

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa mengalami beberapa tahapan perkembangan yaitu masa peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal. Suatu fase yang dianggap penuh dengan berbagai masalah dan tekanan yang menimbulkan ketegangan emosional, periode komitmen dan masa ketergantungan, periode isolasi sosial, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru (Arnett, 2004). Mahasiswa lebih banyak menggunakan waktunya untuk menyelesaikan tugas-tugas kuliahnya agar mencapai nilai dan IPK yang memuaskan. Hal tersebut tak jarang ditemukan mahasiswa yang memiliki emosi yang tidak stabil.

Emosi mungkin lebih sering didefinisikan sebagai hal yang negatif, namun emosi sebenarnya bukanlah yang selalu negatif. Emosi merupakan hal yang penting dalam kehidupan karena dapat membantu berinteraksi dengan orang lain dan orang lain dapat menangkap apa informasi yang kita berikan. Namun emosi ini perlu kita kelola agar tidak menjadi berlebihan dengan cara mengenal regulasi emosi. Regulasi emosi adalah bentuk strategi yang dilakukan individu dalam keadaan sadar ataupun tidak untuk mengurangi, mempertahankan dan memperkuat respon dari emosi berupa pengalaman emosi serta perilaku (Thompson, 2014).

Regulasi emosi dibutuhkan bagi individu dalam mengambil sikap terhadap emosi mereka dan menerima konsekuensi dari tindakan emosional mereka. Setiap individu memiliki regulasi emosi yang berbeda dan dengan cara yang berbeda

pula. Regulasi emosi yang baik dapat menghasilkan reaksi emosional yang positif. Emosi positif seperti kebahagiaan, kebersyukuran, rasa suka, rasa cinta dan masih banyak lagi.

Menurut Gross (2006) regulasi emosi adalah pengaturan emosi yang mengacu pada serangkaian proses. Faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi adalah perbedaan individu dalam temperamen, *attachment* dan juga pola pengasuhan yang dimiliki. Individu yang mampu meregulasi emosinya dengan baik, maka akan dapat juga mengelola emosi negatifnya, sehingga menjadikan individu tersebut belajar lebih optimal, dapat berinteraksi dengan baik terhadap lingkungan sekitar, dan dapat mengorganisir tugas mereka menjadi lebih baik (Mulyana et al., 2020).

Peneliti melakukan wawancara awal pada 3 informan di tanggal 27 November 2024 dengan hasil : informan 1 mengatakan bahwa ia bisa mengontrol emosinya walau diawali dengan rasa khawatir dan bisa menyembunyikan emosi negatifnya. Informan 2 mengatakan bahwa ia juga mampu mengontrol emosinya dengan cara lebih mengedepankan berpikir secara rasional daripada emosi untuk mengatasi masalah. Informan 3 menyimpulkan bahwa ia mampu mengontrol emosi namun tidak dalam tekanan apapun dan mengakui bahwa emosi nya sering tidak terkontrol saat ia merasa takut, sedang dalam suasana hati yang tidak baik, dan ketika ia tidak konsisten dalam beribadah.

Individu yang memiliki kecerdasan spiritual baik, biasanya memiliki kecenderungan emosi yang stabil. Sina dan Noya (2012) menyatakan kecerdasan spiritual adalah kecerdasan yang dapat membantu manusia menyembuhkan dan

membangun diri manusia secara utuh. Selain itu, kecerdasan spiritual memberikan kemampuan untuk membedakan, memungkinkan seseorang memberikan batasan serta mampu memberikan rasa moral. Seseorang yang memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi diharapkan mampu membedakan antara perbuatan buruk dan yang baik serta bagaimana harus bersikap terhadap sesamanya.

Kemampuan individu dalam menghadapi dan memecahkan persoalan dengan memberikan penilaian pada konteks makna yang lebih luas adalah kecerdasan spiritual. Menurut Michael Levin (Safaria, 2007) menjelaskan bahwa kecerdasan spiritual adalah sebuah perspektif artinya mengarahkan cara berpikir kita menuju kepada hakekat terdalam kehidupan manusia, yaitu penghambaan diri pada Sang Maha Suci dan Maha Meliputi. Menurut Zohar dan Marshall (Hutaarmandau, 2018) kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan yang membuat dimana kita bisa berperilaku dan menilai tindakan jalan hidup yang mana yang lebih bermakna dibandingkan dengan orang lain . Ketika spiritual yang dimiliki individu baik maka bisa dikatakan bahwa pengelolaan emosi individu juga baik dan akan terlahir jiwa yang berperilaku bijak, memiliki moral dan etika yang tinggi, dan juga dapat bersikap rasional.

Kecerdasan spiritual ini salah satu kecerdasan yang dapat mempengaruhi bagaimana seseorang mengatur emosinya. Ketika seseorang memiliki regulasi emosi yang baik, tak jarang ditemukan bahwa seseorang tersebut adalah orang yang taat dalam agama, rajin beribadah, dan tidak pernah melupakan amal kebajikannya.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Faizun (2021) yang

menyampaikan bahwa adanya hubungan yang positif antara kecerdasan spiritual dengan kematangan emosi pada mahasiswa. Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian dari Mulya Putri Amatullah, Ayuning Atmasari, Lukmanul Hakim (2020) yang menyampaikan bahwa adanya hubungan korelasi antara kecerdasan spiritual dengan regulasi emosi.

Berdasarkan paparan di atas, peneliti mengambil judul penelitian “Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Fakultas Sains, Teknik dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini untuk melihat apakah terdapat hubungan antara kecerdasan spiritual dengan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta?.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan kecerdasan spiritual dengan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Sains, Teknoogi dan Keehatan Universitas Sahid Surakarta.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Memperkuat teori-teori yang sudah ada dan dapat menambah pengetahuan yaitu jika hubungan kecerdasan spiritual dan regulasi emosi merupakan suatu hal yang saling mempengaruhi dan berkaitan. Digunakan sebagai sumbangan karya ilmiah bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya pada psikologi perkembangan.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis sebagai bahan acuan dalam pengembangan studi lebih lanjut mengenai hubungan antara kecerdasan spiritual dan regulasi emosi. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengeksplorasi variabel lain yang mungkin berperan, serta untuk membandingkan hasil pada konteks atau populasi yang berbeda.

b. Bagi mahasiswa (Subjek Penelitian)

Penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya kecerdasan spiritual dalam membantu mengelola emosi secara sehat. Dengan memahami bahwa kecerdasan spiritual memiliki kaitan dengan kemampuan regulasi emosi, mahasiswa dapat lebih termotivasi untuk mengembangkan aspek spiritual sebagai bagian dari perkembangan pribadi dan akademik mereka.

c. Bagi Universitas (Instansi)

Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak universitas dalam merancang program atau kegiatan yang mendukung pengembangan kecerdasan spiritual mahasiswa, seperti seminar, pelatihan, atau bimbingan konseling. Dengan demikian, universitas dapat menciptakan lingkungan pendidikan yang tidak hanya fokus pada aspek akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan pengelolaan emosi mahasiswa.



1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian penelitian

Peneliti	Judul penelitian	Metode penelitian	Variabel penelitian	Analisa data penelitian	Hasil penelitian
Mulya Putri Amanatullah, Ayuning Atmasari, Lukmanul Hakim	Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual dengan Regulasi Emosi pada Narapidana Kelas IIA Sumbawa Besar	Menggunakan metode pendekatan Kuantitatif deskriptif yang bersifat korelasional.	Kecerdasan Spiritual dan Regulasi Emosi	Menggunakan metode analisis korelasi	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan (korelasi) antara kecerdasan spiritual dengan regulasi emosi dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,444 dengan nilai p hitung 0,0001 / $p < 0,05$.
Alvindi Ayu Agasni dan Endang Sri Indrawati	Kecerdasan Spiritual dengan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Program Pendidikan Sarjana Kedokteran	Menggunakan metode pendekatan Kuantitatif	Kecerdasan Spiritual dan Regulasi emosi	Menggunakan metode analisis Regresi sederhana dengan bantuan SPSS.	Terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan spiritual dengan regulasi emosi pada mahasiswa Program Pendidikan Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Tahun Angkatan 2013 ($r_{xy} = 0,762$; $p < 0,001$).
Reisya Yustika Wijayanti	Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku	Menggunakan metode pendekatan kuantitatif	Regulasi Emosi dan <i>Emotional Eating</i>	Menggunakan uji analisis deskriptif	Hasil dari uji regresi linear menunjukkan nilai signifikansi sebesar $(p) =$

<i>Emotional Eating</i> Pada Mahasiswa UNY	0.000 ($p < 0.05$) yang berarti signifikan serta hasil garis regresi sebesar 0.550 dengan arah yang positif. Hasil yang tertera mengindikasikan bahwa tidak ada pengaruh dari regulasi emosi terhadap perilaku <i>emotional eating</i> .
---	---

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah responden dan tempat penelitian. Dimana responden dalam penelitian ini memiliki ciri-ciri mahasiswa laki-laki dan perempuan dengan usia 18-25 tahun yang berada di lingkungan Universitas Sahid Surakarta. Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah menggunakan pendekatan kuantitatif.