

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Fase remaja adalah fase dimana banyak perubahan psikologis dan fisik yang terjadi. Fase remaja termasuk fase peralihan. Munculnya perubahan psikologis pada remaja menyebabkan kebingungan dan mengalami gejolak emosi dan tekanan jiwa yang mengarah pada penyimpangan dari aturan dan norma sosial yang ditetapkan dalam masyarakat. Menurut teori piaget secara psikologis merupakan masa remaja yang sedang berintegrasi dengan masyarakat dewasa, dimana remaja ini tidak lagi merasa rendah diri dengan orang yang lebih tua, tetapi setidaknya berada pada tingkatan yang sama dalam memecahkan masalahnya.<sup>1</sup> Berdasarkan keputusan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, bahwa remaja adalah penduduk yang rentang usianya 10 – 18 tahun, sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) bahwa rentang usia remaja yaitu 10 – 24 tahun dan belum menikah.<sup>2</sup> Remaja juga sering melakukan sesuatu tanpa memikirkan akibatnya di masa depan. Selama tahap perkembangan kedewasaan, remaja sering menghadapi stres, kebingungan dan kekhawatiran, baik secara psikologis maupun biologis. Emosi remaja yang masih labil semakin mudah dipengaruhi

Menurut psikolog G. Stanley Hall diungkapkan bahwa remaja adalah masa yang penuh dengan “badai dan tekanan jiwa” karena terjadi perubahan secara fisik, intelektual dan emosional pada seseorang yang menyebabkan kesedihan dan keseimbangan konflik yang bersangkutan, serta menimbulkan konflik dengan lingkungannya<sup>3</sup>. Menurut teori Sigmund Freud

---

<sup>1</sup> Gatot Marwoko C A., “Psikologi Perkembangan Masa Remaja”, Jurnal: Tarbiyah-Syariah Islamiyah vol 26 No 1 (2019): April 2019, diakses pada 30 April 2019, <https://doi.org/10.29138/tasyri.v26i1.69>

<sup>2</sup> Nislawaty, Fitri Handayani dan Putri Ayuni., “Gambaran Pengetahuan Remaja Puteri Kelas VI Tentang Kesehatan Reproduksi Di Sekolah Dasar Inkam Kabupaten Kampar Tahun 2021”, Jurnal Doppler, Vol. 6 No. 1 Tahun 2022 : 121

<sup>3</sup> Adisti Maurizka , Anastasia Sri Maryatm., “Hubungan Antara Religiusitas Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Psychological Well-

Dan Erik Erikson bahwasannya perkembangan dimasa remaja penuh dengan permasalahan. Permasalahan ini antara lain berkaitan dengan permasalahan pencarian jati diri.<sup>4</sup>

Banyak remaja mencoba mencari jati diri dengan berbagai cara. Beberapa diantaranya memilih jalan yang negative, seperti menggunakan narkoba, lari dari rumah, tawuran dan menjadi anak jalanan sehingga menyebabkan gangguan mental, gangguan perilaku gangguan setres dan gangguan depresi. Menurut survey yang dilakukan oleh National Adolescent Mental Health Survey bahwa sebagian remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental yang sedang terkena gangguan cemas (gangguan antara fobia social dan gangguan cemas menyeluruh) sebesar 3,7%, remaja yang terkena gangguan depresi mayor sebesar 1,0%, remaja yang terkena gangguan perilaku sebesar 0,9% sedangkan remaja yang terkena gangguan stress pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan dan hiperaktivitas (ADHD) masing – masing sebesar 0,5%.<sup>5</sup> ketika remaja mempunyai masalah dan akhirnya memutuskan untuk menjadi anak jalanan itu yang berbahaya menurut survey dari KPAI terhadap situasi pekerja anak di tengah pandemic Covid – 19 menyatakan bahwa sebagian remaja dipekerjakan di beberapa daerah, yang diantaranya sebagai anak jalanan hingga dilacurkan. Permasalahan anak jalanan adalah masalah social yang cukup serius.<sup>6</sup>

Konflik identitas tersebut dibarengi dengan ketidak mampuan seorang remaja dalam melakukan control emosi. Menurut penelitian Oktaviani dalam penelitiannya, ada remaja yang mengalami putus cinta, ada yang mampu mengendalikan emosinya dan ada pula yang kurang mampu mengendalikan emosinya. Ketika remaja kesulitan dalam mengendalikan emosinya, akibatnya mereka tidak mampu mengatasi stress.

---

Being Pada Remaja Pengguna Hijab Di Organisasi Remaja Masjid Al – Amin Jakarta Selatan”, Jurnal IKRA-ITH Humaniora, Vol 3 No 3 tahun 2019 :208

<sup>4</sup> Miftahul Jannah, *Remaja Dan Tugas – Tugas Perkembangan Dalam Islam*, Jurnal Psikoislamedia, Vol 1, No 1, April 2016: 244-247

<sup>5</sup> Kampus Republika, “Survei: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental”, [kampus.republika.co.id](https://kampus.republika.co.id), 21 Oktober 2022

<sup>6</sup> Admin, “ Mengangkat Anak Jalanan Lewat Pendidikan”, [lpmgemaalpas.com](https://lpmgemaalpas.com), 31 Januari 2022

Beberapa remaja memutuskan untuk lari ke minum-minuman alkohol dan ada yang melakukan pergaulan bebas dengan pacar berikutnya dan bahkan terjun ke dunia portitusi.<sup>7</sup>

Selain itu penelitian dari Priatmoko menunjukkan bahwa pengendalian emosi remaja di Yayasan Panti Asuhan Alhidayah dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok. Sehingga menunjukkan adanya perubahan positif pada remaja panti asuhan yayasan al-hidayah. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa emosi dapat mempengaruhi perilaku seseorang, sehingga dapat mengambil keputusan. Para remaja membutuhkan kemampuan mengelola emosi untuk mengendalikan perilaku yang menyimpang, meningkatkan prestasi belajar dan mengambil keputusan dengan baik.<sup>8</sup>

Sehingga berkaitan dengan permasalahan emosi tersebut, salah satu keterampilan yang dibutuhkan seorang remaja adalah kemampuan mengatur emosi. Regulasi emosi, menurut Goleman, adalah upaya untuk mengatur emosi atau ketika seseorang mengalami emosi yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang untuk mencapai suatu tujuan. Ketika seseorang memiliki regulasi emosi yang tinggi, berarti seseorang tersebut dapat melakukan hal-hal positif untuk dirinya sendiri. Menurut Kurniasih, kemampuan mengendalikan emosi membuat remaja mampu untuk menerima serta menghargai diri sendiri. Regulasi emosi juga dapat membantu seseorang mengendalikan emosi. Dengan cara tersebut, remaja tidak terpengaruh oleh emosi negatif ketika memiliki masalah dan dapat mengarahkan suasana hatinya ke arah yang positif. Menurut Syahadat, mengatur regulasi emosi membantu seseorang mengubah pikiran negatif menjadi positif. Sehingga, dapat mempengaruhi emosi dan perilakunya.<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup> Purwatomoko Pandaming Tyas, "Regulasi Emosi Pasca Putus Cinta Pada Remaja Tahap Akhir." Universitas Muhammadiyah Surakarta.,2012

<sup>8</sup> Taty Fauzi dan Syska Purnama Sari," Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling", <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id, 2018>

<sup>9</sup> Anastasia Christie Silaen dan Kartika Sari Dewi, "Hubungan Antar Regulasi Emosi dengan Asertivitas", Jurnal Empati, Vol 4 (2), April 2015, 175-181.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Zonya dan Sano , dalam penelitiannya juga menunjukkan dalam meregulasi emosi antara laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan. Oleh sebab itu, remaja perempuan cenderung memiliki nilai regulasi lebih tinggi, sehingga pada remaja perempuan emosi yang muncul lebih banyak dialami ketika mengalami kesedihan, lain halnya dengan laki-laki yang cenderung mengekspresikan emosinya melalui kemarahan.<sup>10</sup>Selain itu menurut penelitian oleh Modecki, Zimmer-Gembeck, dan Guerra menyatakan bahwa ada tiga kemampuan yang berhubungan dengan eksternalisasi perilaku pada remaja, antara lain: regulasi emosi, koping, dan pengambilan keputusan. Semakin tinggi ketiganya, maka semakin lemah perilaku eksternalisasi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa berkembangnya regulasi emosi pada remaja dapat mengurangi perilaku eksternalisasi remaja.<sup>11</sup>

Dalam agama islam usia remaja dipandang sebagai usia yang paling dibanggakan. Agama islam sangat memperhatikan perkembangan remaja, dilihat dari hal-hal yang boleh dilakukan dan tidak dilakukan. Remaja sangat dianjurkan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT saat melakukan rutinitasnya sehingga hal ini dapat menimbulkan hal yang positif dalam mengembangkan kreatifitas dan keterampilan yang remaja serta menumbuhkan sikap peduli dan empati terhadap sesama.<sup>12</sup> Hal ini menunjukkan, walaupun seorang remaja mengalami kesulitan dalam melakukan regulasi emosi, namun dengan proses dan metode pendekatan tertentu, utamanya dengan pendekatan islam, remaja mampu diarahkan untuk memiliki kemampuan tersebut.

Sehingga berbagai lembaga masyarakat mulai dibentuk untuk menanggulangi masalah tersebut, antara lain adalah Lembaga Pendidikan islam. Berdasarkan survey awal terdapat

---

<sup>10</sup> Vika M H. dan Miftakhul Jannah,” Perbedaan Regulasi Emosi Di Tinjau Dari Jenis Kelamin Pada Kelas X Sekoloah Menengah Atas *Boarding School*” Jurnal Penelitian Psikologi, Vol. 8 No. 5 Tahun 2021 : 2.

<sup>11</sup> Husna Mulyati, Syamsu Yusuf LN, Mamat Supriatna, “Emotion Regulation in Adolescents”, Published by Atlantis Press SARRL, volume 399, 2020 : 131.

<sup>12</sup> Miftahul Jannah,” Remaja Dan Tugas – Tugas Perkembangan Dalam Islam”, Jurnal Psikoislamedia, Vol 1, No 1, April 2016: 244-247

tempat rumah cinta Abah Budi di Semarang yang dilaksanakan pada tanggal 12 Oktober, pada saat itu seorang santrinya menceritakan pengalamannya dia yang dahulunya dia mempunyai masalah dengan kekasihnya yang membuat santri itu setres tidak pulang ke rumah, saat itu santri tersebut diajak temannya untuk datang ke rumah cinta Abah Budi sampai disana santri tersebut menenangkan hatinya dengan cara ikut tari sufi yang awalnya hanya berputar – putar sambil dzikirran yang membuat santri tersebut tidak sadar kalau dia berputar-putar sampai berjam-jam. Menurut santri tersebut rumah cinta ini banyak santri yang dahulunya punya masalah akhirnya menemukan ketenangan di dirinya melalui rumah cinta Abah Budi<sup>13</sup>.

Salah satu metode yang digunakan dalam terapi bidang tasawuf untuk melatih dan mengkondisikan emosi seseorang adalah dengan metode tari sufi. Kehadiran tari sufi merupakan simbol syiar agama islam. Tidak hanya untuk menyebarkan agama islam, tetapi juga sebagai terapi untuk merubah perilaku, mental, dan fisik dari yang buruk menjadi baik bagi para penari. Tari sufi adalah tarian ritual yang diciptakan oleh seorang filusuf sufi dan penyair turki yang bernama Maulana Jalaluddin Rumi pada tahun 1250. Tari sufi ini merupakan upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan juga sebagai ungkapan rasa cinta dan kasih sayang seorang hamba kepada sang pencipta dan panutan yang sempurna yaitu Nabi Muhammad SAW.<sup>14</sup> Tarian sufi (*Whirling Darwis* ) adalah tarian religious dan inspirasi dari filsuf dan penyair Turki Maulana Jalaluddin Rumi. Tarian spiritual atau tari sufi ini muncul sejak terjalinnya hubungan spiritual yang terjadi antara dua sahabat karib yaitu Al-Rumi dan Syamsuddin. Mereka bersama selama 6 bulan yang akhirnya dapat mengubah kehidupannya Al-rumi. Setelah peristiwa kehilangan Syamsuddin, Al-rumi mengadakan pertemuan-pertemuan *sama*’ untuk mengenang sahabatnya. Dari pertemuan-

---

<sup>13</sup> Hasil Survei Di Rumah Cinta Abah Budi Semarang Pada Tanggal 12 Oktober 2022.

<sup>14</sup> Safran Rusmalla dan Setya Widyawati, “Koreografi Tari Sufi Komunitas Dzikir Zhauwiyah Kecamatan Kartosuro Kabupaten Sujoharjo”, Vol 18, No. 2, Desember 2019 : 171-172



pertemuan tersebut kemudian membentuk lembaga tasawuf yang mempunyai ciri tarian berputar yang di pimpin oleh Al-rumi. Tarian ini dianggap sebagai ungkapan rasa cinta, kasih dan sayang yang Maha Tinggi dari seorang hamba Sang Robbi<sup>15</sup>.

Dari hasil penelitian skripsi yang dilakukan oleh Saifa Ebidillah terhadap Pondok Pesantren Maulana Rumi dijelaskan bahwa tari sufi merupakan media untuk mendekatkan diri kepada tuhan. Dalam artian ini para penari adalah pemenang jiwa, pemangkas nafsu, karena santri atau para penari benar-benar menikmati apa yang mereka lakukan dan akan membawa ketenangan dalam jiwa. <sup>16</sup> karena sesungguhnya suatu ketulusan akan mendatangkan ketenangan yang akhirnya dapat menyempurnakan keimanan seseorang, maka hanya tari sufi yang dapat mendekatkan seseorang kepada Allah Swt. Sehingga tari sufi ini memiliki makna yang mendalam bagi para penari sufi.

Salah satu penari sufi dari Dervishe Pekalongan mengungkapkan bahwa tarian sufi memiliki banyak makna, salah satunya adalah cinta. Dimana sang penari harus menghadirkan cinta didalam hatinya dan dalam setiap hembusan nafasnya hanya untuk Allah, karena memang sejatinya Allah yang harus dicintai. Rasa cinta inilah yang membuat penari sufi dapat menerima dan menjalani semua kehidupan didunia dengan cinta yang besar kepada Allah. Sehingga terjadi perubahan besar dalam kehidupan seorang individu. Menurut Abdullah, tari sufi merupakan bentuk ekspresi dari rasa cinta, kasih, dan sayang seorang hamba kepada Allah Swt dan Nabi Muhammad Saw. Salah satu petunjuk Nabi Muhammad untuk mendekatkan diri kepada Allah adalah dengan berzikir. Rumi mengembangkan metode zikir dengan gerakan berputar sehingga disebutlah tari sufi. <sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> Rista Dewi Opsantini, "Nilai-Nilai Islam Dalam Pertunjukan Tari Sufi Pada Group" Kesenian Sufi Multikultur" kota pekalongan, Jurnal Seni Tari, 3 (1) (2014) : 2- 3

<sup>16</sup> Saifa Ebadillah, "Pengalaman Religius Tarian Sufi", UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2019: 61.

<sup>17</sup> Slamet Nugroho, makna tarian sufi perspektif komunitas tari sufi dervishe Pekalongan, Journal of Sufism and Psychotherapy, vol 1, No. 1, 2021 :70-74

Berdasarkan latar belakang dari permasalahan diatas, dimana seorang remaja dipandang perlu melatih kemampuan regulasi emosinya, dan potensi tari sufi dalam melatih ketenangan jiwa dan emosi-emosi positif lainnya, maka peneliti ingin melihat bagaimana **“Dinamika Regulasi Emosi pada Remaja Penari Sufi di Rumah Cinta Abah Budi Semarang”**. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika regulasi emosi pada remaja penari sufi di rumah cinta Abah Budi Semarang serta untuk mengetahui gambaran kemampuan regulasi emosi pada pada remaja penari sufi di rumah cinta Abah Budi Semarang.

## B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang diatas penelitian ini difokuskan pada dinamika regulasi emosi pada remaja penari sufi di rumah cinta Abah Budi Semarang. Pelaku yang diteliti para santri di rumah cinta Abah Budi Semarang. Serta mengetahui dinamika regulasi emosi seorang santri yang juga seorang remaja.

## C. Rumusan Masalah

Beranjak dari latar belakang dan fokus penelitian di atas, peneliti merumuskan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini, adalah :

1. Bagaimana kondisi emosi pada remaja penari sufi di rumah cinta Abah Budi Semarang?
2. Bagaimana penghayatan nilai-nilai tari sufi pada remaja penari sufi di rumah cinta Abah Budi Semarang?
3. Bagaimana dinamika regulasi emosi pada remaja penari sufi di rumah cinta Abah Budi Semarang?

## D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan salah satu alat yang dapat dijadikan petunjuk agar penelitian ini dapat berjalan sesuai dengan yang diinginkan. Berdasrakan rumusan masalah diatas maka, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kondisi emosi pada remaja penari sufi di rumah cinta Abah Budi Semarang
2. Untuk mengetahui penghayatan nilai-nilai tari sufi pada remaja penari sufi di rumah cinta Abah Budi Semarang

3. Untuk dinamika regulasi emosi pada remaja penari sufi di rumah cinta Abah Budi Semarang.

## E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan dari penulis adalah mampu memberikan manfaat secara teoritis dan secara praktis, sehingga di harapkan sebagai berikut :

### 1. Manfaat Secara Teoritis

Pengembangan ilmu pengetahuan di bidang Tasawuf dan Psikoterapi dan memberikan sumbangan ilmiah dalam keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi. Penelitian selanjutnya sebagai pijakan dan referensi yang berhubungan dengan dinamik regulasi emosi pada remaja penari sufi.

### 2. Manfaat Secara Praktis

#### a. Bagi rumah cinta Abah Budi Semarang

Diharapkan dengan penelitian ini, dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan kualitas seorang santri penari sufi.

#### b. Bagi remaja penari sufi

Diharapkan dengan penelitian ini, para remaja penari sufi dapat belajar mengontrol suasana hatinya ketika menghadapi suatu permasalahan dengan cara yang baik dan efektif.

## F. Sistematika Penulisan

Tujuan sistematika pada penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran secara menyeluruh secara sistematis sehingga tidak terjadi kesalahan dalam penyusunan dan memudahkan serta menjelaskan susunan laporan penelitian. Adapun penjabaran dari sistematika penulisan sebagai berikut :

Pada halaman depan terdiri dari cover judul penelitian skripsi, halaman persetujuan skripsi, halaman pengesahan munaqosah, halaman pernyataan keaslian karya tukis penulis bersambung dengan halaman abstrak, halaman motto penulis menuliskan kata – kata motivasi dalam ;penelitian ini, selanjutnya halaman persembahan dan kata pengantar yang memuat kata rasa syukur dan kata terimakasih kepada para pihak yang sudah membantu dan ikut andil dalam penelitian ini. Setelah itu, untuk memudahkan pemahaman para pembaca



disertakan juga pedoman transliterasi, pedoman kata baku dan halaman daftar isi.

BAB I pendahuluan penulis menjelaskan latar belakang masalah untuk mengetahui gambaran umum tentang dinamika regulasi emosi pada remaja penari sufi di rumah cinta Abah Budi Semarang, selanjutnya dijelaskan fokus penelitian. Adapun terdapat tiga rumusan masalah yang di formulasikan sebagai tujuan penelitian dan terdapat pula manfaat penelitian yang dibagi menjadi dua yaitu manfaat secara teoritis dan secara praktis, dan terdapat sistematika penyusunan penulisan yang memudahkan pemahaman bagi pembaca.

BAB II kerangka teori, dalam kerangka teori ini penulis menjelaskan teori – teori yang terkait dengan judul penelitian dinamika regulasi emosi pada remaja penari sufi, serta dilanjutkan penelitian terdahulu dan kerangka berfikir.

BAB III metode penelitian dan pembahasan, pada bab ini berisi tentang jenis dan pendekatan penelitian, setting penelitian, subyek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, pengujian keabsahan data dan teknik analisis data.

BAB IV hasil penelitian dan pembahasan, yang berisi gambaran obyek penelitian, penerapan tari sufi, deskripsi informan penelitian, serta dilanjutkan deskripsi data penelitian dan analisis data.

BAB V penutup, pada bab ini berisi kesimpulan penelitian, saran terhadap pihak terkait dan kata penutup. Bagian akhir, terdiri dari daftar pustaka dan lampiran – lampiran yang mendukung pembuatan skripsi.