

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam perkembangan manusia yang menarik perhatian untuk dibicarakan. Pada masa remaja, individu banyak mengalami berbagai perubahan meliputi perubahan fisiologis maupun psikologis. Salah satu perubahan psikologis yang terjadi pada masa remaja adalah perubahan sosioemosional, dimana remaja memiliki tekanan yang dirasakan atas kinerja akademis, kebutuhan untuk menjadi populer, keinginan untuk diterima, merasa cocok dalam suatu kelompok sosial yang tepat, permasalahan hubungan dengan lawan jenis dan *body image*. Keadaan yang demikian, ditambah dengan perubahan emosional yang dirasakan remaja, perubahan minat, peran dan kondisi lingkungan yang menimbulkan tekanan sosial, membuat ketegangan emosi pada remaja semakin bertambah tinggi.¹ Suatu peristiwa yang sama dapat membuat banyak individu mengeluarkan respon emosional yang berbeda-beda intensitasnya. Intensitas emosi yang terlalu tinggi dapat membuat individu kehilangan kontrol.²

Pada penelitian ini, mengangkat sebuah kejadian di lembaga pendidikan keagamaan di Yayasan Islam Sabilul Huda Menawan Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus. Bimbingan kelompok adalah cara untuk memberikan pelayanan kepada klien (santri) di penelitian ini. Bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dengan cara mengelompokkan klien secara berkelompok dan diberikan sebuah terapi ibadah (Wudhu, Shalat, Puasa, Do'a dan Dzikir). Ini diharapkan agar para santri tahu bahwa ibadah juga sangat penting bagi keberlangsungan hidup secara sosial dan diharapkan dapat mengontrol dinamika kehidupan para manusia di dunia.

Bimbingan pada hakikatnya adalah pemberian bantuan untuk memecahkan masalah yang dihadapi konseli. Pemberian itu dilakukan secara berkesinambungan dan disusun secara sistematis agar konseli dapat memahami dan menerima dirinya dan memiliki kemampuan untuk merealisasikan dirinya, sesuai penyesuaian diri

¹ Hanum Hasmarlin and Hirmaningsih Hirmaningsih, "Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja," *Jurnal Psikologi* 15, no. 2 (December 16, 2019): 148, <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>.

² Hasmarlin and Hirmaningsih, 148.

dengan lingkungan, baik lingkungan keluarga maupun masyarakat. Layanan bimbingan keagamaan diartikan sebagai proses pemberian bantuan terhadap individu agar kehidupan keagamaannya senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.³

Bimbingan kelompok keagamaan bertujuan untuk membangun akhlakul karimah pada remaja yang menunjukkan bahwa remaja yang tadinya berperilaku kurang baik seperti tutur kata yang kurang sopan, berperilaku kurang hormat, dan lalai dalam beribadah, setelah di laksanakannya bimbingan agama terjadi beberapa perubahan seperti tutur katanya menjadi sopan, berperilaku sopan dan hormat karena diarahkan oleh pembimbing dan melihat teman yang lainnya, ibadah remaja yang tadinya sering lalai sedikit demi sedikit berubah ke arah yang lebih baik. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta layanan.⁴

Ibadah merupakan sekumpulan kegiatan syar'i. Orang yang rajin ibadah adalah orang yang telah menjalankan kewajibannya dalam beragama. Dalam islam, terdapat banyak ritual ibadah. ibadah yang paling sering dilaksanakan adalah salat. penelitian ini berfokus pada penelitian ibadah yang menjadi/sebagai model terapi. Ibadah yang menjadi fokus penelitian adalah salat, puasa, do'a dan zikir. Hasil penelaahan data kelima macam ibadah tersebut menyebutkan bahwa ke-limanya dapat memberikan dampak yang signifikan bagi orang yang mengamalkannya. Salat misalnya, tidak hanya sebatas ruku dan sujud, salat dapat memberi efek sehat pada tubuh dan rasa pada batin. Puasa tidak sekedar menahan lapar dan haus. Puasa bisa menjadikan pelakunya berpikir visioner, melampaui batas akal, meyakini kehidupan berikutnya. Wudhu menjadikan manusia senantiasa dalam keadaan sehat dan bersih. Dengan wudhu juga terdapat hikmah sebagai sarana mensucikan diri, baik dari segi mental maupun fisik. Zikir dapat mengingat Allah tanpa henti. Peningkatan ini sebagai tanda mengenal Allah. Orang yang mengenal Allah adalah orang yang mengenal dirinya sendiri. Do'a sesungguhnya berfungsi menjadikan hati penuh dengan kelapangan.

³ Kamilah Noor Syifa Hasanah, "Bimbingan Keagamaan di Pesantren Untuk Meningkatkan Kemampuan Beragama Santri," 2017.

⁴ Ayu Lestyaningsih, Busri Endang, and Indri Astuti, "Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengembangkan Motivasi Berprestasi Siswa di Sekolah," n.d.

Do'a juga dapat menjadi penawar bagi keraguan, keresahan dan segala bencana yang menimpa.⁵

Mengembangkan Regulasi Emosi merupakan bentuk dari penelitian ini. Regulasi Emosi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi akan memungkinkan individu untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya. Regulasi emosi diperlukan agar mampu mengendalikan situasi yang terjadi. Pengendalian emosi membantu individu menyesuaikan diri dengan situasi di lingkungan sekitar, sehingga individu dapat menempatkan diri dalam situasi yang tepat. Seseorang ketika tidak memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik akan mengalami kesulitan dalam regulasi emosi, umumnya akan sulit untuk beradaptasi, menjalin relasi, dan mempertahankan hubungan yang telah terjalin dengan orang lain.

Kemampuan mengelola emosi yang baik merupakan salah satu faktor yang dapat mengurangi risiko depresi pada remaja. Pengelolaan emosi yang baik dapat memberikan kontribusi dalam kesehatan psikologis individu. Stres, depresi, dan emosi negatif seperti sedih, marah, kecewa, dan putus asa tidak bisa dihindari secara penuh. Untuk menghadapi semua situasi yang menekan dan meminimalisasi dampak negatifnya secara psikologis, remaja membutuhkan regulasi emosi. Regulasi emosi yang dimaksud tidak melarang remaja merasakan kondisi emosional yang dialami, melainkan intensitas dan ekspresi emosinya diatur agar tidak sampai merugikan diri sendiri ataupun orang lain.⁶

Penelitian ini di ambil, dikarenakan banyak problematika/permasalahan yang terjadi pada santriwan/santriwati di Yayasan Islam Sabilul Huda. Menurut penuturan dari masyarakat, banyak remaja yang mempunyai banyak permasalahan mulai dari problematika yang cukup ringan seperti bermalas-malasan untuk masuk mengikuti pembelajaran hafalan Al-Qur'an, membolos dan lain sebagainya. Selain itu, menurut laporan dari Ustadz/Ustadzah yang selaku sebagai tenaga pengajar di tempat tersebut, menyatakan bahwa banyak problematika yang cukup berat, yakni adanya beberapa para santri yang memiliki tingkat emosional yang cukup

⁵ Naan Naan, "Model Terapi Ibadah Dalam Mengatasi Kegersangan Spiritual," *Syifa al-Qulub* 2, no. 2 (August 8, 2018): 41–50, <https://doi.org/10.15575/maq.v2i2.2971>.

⁶ Hasmarlin and Hirmaningsih, "Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja."

tinggi. Sehingga para Ustadz/Ustadzah kuwalahan untuk mengendalikan emosi para santrinya. Seperti contoh, selalu membantah perintah Ustadz/Ustadzah, melecehkan pembicaraan para Ustadz/Ustadzah dengan kata yang kasar. Semua hal tersebut dilakukan para santri ketika mengikuti pembelajaran di kelas ataupun di masjid, seperti ketika sedang mengaji Al-Qur'an, setor hafalan Al-Qur'an, bahkan ketika sedang beribadah berlangsung. Maka dari itu, penelitian ini diperlukan agar para santriwan/santriwati tersebut dapat mengetahui akan pentingnya penanaman nilai-nilai spiritual yang di kemas melalui terapi ibadah (Shalat, Puasa, Do'a dan Dzikir), serta diharapkan dapat mengembangkan nilai keagamaan yang ada di Yayasan tersebut. Penelitian tersebut dipilih sebab, masih banyak yang perlu di benahi/di kembangan dari nilai spritual yang ada pada tempat tersebut, mengingat tempat tersebut di Yayasan Islam Sabilul Huda masih banyak kekurangan dari pola bimbingan tentang pentingnya keagamaan, dan para Ustadz/Ustadzah yang hanya bisa memberikan pembelajaran seperti hal-nya teori dan praktek saja, bahkan kuwalahan dalam menangani kasus-kasus kenakalan pada santrinya, serta minimnya konseling di kepribadian para santriwan/santriwati tentang nilai-nilai religiusitas.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti lebih mendalam dengan mengangkat judul **“INTEGRASI BIMBINGAN KELOMPOK DAN TERAPI IBADAH UNTUK MENGEMBANGKAN REGULASI EMOSI DI YAYASAN ISLAM SABILUL HUDA MENAWAN KECAMATAN GEBOG KABUPATEN KUDUS”**.

B. Fokus Penelitian

Agar pembahasan dalam penelitian ini tidak meluas, maka penulis akan memfokuskan pada masalah tentang layanan bimbingan kelompok dan terapi ibadah dalam mengembangkan regulasi emosi di Yayasan Islam Sabilul Huda Menawan Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di paparkan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana penerapan bimbingan kelompok dan terapi ibadah dalam mengembangkan regulasi emosi pada santri di Yayasan Islam Sabilul Huda Menawan?.
2. Bagaimana hasil pada penerapan bimbingan kelompok dan terapi ibadah dalam mengembangkan regulasi emosi?.

3. Apa hambatan-hambatan yang terjadi pada pelaksanaan bimbingan kelompok dengan terapi ibadah pada santri tersebut?.

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana penerapan bimbingan kelompok dan ibadah yang di alami oleh remaja pada kasus kenakalan remaja yang terjadi di Yayasan Islam Sabilul Huda Menawan Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus.
2. Untuk mengetahui hasil layanan bimbingan kelompok dan terapi ibadah dalam mengembangkan regulasi emosi di Yayasan Islam Sabilul Huda Menawan Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus.
3. Untuk mengetahui apa saja hambatan/kendala yang terjadi dalam pelaksanaan bimbingan kelompok dan terapi ibadah di Yayasan Islam Sabilul Huda Menawan Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis.

1. Manfaat Teoritis
 - a. Bagi Lembaga
Sebagai bahan rujukan untuk kedepannya bisa lebih meningkatkan kualitas bagi lembaga terkait.
 - b. Bagi Pengurus
Di harapkan bisa dijadikan sebagai pedoman maupun referensi dalam melakukan evaluasi untuk kedepannya, terutama yang berkaitan dengan Integrasi Bimbingan Kelompok dan terapi ibadah untuk mengembangkan regulasi emosi.
 - c. Bagi Peneliti Selanjutnya
Sebagai bahan kajian untuk penelitian sejenisnya, atau penelitian lebih lanjut yang berkaitan tentang Integrasi bimbingan kelompok dan terapi ibadah untuk mengembangkan regulasi emosi.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Masyarakat
Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi betapa penting dan perlunya bimbingan kelompok dengan menggunakan terapi ibadah untuk mengembangkan sebuah regulasi emosi seseorang, karena dengan adanya hal tersebut, mereka akan mampu untuk mendapatkan emosi yang baik dengan orang-orang yang ada di sekitarnya.

b. Bagi Klien

Diharapkan dapat mengatasi emosional seseorang melalui bimbingan kelompok dengan terapi ibadah, sehingga seseorang yang awalnya belum bisa mengontrol emosionalitas-nya akan lebih dapat mengontrolnya dengan baik.

F. Sistematika Penulisan

Untuk memberikan gambaran dalam penyusunan skripsi ini secara menyeluruh, maka penyusunan skripsi ini disusun dengan sistematika sebagai berikut:

1. Bagian Muka

Bagian ini terdiri dari halaman judul, halaman persetujuan, halaman pengesahan, halaman motto, persembahan, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar gambar, daftar tabel.

2. Bagian Isi

BAB I Pendahuluan

Bab ini menguraikan latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II Landasan Teori

Bab ini berisi kajian teori, penelitian terdahulu dan kerangka berfikir.

BAB III Metode Penelitian

Dalam bab ini mencakup beberapa poin di antaranya membahas mengenai jenis dan pendekatan penelitian, setting penelitian, subyek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, pengujian keabsahan data, dan teknik analisis data.

BAB IV Hasil Penelitian

Bab ini memberikan gambaran obyek penelitian, deskripsi data penelitian, dan analisis data penelitian.

BAB V Penutup

Pada bab ini berisi kesimpulan, saran, dan penutup.

3. Bagian Akhir

Pada bagian akhir terdiri dari daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang mendukung isi skripsi.