwa pengendalian emosi dipengaruhi oleh bagaimana individu mengkonseptualisasi perasaan mereka. Hal ini mencakup bagaimana individu memahami, mengevaluasi, dan mengatasi perasaan mereka.

Menurut Hurlock (1937) berpendapat bahwa pengendalian emosi adalah

sebuah metode usaha yang berfokus pada menahan manifestasi lahiriah dari respons emosional terhadap suatu rangsangan dan menyalurkan energi emosional ke dalam bentuk ekspresi yang tepat dan bermanfaat.

c) *Coping Stress*

Coping mencakup upaya untuk menangani situasi yang penuh tekanan, terus berupaya mengatasi masalah-masalah kehidupan, dan berupaya untuk menangani dan mengurangi stres. Berbagai sifat, seperti pemahaman akan kendali pribadi, emosi yang baik, dan sumber daya pribadi terkait dengan penanggulangan yang efektif. (Folkman & Moskowitz, 2004: 60).

Menurut kamus psikologi (Chaplin, 2002: 112), perilaku coping adalah segala aktivitas yang dilakukan seseorang untuk berhubungan dengan lingkungannya dalam rangka menyelesaikan suatu tugas atau memecahkan masalah.

Sementara itu, coping didefinisikan oleh Lazarus dan Folkman (1994:143) sebagai suatu proses di mana orang berusaha mengendalikan kesenjangan antara harapan-harapan, baik yang berasal dari dirinya sendiri maupun yang berasal dari lingkungannya, dengan alat-alat yang mereka gunakan untuk menghadapi stres.

d) *Self-Harm*

*The International Society for Study Self Injury* mendefinisikan *self-harm* sebagai tindakan fisik yang disengaja pada tubuh yang dilakukan sendiri, yang dilakukan tanpa memperhatikan konsekuensi sosial atau niat bunuh diri. (Whitlock, dkk, 2009: 14). *Self-harm* Melukai diri sendiri adalah jenis perilaku yang dilakukan seseorang untuk mengatasi penderitaan emosional; meskipun dilakukan dengan

sengaja, bunuh diri bukanlah hasil akhir yang diinginkan.

Menurut Mazelis (2008: 25) melukai diri sendiri adalah tindakan menyakiti yang disengaja oleh seseorang terhadap tubuhnya sendiri sebagai mekanisme coping terhadap tekanan emosional dan stres. Melukai diri sendiri sering kali digunakan untuk meredakan rasa sakit emosional yang intens daripada menyebabkan rasa sakit fisik. Sesuai dengan pernyataan Connors (2000: 40) bahwa melukai diri sendiri pada dasarnya adalah taktik bertahan hidup dan cara untuk menghadapi kondisi emosional yang menantang termasuk kecemasan, stres, dan emosi tidak menyenangkan lainnya.

Adapun karakteristik yang digunakan Penile dalam *self-harm* ini adalah teori dari Knigge (1990: 89) karena lebih mencerminkan sedikit kondisi objek. Adapun faktor dari perilaku *self-harm* yakni *self-esteem* yang rendah, pengendalian emosi yang kurang, dan tidak mampu mengkomunikasikan atau mengekspresikan emosi pada orang lain.

Walsh (2006:70) mengemukakan bahwa *self injury* sendiri dapat terjadi dalam berbagai bentuk, seperti menggunakan alat tajam untuk memotong atau menggores kulit, merusak luka yang sudah sembuh, memukul diri sendiri, membakar diri sendiri, menyundut diri sendiri dengan benda panas, membenturkan kepala sendiri, dan lain-lain.

Fayazza dan Siemeon (dalam Takwati: 2017) mengidentifikasi dua jenis perilaku *self-harm* obsesif dan impulsif. Dalam hal kategori serius, perilaku menyakiti diri yang berlebihan adalah dorongan yang didasarkan pada keinginan atau untuk pemenuhan, baik secara sadar maupun tidak sadar. Tindakan ini terdiri

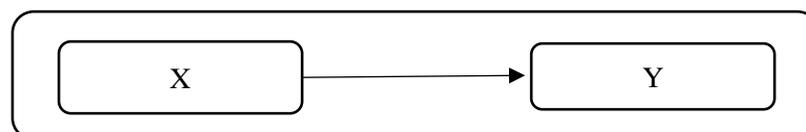
dari memotong, membakar, memukul anggota tubuh, dan menyayat. Perilaku kompulsif adalah jenis perilaku yang sering dilakukan untuk mengurangi kecemasan dalam tingkat ringan. Misalnya, menggigit kuku, mencubit jerawat, menggaruk tubuh dengan cukup agresif hingga melukai.

## 2. Kerangka Konseptual

Layanan konseling individu terhadap pengendalian emosi pelaku self harm ini akan berjalan dengan baik serta akan memberikan perubahan secara emosional kepada santriwati apabila mengikuti layanan konseling dengan semestinya. Dengan demikian maka penyederhanaan pola berpikir di atas dapat dijabarkan dalam bentuk skema atau bagan sebagai berikut:



**Gambar 1.2**  
*Desain Penelitian*



Keterangan :

X : Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Regulasi Emosi

Y : *Coping Stress Pelaku Self Harm*

## **G. Hipotesis**

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

H<sub>0</sub> : Tidak Terdapat Pengaruh Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Regulasi Emosi Terhadap Coping Stress Pelaku Self-Harm Pada Santriwati (Pondok Pesantren Al-Ihsan Baleendah Bandung).

H<sub>1</sub> : Terdapat Pengaruh Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Regulasi Emosi Terhadap Coping Stress Pelaku Self-Harm Pada Santriwati (Pondok Pesantren Modern Al-Ihsan Baleendah Bandung).

## **H. Langkah-langkah Penelitian**

Langkah-langkah penelitian yang akan ditempuh dalam penelitian ini yaitu: Lokasi Penelitian, Jenis Data, Sumber Data, Metode Pengumpulan Data, dan Analisis Data. (Panduan Penulisan Skripsi, Bandung : FDK 2022: 77).

### **1. Lokasi Penelitian**

Tempat yang menjadi objek penelitian adalah Pondok Pesantren Modern Al-Ihsan Baleendah Bandung yang beralamat di Jl. Adipati Agung No. 40 Desa Baleendah, Kecamatan Baleendah. Kabupaten Bandung. Jawa Barat.

Dengan alasan : 1) Tersedianya data yang dapat dijadikan objek penelitian, 2) Isu-isu yang berkaitan dengan pembahasan yang akan diteliti dalam penelitian yang akan dilakukan, yakni Pengaruh Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Regulasi Emosi Terhadap Coping Stress Pelaku Self-harm Pada Santriwati.

## 2. Paradigma dan Pendekatan

- a) Paradigma penelitian ini adalah paradigma *positivistic*, yang berfokus pada hubungan kausal antara variabel mempercayai bahwa relitas dapat dicapai melalui pengukuran dan analisis data.
- b) Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan secara kuantitatif, yang menggunakan metodologi dan teknik analisis data numerik untuk menjawab pertanyaan penelitian.

## 3. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yakni metode pre-experimental design dengan desain one-shot case study pendekatan kuantitatif. Tiga jenis desain penelitian yang sering digunakan dalam pendekatan desain pra-eksperimen dikategorikan oleh Sugiyono (2012: 109) sebagai berikut: one-shot case study, one group pretest-posstest design, dan intact-group comparison.

Penelitian ini menggunakan desain one-shot case, jenis one-shot case study yang dimaksud untuk menunjukkan kekuatan pengukuran dan nilai ilmiah suatu desain penelitian. Adapun bagan dari one-shot case study adalah sebagai berikut:

**Tabel 1.1**  
Desain Penelitian *One-shot Case Study*

Subjek	Perlakuan	Tes
Individu	X	T

Keterangan :

X : *Treatment* atau perlakuan

T : *Test* setelah diberikan perlakuan (*treatment*)

#### 4. Jenis Data dan Sumber Data

##### a) Jenis Data

Data primer adalah data yang berasal langsung dari sumber data dan digunakan dalam pengumpulan data (Sugiyono, 2018: 456). Turunan dari variabel yang diteliti (variabel x dan variabel y) adalah subjek dari penelitian ini. Sebagai hasilnya, kategori data berikut dikumpulkan untuk penelitian ini:

- 1) Data tentang upaya pemberian layanan konseling individu Menggunakan Teknik Regulasi Emosi di Pondok Pesantren Modern Al-Ihsan Baleendah Bandung.
- 2) Data tentang coping stress pelaku self-harm santriwati di Pondok Pesantren Modern Al-Ihsan Baleendah Bandung.
- 3) Data hasil dari proses pemberian layanan konseling individu Menggunakan Teknik Regulasi Emosi terhadap coping stress pelaku self-harm santriwati di Pondok Pesantren Modern Al-Ihsan Baleendah Bandung.

##### b) Sumber Data

Adapun sumber data pada penelitian ini yakni sebagai berikut:

##### 1) Sumber Data Primer

Sumber data ini diambil dari objek penelitian secara langsung adapun objeknya yaitu santriwati Pondok Pesantren Modern Al-Ihsan Baleendah Bandung.

##### 2) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder dalam penelitian ini merupakan hasil dari penelitian ilmiah yang di dapat dari pengasuhan santriwati Pondok Pesantren Modern Al-

Ihsan Baleendah Bandung, artikel, jurnal, buku-buku, skripsi dan referensi lain yang memiliki keterkaitan dengan variabel dalam penelitian ini.

## 5. Populasi dan Sampel

### a) Populasi

Istilah "populasi" mengacu pada wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017: 30). Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Modern Al-Ihsan Baleendah Bandung yang berlokasi di Jalan Adipati Agung No. 40 Baleendah, Kabupaten Bandung, Jawa Barat. Partisipan yang terlibat dalam penelitian yaitu santriwati tingkat Tsanawiyah yakni kelas 1,2 dan 3 Tsanawiyah. Beberapa hal yang menjadi pertimbangan dalam pengambilan partisipan yaitu santriwati dengan rentang usia 11-16 tahun yang telah diberi layanan konseling individu oleh wali asrama atau pengasuhan putri di Pondok Pesantren Modern Al-Ihsan Baleendah yang gagal melakukan *coping stress* ditunjukkan dengan santriwati yang akan atau telah melakukan *self-harm* terhadap diri sendiri.

Adapun populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah santriwati usia remaja awal yaitu pada tingkat Tsanawiyah di Pondok Pesantren Modern Al-Ihsan Baleendah Bandung dengan jumlah keseluruhan santriwati tingkat Tsanawiyah di Pondok Pesantren Modern Al-Ihsan Baleendah Bandung yaitu sebanyak 171 santriwati. Data diperoleh dari wawancara dengan wali asrama dan atau pengasuhan di Pondok Pesantren Modern Al-Ihsan Baleendah.

**Tabel 1.2**  
*Jumlah Santriwati Tingkat Tsanawiyah*

No.	Kelas	Jumlah
1.	1 Tsanawiyah	63 orang
2.	2 Tsanawiyah	58 orang
3.	3 Tsanawiyah	50 orang
<b>TOTAL KESELURUHAN</b>		171 orang

b) Sampel

Sugiyono (2017: 45) mengatakan sampel merupakan bagian dari karakteristik serta jumlah yang dimiliki oleh populasi. Suharsimi Arikunto (2010: 112) mengatakan bahwa, “jika subjek yang diteliti di bawah 100 maka populasi harus diambil semua menjadi sampel. Dan jika jumlah subjek lebih besar dari 100, maka dapat diambil 10%-15% atau 20%-25%”.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan populasi sebanyak 171 santriwati, yaitu jumlah total santriwati di tingkat Tsanawiyah. Sebanyak 20% dari populasi dijadikan sampel, sehingga total jumlah sampel sebesar:

$$20\% \times 171 \text{ santriwati} = 34,2 \text{ santriwati}$$

Dan peneliti membulatkan menjadi 34 santriwati. Alasan peneliti mengambil 20% pada penentuan ukuran jumlah sampel, karena jumlah 171 santriwati tidak mungkin untuk diambil keseluruhan.

Pada penelitian ini menggunakan teknik *Simpel Random Sampling*, yaitu pengambilan sampel dari populasi dilakukan secara acak (*random*). Peneliti memilih 34 santriwati yang memiliki kriteria buruk dalam pengendalian emosi dan

telah atau masih melakukan *self-harm*, dalam menentukan kriteria pengambilan sampel ini berdasarkan wawancara dengan wali asrama dan atau pengasuhan.

#### 6. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini menggunakan Angket/Kuesioner. Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang dipergunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui (Arikunto, 2006: 151).

Angket adalah salah satu teknik dalam upaya menghimpun data yang akurat keperluan proses pemecahan masalah tertentu, sesuai dengan data yang ada. Data yang diperoleh dari teknik ini yaitu melalui pemberian pertanyaan atau pertanyaan kepada sejumlah responden yang menjadi objek penelitian. Angket pada penelitian ini mengenai : layanan konseling individu Menggunakan Teknik Regulasi Emosi dan coping stress pelaku *self-harm* pada santriwati.

Skala Likert, yang membagi evaluasi ke dalam 5 skor, adalah metode pengukuran yang digunakan untuk kuesioner. Skala penilaian berikut ini didasarkan pada skala Likert. Skala penilaian berikut ini didasarkan pada skala Likert.

**Tabel 1.3**  
*Skala Likert*

<b>Kriteria</b>	<b>Skor Pernyataan Positif</b>	<b>Skor Pernyataan Negatif</b>
Selalu (SL)	5	1
Sering (SR)	4	2
Kadang-kadang (KD)	3	3
Pernah (P)	2	4
Tidak Pernah (TP)	1	5

## 7. Uji Instrumen

Untuk menguji kelayakan kuesioner penelitian ini dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

### a) Validitas

Dalam sebuah intervensi penelitian, Uji validitas sangat diperhatikan. Data yang digunakan untuk menarik kesimpulan dari sebuah penelitian dapat dianggap akurat jika dikumpulkan dengan menggunakan tes dan instrumen yang memiliki tingkat validitas yang tinggi. Suatu pengukuran keabsahan (kesesuaian) suatu instrumen disebut validitas. Suatu instrumen yang valid mempunyai validitas yang tinggi, sedangkan instrumen yang kurang valid mempunyai validitas yang lebih rendah. (Arikunto 2006 : 168).

Mengacu pada *Degree of Freedom* (DF) dengan signifikansi 0.05. Apabila  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel, maka instrumen dapat dikatakan valid.

### b) Reliabilitas

Sejauh mana hasil pengukuran pada aspek yang sama dengan menggunakan alat ukur yang sama dapat diandalkan. Validitas kuesioner menunjukkan bahwa sebuah instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat ukur, menunjukkan ketepatan dan stabilitas alat ukur yang baik. Dalam situasi ini, kuesioner harus mencakup pertanyaan-pertanyaan spesifik untuk memastikan bahwa hasilnya secara akurat mencerminkan kenyataan.

Metode yang digunakan dalam pengujian alat ukur pada penelitian ini adalah

metode *alpha Cronbach Alpha* ( $\alpha$ ). Jika *Cronbach Alpha* lebih besar dari 0.70 maka alat uji tersebut dikatakan *reliable*. Dasar pengambilan uji reliabilitas *Cronbach Alpha* menurut Wiratna Sujarweni (2015: 192) jika, nilai  $\alpha > 0.60$  butir pertanyaan tersebut. Harga koefisien berkisar antara 0 sampai dengan 1, semakin mendekati 1 maka semakin besar keandalan alat ukur tersebut dan menunjukkan konsistensi yang tinggi.

**Tabel 1.4**  
*Klasifikasi Interpretasi Realibilitas*

<b>Indeks Reliabilitas</b>	<b>Klasifikasi</b>
$0.00 < r_{ii} < 0.20$	Tidak Reliabel
$0.20 < r_{ii} < 0.40$	Reliabilitas Sangat Rendah
$0.40 < r_{ii} < 0.60$	Reliabilitas Rendah
$0.60 < r_{ii} < 0.80$	Reliabilitas Cukup
$0.80 < r_{ii} < 1.00$	Reliabilitas Tinggi

#### 8. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah sebuah langkah yang diambil oleh peneliti untuk mendapatkan hasil atau kesimpulan dari penelitian dalam penelitian kuantitatif, teknik analisis data yang digunakan adalah statistik sebagai alat bantu untuk mengetahui hasil penelitian.

##### a) Uji Asumsi Klasikal

Sebelum dilakukan pengujian analisis regresi linier berganda terhadap hipotesis penelitian, maka terlebih dahulu perlu dilakukan suatu pengujian asumsi klasik atas

data yang akan diolah sebagai berikut:

### 1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel berdistribusi normal atau tidak. Peneliti menentukan tingkat kesalahan pada penelitian ini sebesar 5% atau  $\alpha = 0.05$ . Jika data yang diambil memiliki signifikansi lebih dari 0.05 maka dinyatakan normal. Tetapi, jika data yang diambil memiliki signifikansi kurang dari 0.05 maka dinyatakan tidak normal.

H0 : Data populasi berdistribusi normal

H1 : Data residual tidak berdistribusi normal

Alpha : 5%

Sig >  $\alpha$  maka H0 diterima

Sig <  $\alpha$  maka H0 ditolak

Uji normalitas ini dilakukan menggunakan software SPSS 25.0. Pengujian normalitas ini dilakukan dengan menggunakan *One-Sampel Kolmogorov-Smirnov Test* yaitu dengan melihat tingkat signifikansinya jika lebih dari 0.05 maka data berdistribusi normal jika sebaliknya maka tidak memenuhi normalitas.

### 2) Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel atau lebih yang diuji mempunyai hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Uji ini biasa digunakan sebagai persyaratan dalam analisis korelasi atau regresi linier. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah: jika nilai probabilitas > 0.05 maka hubungan antara variabel (X) dengan (Y) adalah linier. Akan tetapi, jika nilai probabilitas < 0.05 maka hubungan antara variabel (X) dengan (Y) adalah tidak

linier.

### 3) Uji Heteroskedastisitas

Tujuan dari uji heteroskedastisitas adalah untuk mengetahui apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan *variance* dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Uji grafik plot, uji park, uji glejser, dan uji *white* merupakan beberapa metode yang dapat digunakan untuk menguji heteroskedastisitas. Uji Glejser digunakan dalam pengujian penelitian ini.

#### b) Uji Regresi Linier Sederhana

Penelitian ini menggunakan teknik Regresi Linier Sederhana untuk analisisnya. Untuk mengetahui nilai persamaan dari regresi sederhana yang sedang diteliti dari kedua variabel digunakan rumus regresi sederhana, sebagai berikut:

$$Y = a + bx$$

Keterangan:

Y : garis regresi/variabel response

a : konstanta (intersep), perpotongan dengan sumbu vertikal

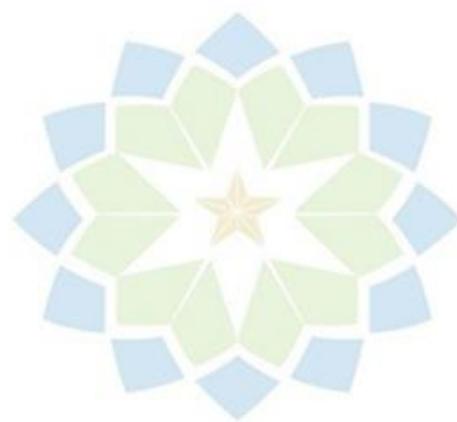
b : konstan regresi (slope)

X : Variabel Bebas

Analisis ini digunakan untuk mencari pengaruh antara dua variabel atau lebih. Ukuran statistik ini digunakan untuk menguji hubungan antara sebuah variabel dependen dengan variabel independen (Amos Neolaka, 2014 : 201). Analisis ini dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh variabel X “Layanan Konseling Individu Menggunakan Teknik Regulasi Emosi” terhadap

variabel Y “Coping Stress Pelaku Self-Harm”. Analisis ini dilakukan menggunakan software SPSS 25.0.





uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN GUNUNG DJATI  
BANDUNG