

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Sejak akhir tahun 2022, kekerasan menjadi isu yang hangat diperbincangkan di Indonesia, terbukti dengan banyaknya pemberitaan yang muncul di televisi dan media massa lain seperti Instagram dan Twitter, berupa kekerasan verbal maupun fisik. Contoh konkretnya adalah kasus David – Dandy, kasus *bullying* pada salah satu kampus swasta ternama di Depok, peristiwa tawuran dimana individu melakukan penyerangan atau kekerasan untuk melukai satu sama lain (Sarhini dkk., 2019). Padahal Islam sudah menjelaskan dalam sebuah hadis riwayat Al-Imam Al-Hafizh Rajab Al-Hambali yang berkata

“Sesama muslim dilarang saling membenci dalam hal selain karena Allah apalagi atas dasar hawa nafsu karena sesama muslim itu telah dijadikan Allah bersaudara dan persaudaraan itu saling cinta bukan saling benci.”

Hadis tersebut secara jelas menganjurkan individu untuk tidak menyukai perilaku saling menyakiti, dianjurkan melakukan kebaikan, serta membenci kejahatan yang terjadi pada sesama, seolah kejahatan tersebut menimpa dirinya (Tahrir dkk., 2019). Selain kejahatan, isu *mental illness*, dalam psikologi istilah lainnya adalah *Mental Disorder* atau *Psychological Disorder* yang berhubungan dengan masalah mental, kejiwaan, dan gangguan semakin meningkat, terbukti dengan semakin banyak artis atau *influencer* yang menceritakan bahwa mereka memiliki masalah mental, diawali oleh Marshanda yang mengidap bipolar kemudian bermunculan tahun berikutnya Ariel Tatum, Awkarin, Fuji, Aliando, Hasyakyla dan masih banyak lagi.

Menurut Antari Puspita Primananda, (2022), salah satu psikiatri dalam website Kementerian Kesehatan RI tahun 2022 menjelaskan bahwa *mental illness* atau *mental disorder* merupakan gangguan yang meliputi pemikiran, perasaan, perilaku, suasana hati, atau kombinasinya, yang dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menjalani aktivitas,

baik dalam kegiatan sosial, pekerjaan, bahkan sampai hubungan dengan keluarga.

*Psychological disorder* atau *mental disorder* ditentukan oleh perilaku menyimpang (*abnormal behavior*) yang terlihat, diketahui, dialami dan dirasakan. Acuannya pada perilaku yang cenderung jauh berbeda dengan perilaku pada umumnya atau jauh berbeda dari perilaku yang dianggap sebagai perilaku normal oleh banyak orang. Sehingga, orang yang disebut memiliki *psychological disorder* adalah orang yang berperilaku menyimpang, maladaptif dan sangat bergantung pada orang lain (Gea, 2013).

Gangguan kesehatan mental menjadi salah satu faktor penyebab tingginya angka bunuh diri di Indonesia. Bunuh diri diartikan sebagai segala bentuk upaya yang dilakukan individu untuk mengakhiri hidup (Yuniaty & Hamidah, 2020). Pada bulan juni 2023, Kepolisian RI dalam website resminya menyatakan bahwa sejak awal 2023 telah ditemukan 1.680 mayat dan 451 diantaranya merupakan korban bunuh diri atau setara dengan 3 orang/hari melakukan aksi bunuh diri. Dari banyaknya kasus yang ditemukan, kasus yang paling disoroti tahun ini berada pada kalangan mahasiswa. Di awal tahun, tepatnya 24 Januari 2023 mahasiswa ditemukan tewas meloncat dari lantai 4 kamar kosnya. Lalu tanggal 2 maret 2023 mahasiswa di Jambi ditemukan sudah tidak bernyawa di kamar kos. Lalu mulai muncul lagi berita pada bulan Oktober tahun ini ditemukan kasus di universitas swasta ternama di Yogyakarta tanggal 2 Oktober 2023 seorang mahasiswi lompat dari lantai 4 asramanya, korban sempat dibawa ke rumah sakit, tetapi nyawanya tidak tertolong dan diketahui sehari sebelum kejadian, korban sempat melakukan upaya percobaan bunuh diri dengan meminum 20 butir obat sakit kepala. Disusul tanggal 10 Oktober 2023 juga ditemukan seorang mahasiswi yang tewas melompat dari lantai 4 Mal Paragon Semarang.

Dikutip dari Kompas.id, jumlah kasus bunuh diri pada kalangan mahasiswa saat ini belum diketahui secara pasti, karena Indonesia memang belum memiliki sistem pendataan yang spesifik terkait itu, namun menurut data kepolisian RI dalam ([pusiknas.polri.go.id](http://pusiknas.polri.go.id),

2023), jumlah kasus bunuh diri tahun 2023 meningkat 36,4 % dibanding tahun kemarin. Penelitian Peltzer dkk (2017) terhadap 4.675 mahasiswa tingkat sarjana di enam negara ASEAN, menyatakan bahwa Indonesia menjadi salah satu negara dengan mahasiswa yang memiliki ide bunuh diri mencapai 11,7 % dan mahasiswa yang melakukan upaya bunuh diri mencapai 2,4 %

Yuniaty dan Hamidah (2020) mengatakan penyebab munculnya keinginan bunuh diri pada individu usia 18 – 24 tahun sebanyak 72 % karena masalah emosional, dan hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa selain *perceived stress* (proses evaluasi yang dilakukan individu tentang tingkat stres dan kemampuannya keluar dari situasi yang menekan), religiusitas juga berpengaruh terhadap intensi bunuh diri pada dewasa awal. Lebih tepatnya *perceived stress* merupakan faktor risiko intensi bunuh diri, sedangkan religiusitas merupakan faktor protektif atau pencegah intensi bunuh diri. Lalu tidak bisa dipungkiri bahwa pergaulan, peran membimbing serta mendidik sangat dibutuhkan. Maka dari itu, peran orang tua dalam mengarahkan hal baik, mencegah terjadinya perilaku menyimpang, menjalin komunikasi dengan anak dalam berbagai situasi, utamanya pada situasi sulit sangatlah penting. Orang tua juga bertugas memberikan bimbingan yang tepat tentang hak-hak anak dan hak-hak orang lain dalam berelasi serta perilaku-perilaku yang tidak mengandung unsur kekerasan (Nelma, 2021) terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Menurut Adnan (2020) mendidik anak adalah salah satu indikator dalam pengertian pola asuh. Lengkapnya, pola asuh didefinisikan sebagai cara atau sistem individu mendidik, membimbing, menjaga, merawat dan melatih anak dan berkembang. Individu disini maksudnya bisa dari pihak keluarga maupun luar keluarga, seperti orang tua, guru, nenek-kakek, saudara dan lingkungan sekitar. Agama, terutama islam turut ambil andil dalam proses mengarahkan tingkah laku seseorang selama masa perkembangannya dengan dasar Al-Qur'an dan Hadist yang disebut dengan pola asuh islam. Dalam islam, peran mendidik yang

paling utama diberikan pada sosok orang tua atau keluarga, karena interaksi pertama individu di dunia terjadi antara anak dan orang tua (Siregar, 2023).

Penelitian yang dilakukan Fauzi dkk., (2019) menjelaskan bahwa pemilihan cara mendidik yang tepat dalam keluarga, terbukti berperan dalam proses pembentukan maupun pengembangan karakter dan kepribadian, serta menjadi dasar yang kuat untuk menghindari terjadinya perilaku menyimpang di masa depan. Perilaku menyimpang adalah perilaku yang tidak sesuai dengan etika atau peraturan yang berlaku di lingkungan sekolah, keluarga, dan bahkan norma agama yang jika dibiarkan dapat menimbulkan dampak buruk, seperti bunuh diri dan kekerasan (Sarwono, 2013).

Sebagian orang tua cenderung merasa tidak memiliki kapasitas yang mumpuni untuk mengarahkan anak sesuai syariat islam karena masih terbatasnya ilmu pengetahuan terkait itu, maka salah satu upaya yang dapat dilakukan orang tua agar tetap berperan dalam mendidik sesuai tuntutan Al – qur'an dan Hadist adalah memasukan anak ke pesantren, dengan harapan akan terciptanya kehidupan dan perilaku baik terarah sesuai tuntunan agama yang berfokus pada peribadahan, kejujuran, rasa hormat, kerukunan dan prestasi. Pesantren berperan sebagai lembaga pembentuk karakter yang mengajarkan cara bersikap terhadap guru, orang tua bahkan teman sesuai ajaran agama, sehingga nanti hasilnya akan memunculkan perilaku positif pada individu. Selain itu, diharapkan pesantren dapat membantu individu dalam merefleksi atau mengimplementasikan ilmu agama yang didapat terhadap kehidupannya sehari – hari (Supriatna, 2018) utamanya dalam mengelola emosi.

Dalam mengendalikan emosi, salah satu hal yang dapat dilakukan individu adalah merefleksikan diri, sehingga perilaku yang dimunculkan akan positif atau tidak menyimpang. Upaya refleksi diri sering disebut dengan muhasabah. Muhasabah menjadi salah satu bentuk pendidikan moral yang paling efektif dalam memahami keadaan seseorang dengan berfokus hanya kepada Allah, sehingga terbentuklah akhlak yang baik dan sesuai (Almira dkk., 2023).

Konsep muhasabah sendiri sudah mulai banyak diteliti oleh mahasiswa, beberapa diantaranya Nurfajri dkk (2023) tentang pengaruh muhasabah terhadap *self control* di fase dewasa awal yang menyebutkan bahwa tidak terdapat pengaruh muhasabah terhadap *self control* di fase dewasa awal, hal tersebut terjadi karena konsep muhasabah dan kontrol diri tidak merata diterapkan pada 36 responden. Namun dalam penelitian Afifah dan Nur'aini (2023), terkait penerapan muhasabah diri pada mahasantri terbukti dapat meningkatkan kualitas akhlak mahasantri putri Institut Dirosat Islamiah Al-amien (IDIA) Prenduan, terutama dalam mengikuti kuliah subuh, ceramah pagi dan solat tahajud. Mahasiswa yang menjadi santri atau yang biasa disebut Mahasantri merupakan mahasiswa yang tinggal dan menimba ilmu di pondok pesantren untuk mengembangkan potensi dan diri selain di dunia perkuliahan.

Dalam mengelola emosi pada situasi menekan, setiap individu memiliki cara mempertahankan diri atau yang biasa disebut *defense mechanism* untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan. Salah satu konsepnya adalah regresi, dimana saat merasa terancam individu cenderung memunculkan perilaku seperti tahap perkembangan awal di masa lalu atau sesuai pada fitrahnya sebagai manusia. Konsep regresi yang dianjurkan Al - Qur'an sebagai *defense mechanism* meliputi sifat bersyukur, *forgiveness* (memberi maaf), toleransi dan muhasabah diri (Febriani dan Kamaluddin, 2022)

Hasil studi awal yang dilakukan melalui penyebaran kuesioner pada 43 responden dengan rentang usia 19 - 23 tahun dan latar belakang pola asuh islam atau yang dididik dengan keislaman (merujuk pada Qur'an & Sunah) menunjukkan bahwa 31 orang atau setara dengan 72,09 % dapat mengelola emosinya, dari jumlah tersebut diketahui bahwa 12 responden setara dengan 38,71 % melakukan upaya diam sejenak terlebih dahulu untuk menenangkan pikiran dan hati saat emosi muncul, agar tidak mengakibatkan penyesalan akibat terjadinya ledakan amarah dan kelelahan emosi karena durasi regulasi yang tidak dapat

dikendalikan dengan baik, dengan kata lain dapat dikatakan bahwa muhasabah atau refleksi diri menjadi salah satu cara individu dalam meregulasi emosi.

Kemampuan meregulasi emosi dibutuhkan individu dalam menyesuaikan diri pada lingkungan. Individu dikatakan mampu meregulasi emosi, ketika emosi yang muncul dapat dikendalikan dengan cukup baik dan tidak menimbulkan perilaku buruk pada diri sendiri maupun orang lain. Konsep regulasi emosi sudah banyak diteliti di Indonesia, seperti penelitian yang dilakukan Junita dkk., (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan sikap memaafkan, semakin tinggi regulasi emosi, semakin tinggi pula sikap memaafkan dan sebaliknya, regulasi emosi dan sikap memaafkan berhubungan dengan umur, jumlah anak, pendidikan dan pekerjaan. Lalu penelitian Luthfi & Husni, (2020) menunjukan hasil bahwa adanya hubungan regulasi emosi dengan *peer attachment*. Serta penelitian yang dilakukan Siregar dkk., (2019) menunjukan hasil bahwa peran pengaturan emosi dalam kualitas hidup lebih besar ketika perempuan memainkan peran ganda dalam mendamaikan pekerjaan dan kehidupan keluarga atau *work life balance*.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi proses regulasi emosi individu selama masa perkembangan manusia yaitu kepribadian, religiusitas, umur dan jenis kelamin. Dalam penelitian ini, peneliti lebih fokus pada faktor usia dan religiusitas. Menurut Rusmaladewi dkk (2020), penambahan umur turut meningkatkan kemampuan mengelola emosi individu atau dengan bertambahnya umur, maka ekspresi emosi akan semakin terkontrol. Lalu Wulandari dan Khusumadewi (2021), melakukan penelitian tentang kesabaran dalam regulasi emosi santri di SMA Al Muqoddasah diketahui bahwa salah satu faktor kunci dalam regulasi emosi santri adalah faktor usia. Dimana semakin bertambahnya usia, maka regulasi emosi dan kesabaran yang dimiliki pun akan meningkat, sehingga peneliti memilih subjek penelitian dewasa awal yang diwakili oleh mahasantri. Hulukati dan Djibran (2018) menyebutkan

bahwa rentang umur mahasiswa berkisar antara 18 – 25 tahun, dimana rentang umur tersebut termasuk kategori dewasa awal dalam fase perkembangan umur menurut Santrock (2011).

Mahasiswa yang berada pada fase dewasa awal memiliki peran dan tanggung jawab pada dirinya maupun orang sekitarnya juga perannya sebagai makhluk sosial, yang pada proses interaksi sangat mungkin terjadi pertentangan atau perbedaan pendapat antara satu sama lain, hal ini juga dapat menyebabkan konflik atau perilaku tidak diinginkan (Hulukati & Djibran, 2018). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi proses regulasi emosi individu selama masa perkembangan manusia yaitu kepribadian, religiusitas, umur dan jenis kelamin. Dalam penelitian ini, peneliti lebih fokus pada faktor usia dan religiusitas. Menurut Rusmaladewi dkk (2020), penambahan umur turut meningkatkan kemampuan mengelola emosi individu atau dengan bertambahnya umur, maka ekspresi emosi akan semakin terkontrol

Pesantren yang menerima mahasiswa sebagai santri sudah lumrah di Bandung, utamanya di sekitar UIN Sunan Gunung Djati. Terdapat beberapa pilihan pesantren dengan latar belakang atau visi – misi berbeda, namun mendukung penerapan nilai – nilai islam dan merujuk pembentukan akhlak dan perilaku yang baik pada mahasiswa, salah satunya ma'had Al Wafa di Cibiru Hilir. Dalam website resminya dijelaskan bahwa pesantren memiliki unsur - unsur dalam membangun sistem pendidikan yang khas, salah satu diantaranya adalah pembentukan *Syakhshiyah Islam* atau biasa disebut kepribadian islam.

Sesuai dengan hasil studi awal lanjutan yang dilakukan oleh peneliti pada 35 mahasantri ma'had Al Wafaa, diketahui 25,71 % tidak mampu meregulasi emosi dan sisanya 74,29 % dapat meregulasi emosi dengan baik. Lalu diketahui bahwa cara mereka mengelola emosi diantaranya dengan sabar, istigfar dan membiasakan diri masing – masing sebanyak 5,71 %, lalu mengalihkan emosi dengan melakukan hobi, wudhu, dan menahan amarahnya masing – masing sebanyak 11,43 %, lalu melakukan niat baik, berpikir positif, sadar diri, dan

memaafkan masing – masing sebanyak 2,86 % , serta sisanya 37,14 % meregulasi emosi dengan cara bermuhasabah, berdiam, menjauh dari situasi yang memicu emosi dengan mempertimbangkan dampak atau baik – buruk perilaku tersebut. Terlepas dari latar belakang keluarga yang berbeda, semuanya tinggal di lingkungan pondok pesantren yang turut berpengaruh terhadap cara mereka meregulasi emosi. Oleh karena itu, mahasantri menjadi salah satu subjek penelitian menarik untuk variabel psikologi islam, karena mereka tinggal di lembaga pendidikan non-formal yang diakui banyak memberikan kontribusi positif dalam perkembangan bangsa Indonesia (Alfinnas, 2018).

Dari hasil literatur dan perilaku menyimpang yang muncul belakangan ini seperti kekerasan dan upaya bunuh diri tentu merugikan diri sendiri maupun orang lain, adanya kasus kekerasan Dandy - David, kasus kekerasan anak artis dan pejabat daerah, meningkatnya kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa dalam berita serta sosial media seperti Instagram dan Twitter jelas merepresentasikan pentingnya memiliki kemampuan untuk meregulasi emosi serta menerapkan tuntunan agama dalam seluruh aspek kehidupan, yang dimana menjadi salah satu peran pesantren dalam mendidik santri dan perguruan tinggi dalam membentuk karakter mahasiswanya. Hal tersebut menjadi ketertarikan dan urgensi penelitian yang akan dilakukan serta digali oleh peneliti dengan melibatkan variabel Muhasabah dan Regulasi Emosi dalam konteks Mahasiswa yang dididik dengan Pola Asuh Islam ke dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Muhasabah Diri terhadap Regulasi Emosi Mahasantri : Studi pada Ma’had Al - Wafa”

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, rumusan masalahnya adalah apakah Muhasabah Diri berperan sebagai prediktor terhadap Regulasi Emosi mahasantri di Ma’had Al Wafa.

## **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah Muhasabah Diri berperan sebagai prediktor terhadap Regulasi Emosi mahasiswa di Ma'had Al Wafa

## **Kegunaan Penelitian**

Terdapat dua kegunaan dalam penelitian ini, yaitu secara teoritis dan praktis

### ***Kegunaan Teoritis***

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan baru terkait konsep Muhasabah Diri dan Regulasi Emosi, serta keterikatannya melalui data empiris, utamanya dalam perspektif Islam. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu perkembangan ilmu Psikologi terutama dalam bidang Psikologi Islam.

### ***Kegunaan Praktis***

- a. Peneliti berharap dapat memotivasi peneliti lain untuk meneliti fenomena ini, karena masih kurangnya rujukan dan penelitian antara kedua variabel.
- b. Peneliti berharap, hasil penelitian dapat menjadi acuan atau pertimbangan individu untuk meningkatkan kemampuan Regulasi Emosi dan Muhasabah Diri
- c. Peneliti berharap, hasil penelitian dapat menjadi acuan atau pertimbangan orang tua memahami efek penerapan Pola Asuh Islam dan Muhasabah Diri dalam pengelolaan emosi anak
- d. Peneliti berharap, hasil penelitian dapat dijadikan pertimbangan bagi para guru untuk menjadikan muhasabah sebagai salah satu upaya pembiasaan dalam mengelola emosi, utamanya dalam situasi yang tidak menyenangkan
- e. Peneliti berharap, hasil penelitian dapat dijadikan acuan oleh instansi – instansi terkait untuk menyediakan lingkungan yang positif sebagai faktor pendukung santri dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosinya