

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada zaman globalisasi modern ini, banyak menunjukkan permasalahan pada seseorang yang semakin kompleks. Banyak sekali kasus yang terjadi pada seseorang yang tidak mampu mengelola emosinya dengan baik. Salah satunya adalah pertengkaran akibat dari perselisihan pendapat yang terjadi di dalam suatu kelompok (organisasi atau majelis). Hal tersebut adalah akibat dari kurang bisanya seseorang dalam mengelola emosinya dengan baik, yang mengakibatkan perpecahan. Menurut Bhave dan Saini, manusia harus mempelajari bagaimana cara mengelola emosi, mengendalikan diri, dan mengontrol diri agar dapat mengelola perilaku dengan baik supaya mampu beradaptasi dengan baik juga (Lestari & Marjo, 2021).

Pendapat tersebut menjadi sebuah gambaran bahwasannya setiap manusia perlu atau penting untuk mempelajari cara mengelola emosi dengan baik. Terlebih lagi kepada manusia atau seseorang yang tergabung dalam suatu organisasi atau majelis harus lebih bisa mengelola emosinya dengan baik, agar tidak terjadi suatu perpecahan, karena manusia sebagai makhluk sosial. Menurut Campos, Frankel, dan Camras, menyebutkan bahwasannya emosi merupakan suatu efek yang muncul ketika manusia berada pada suatu kondisi atau pada suatu interaksi (Ratnawati et al., 2019). Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwasannya emosi adalah suatu perasaan efek yang di munculkan manusia ketika mendapatkan suatu stimulus atau rangsangan dalam suatu kondisi atau berada pada suatu interaksi. Suatu keadaan yang terjadi pada manusia dan dapat mempengaruhi perasaan manusia sehingga menimbulkan emosi tertentu sesuai dengan keadaan yang mempengaruhinya.

Setiap manusia pasti mengalami suatu keadaan-keadaan yang mempengaruhi emosinya tersebut. Ketika manusia di hadapkan dengan suatu keadaan yang membuatnya emosi dan manusia tidak dapat mengontrol pasti

akan sangat berdampak buruk bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Berdasarkan dari *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (2022)*, 15,5 juta (34,9 %) seorang remaja mengalami masalah mental dan 2,45 juta (5,5 %) seorang remaja mengalami gangguan mental. Dari jumlah tersebut, hanya 2,6 % yang mengakses layanan bimbingan dan konseling, baik dari segi emosi maupun perilaku (Ardhya dan Raden 2023). Maka sehubungan dari itu, menurut Wedge, mengatakan bahwa rahasia dari suatu hidup yang bahagia dapat dinyatakan dalam satu kalimat yang singkat, yaitu (Nasruddin Imam, 2015) “ pilihlah emosi kamu seperti memilih sepatumu “, pendapat dari Wedge tersebut mengandung sebuah arti, yaitu bahwasannya emosi yang dimiliki pada manusia itu seperti halnya sepatu, ketika ukurannya pas dan tepat pasti enak dan nyaman dipakai, akan tetapi jika tidak pas dan tepat pasti kaki akan mengalami lecet dan sakit. Wedge mengibaratkan kemampuan mengelola emosi seperti halnya memilih ukuran sepatu, kalau tepat dan pas akan nyaman, kalau tidak tepat dan tidak pas akan sakit.

Maksud dari pernyataan tersebut adalah sebagai manusia harus bisa menempatkan emosi dengan baik dan tepat sesuai dengan keadaan dan perasaan yang dialami, serta tidak boleh meluapkan emosi secara berlebihan yang akan mengakibatkan kerugian bagi diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu, sebagai manusia harus memiliki akal serta pikiran yang sehat dan dituntut untuk bisa belajar mengelola emosi dengan baik. Menurut Harlock, mengatakan bahwa pengendalian atau pengelolaan bukan berarti menekan atau menghilangkan, akan tetapi belajar untuk mengatasi suatu kondisi atau situasi dengan sikap yang rasional, untuk merespon suatu dengan realistik bukan dengan secara emosional (Laras Winta, 2019) .

Untuk mendukung dan menguatkan pendapat tersebut, maka menurut Mangoenprasodjo, menyebutkan bahwa pengendalian atau pengelolaan suatu emosi ini bukan merupakan suatu usaha untuk menghilangkan emosi, akan tetapi menghadapi situasi dengan sikap yang rasional, mengenali suatu emosi, dan menghindari dari pengertian yang berlebihan terhadap suatu kondisi sehingga dapat membuat respon emosional yang berlebihan (Winta, 2019).

Belajar untuk lebih mengenal dan mengekspresikan emosi dengan rasional dan tidak berlebihan, baik emosi positif (senang, sayang, dan bahagia) maupun emosi negatif (sedih, sebal, atau marah). Dari berbagai pernyataan di atas tersebut berarti bahwa pengelolaan emosi dalam penelitian ini adalah menahan, mengontrol suatu luapan perasaan baik itu positif maupun negatif yang muncul dalam waktu yang singkat akibat dari emosi yang muncul karena adanya suatu keadaan yang mempengaruhi perasaan manusia.

Pembelajaran mengenai emosi dan cara mengelolanya perlu di pelajari dan dilakukan oleh seseorang agar seseorang tersebut mampu mengelola emosinya dengan tepat dan baik. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teori dari Hurlock. Menurut Hurlock, menjelaskan bahwasannya pengendalian atau mengelola emosi merupakan suatu bentuk usaha yang memfokuskan pada suatu reaksi dari rangsangan atau kejadian yang menyebabkan emosi dan mengarahkan energi emosi tersebut kepada suatu bentuk luapan atau ekspresi yang bermanfaat serta dapat diterima oleh lingkungan (Winta, 2019). Pernyataan tersebut berarti dalam mengendalikan atau mengelola emosi seseorang perlu mengetahui kejadian yang menyebabkan emosi dan mempelajari pembelajaran mengenai emosi. Sehingga seseorang tersebut mampu menempatkan reaksi atau emosi sesuai dengan kejadian tanpa berlebihan.

Berkaitan dengan pengetahuan mengenai emosi dan keadaan yang menyebabkan emosi, berdasarkan penelitian terdahulu oleh Ayu Lestari dan Happy Karlina Marjo mengenai, “ *Kemampuan Mengelola Emosi* “, terdapat banyak kasus di SMPI Jakarta, salah satunya adalah pertengkaran antar sesama siswa/siswi. Hal tersebut dapat terjadi karena dilatar belakangi oleh sesama siswa/siswi saling pandang tidak enak, saling mengejek, bercanda yang berlebihan dan lain sebagainya. Oleh karena itu, di SMPI Jakarta tersebut mayoritas siswa/siswinya kurang bisa mengelola emosi dengan baik (Lestari & Marjo, 2021). Peristiwa tersebut mendukung temuan dari Franken, yang mengatakan bahwasannya emosi itu muncul ketika manusia melakukan

interaksi dengan lingkungan dan merupakan sebuah hasil dari upaya untuk beradaptasi dengan keadaan lingkungan (Nasruddin Imam, 2015).

Dengan kata lain adalah manusia harus mampu belajar mengenai masalah emosi, sehingga manusia dapat memiliki kemampuan untuk menilai suatu situasi atau keadaan yang membuat manusia meluapkan emosi terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional. Hal ini seperti yang sudah di jelaskan di dalam Al-Qur'an surat At-Taubah : 82 dan surat Abasa : 38-41. (QS At-Taubah : 82) (*Al-Qur'an Digital*, n.d.)

فَلْيَضْحَكُوا قَلِيلًا وَلْيَبْكُوا كَثِيرًا جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ ٨٢

Artinya : “ Maka hendaklah mereka tertawa sedikit dan menangis lebih banyak, sebagai pembalasan dari apa yang mereka kerjakan “

Tafsir Ringkas Kementrian Agama RI / Surat At-Taubah Ayat 82 :

Karena itu, wahai nabi Muhammad, biarkanlah mereka tertawa sejenak karena merasa senang dengan tidak ikut berperang tetapi tidak dicela, dan kelak di akhirat mereka akan menangis yang sebanyakbanyaknya, sebagai balasan terhadap apa yang selalu mereka perbuat di dunia, seperti mencela, berdusta, menghasut, termasuk membuat alasan agar diizinkan tidak ikut jihad. Setelah ayat yang lalu mengungkap kebusukan hati kaum munafik, maka sebagai hukumannya Allah melarang mereka ikut dalam barisan kaum muslimin. Maka jika Allah mengembalikanmu, nabi Muhammad, kepada suatu golongan dari mereka, orang-orang munafik yang tidak ikut berperang, kemudian mereka meminta izin kepadamu untuk ikut keluar pergi berperang, maka katakanlah, kamu tidak boleh keluar untuk ikut berperang bersamaku selama-lamanya dan juga tidak boleh ikut memerangi musuh bersamaku. Sesungguhnya kamu telah rela atau lebih senang untuk tidak pergi berperang sejak semula. Karena itu duduklah atau tinggAllah bersama orang-orang yang tidak ikut berperang karena adanya uzur yang dibenarkan, yaitu orang-orang tua, orang yang sedang sakit, kaum perempuan, dan anak kecil.

(QS Abasa : 38-41) (*Al-Qur'an Digital*, n.d.)

وَجُوهٌ يَوْمَئِذٍ مُّسْفِرَةٌ ۚ ضَاحِكَةٌ مُّسْتَبْشِرَةٌ ۚ وَوُجُوهٌُ يَوْمَئِذٍ عَلَيَّهَا غَبْرَةٌ ۚ
تَرَاهُمْ قَاتِرَةً ۚ

Artinya : “ Banyak muka pada hari itu bersei-seri, tertawa dan bergembira,
dan banyak pula muka pada hari itu tertutup debu dan ditutup lagi
oleh kegelapan “

Tafsir Ringkas Kementrian Agama RI / Surat ‘Abasa Ayat 38-41

Pada hari itu ada wajah-wajah yang berseri-seri. Itulah muka orang-orang yang pada saat di dunia beriman dan beramal saleh. Mereka tertawa dan bergembira ria bersama kaum mukmin yang lain. Mereka tidak takut dan khawatir akan nasib mereka karena yakin Allah akan memberi balasan dengan sebaik-baiknya. Dan pada hari yang besar ini (yaitu hari kiamat) Allah putihkan wajah-wajah mereka dan terlihat berseri-seri padanya, begitu juga nampak senyuman di wajahnya. Dan itulah wajah ahli tauhid dan ahli iman. Dan di sana terdapat wajah yang tertutup debu dan cemberut ketakutan dari apa yang telah mereka lalaikan (di dunia). Dan di sisi yang lain pada hari itu ada pula wajah-wajah manusia yang tertutup debu, pucat pasi, menghitam, dipenuhi kecemasan serta ketakutan yang sangat, tertutup oleh kegelapan akibat ditimpa kehinaan dan kesusahan. Mereka itulah orang-orang kafir yang durhaka. Mereka tidak beriman, tidak bersyukur, dan tidak pula beribadah kepada-Nya, bahkan sering berbuat maksiat. Demikianlah kesudahan umat manusia di akhirat nanti.

Berdasarkan pada ayat-ayat tersebut, dapat disimpulkan bahwasannya segala macam bentuk emosi serta ekspresinya, telah diciptakan oleh Allah melalui ketentuannya. Emosi diciptakan oleh Allah untuk membentuk manusia menjadi lebih sempurna. Oleh karena itu, manusia memiliki kekayaan dalam mengekspresikan emosinya. Hal ini dapat dilihat seperti yang sudah dijelaskan dalam ayat di atas, yaitu kualitas emosi manusia memiliki tingkat intensitas tertentu. Suatu peristiwa yang sama dapat membuat manusia mengeluarkan

respon emosionalnya yang berbeda-beda (*Al-Qur'an Digital*, n.d.). Sehingga sangat penting untuk manusia belajar mengenai emosi, keadaan atau kejadian yang membuatnya emosi supaya dapat mengontrol, mengendalikan, dan mengelola emosinya dengan baik tanpa berlebihan. Apalagi manusia merupakan makhluk sosial yang artinya manusia sebagai individu tidak akan bisa untuk hidup sendiri tanpa adanya bantuan dari individu lain. Oleh sebab itu, ketika manusia dihadapkan dalam sebuah kelompok manusia harus bisa untuk menjalin hubungan yang baik antar sesama.

Oleh karena itu, berdasarkan pengamatan, obserasi, dan wawancara yang peneliti lakukan tanggal 10, 11, dan 12 Oktober 2023, peneliti menggunakan metode observasi partisipatif (partisipan). Dalam observasi partisipan tersebut, peneliti memperoleh temuan, yaitu pada remaja IPNU-IPPNU Bendiljati Kulon terdapat indikasi atau gejala yang menimbulkan permasalahan serius mengenai kemampuan mengelola emosi, pada remaja IPNU-IPPNU Bendiljati Kulon kurang adanya memenuhi aspek-aspek kemampuan mengelola emosi, yaitu, banyak anggotanya yang kurang bisa mengontrol emosi dengan baik. Seperti halnya saling menyalahkan sehingga terbawa emosi dan sering bertengkar. Selain itu, pada saat berkumpul dan melakukan diskusi sering kali terjadi perdebatan yang terlalu berlebihan sehingga berdampak pada pertemanan mereka. Menurut Surya mengemukakan bahwasannya jika seorang remaja mendapatkan tekanan atau masalah, remaja tersebut akan cenderung lebih agresif atau akan meluap-luap emosinya dalam bentuk ucapan ataupun perbuatan, seperti halnya memaki, merusak, memukul, mengurung diri, dll (Sari et al., 2019).

Oleh sebab itu, hal-hal yang berindikasi menimbulkan permasalahan serius mengenai kemampuan mengelola emosi pada remaja IPNU-IPPNU Bendiljati Kulon tersebut perlu untuk diberikan bantuan, karena jika tidak segera diberikan bantuan, maka akan terjadinya hal-hal yang berbahaya atau menjadikan suatu permasalahan yang serius dan akan merugikan dirinya sendiri atau orang lain seperti contohnya adalah bisa mengakibatkan seseorang menjadi stress, trauma, bahkan bisa terjadi *bullying* dengan sesama teman.

Akan tetapi, jika hal tersebut segera diatasi maka seseorang akan terhindar dari suatu permasalahan-permasalahan serius tersebut dan menjadikan seorang remaja tersebut menjadi pribadi yang lebih baik dan mampu mengelola emosinya dengan baik. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teori aspek-aspek mengelola emosi menurut Hurlock (Claudia, 2018).

Menurut Hurlock, seseorang dikatakan dapat mengelola emosi ketika memenuhi beberapa aspek, antara lain ada aspek internal dan eksternal. Aspek internal meliputi, Menguasai Amarah (mengenali emosi diri/kesadaran diri), Empati (mengenali emosi orang lain). Sedangkan aspek eksternal meliputi, Adaptasi dengan lingkungan (membina hubungan sosial) (Claudia, 2018). Sedangkan dalam observasi partisipan yang sudah dijelaskan diatas, pada remaja IPNU-IPPNU Bendiljati Kulon kurang memenuhi aspek-aspek dari kemampuan mengelola emosi yang dapat menyebabkan permasalahan serius mengenai kemampuan mengelola emosi. Sehingga dalam penelitian kali ini penerapan sholat Al-Barzanji pada remaja IPNU-IPPNU Bendiljati Kulon untuk mengelola emosinya. Hal tersebut dirasa sudah tepat, karena dalam memberikan bantuan atau bimbingan Islam perlu adanya bimbingan Islami untuk memperkuat spiritualisme pada diri seorang. Selain itu, karena organisasi IPNU-IPPNU juga merupakan organisasi keislaman, maka terapi sholat Al-Barzanji dirasa mudah diterima, melekat, dan disukai oleh seluruh anggota remaja IPNU-IPPNU Bendiljati Kulon untuk meningkatkan dan memperkuat spiritualismenya.

Bimbingan spiritual merupakan suatu bentuk pemberian bantuan kepada individu secara terarah, menerus, dan tersistematis agar mampu mengembangkan fitrah atau potensi beragama yang dimilikinya secara optimal, sesuai dengan Al-Qur'an dan Hadits supaya memperoleh kebahagiaan hidup baik di dunia maupun di akhirat nanti (Veni, 2020). Bimbingan Konseling sendiri adalah suatu aktivitas yang terjadi antara seorang konselor (*profesional helper*) dengan konseli (pasien) yang sedang mengalami suatu permasalahan sehingga dapat terselesaikan (Widyarto, 2021). Bimbingan dan Konseling sendiri memiliki berbagai macam jenisnya, salah satunya adalah Bimbingan

Spiritual. Dalam melaksanakan proses Bimbingan Spiritual perlu adanya terapi, yang berguna untuk mendukung proses layanan Bimbingan Spiritual tersebut.

Menurut Hamdani Bakran Adz-Zaki, Bimbingan Spiritual merupakan suatu cara penyembuhan dan pengobatan penyakit dengan cara kebatinan atau penyembuhan khusus dengan keyakinan agama (Fahri, 2022). Sedangkan menurut Arif dan Rayhand mengatakan bahwa Al-Barzanji adalah suatu Kitab Maulid, maksudnya adalah Kitab Al-Barzanji merupakan suatu kitab yang isi didalamnya berupa riwayat hidup Rasul, sifat-sifat Rasul yang begitu indah dan mengharukan (Eljinand, 2020). Oleh karena itu, Bimbingan Spiritual sangat penting untuk membantu seseorang menghadapi, menyelesaikan, dan melewati permasalahan yang sedang dihadapinya. Akan tetapi, dalam penelitian kali ini, penerapan sholawat Al-Barzanji digunakan sebagai sarana spiritualis dalam mengelola emosi. Dari beberapa pendapat diatas, maka sholawat Al-Barzanji dirasa sudah tepat untuk membantu mengelola emosi yang ada pada remaja IPNU-IPPNU Bendiljati Kulon. Karena dengan menggunakan sholawat Al-Barzanji tersebut, seseorang diharapkan dapat mengelola emosi melalui kebatinan, kerohanian, dan keyakinan agama sesuai dengan Kitab Al-Barzanji yang menceritakan perjalanan hidup Rasulullah SAW.

Dengan mengharapkan berkah dari Rasulullah SAW yang turun dari Kitab Al-Barzanji tersebut, yaitu seseorang yang membaca dan mengetahui isi dari Kitab Al-Barzanji diharapkan bisa meneladani riwayat perjalanan hidup Rasul serta mengikuti sikap, sifat, perilaku baik yang dimiliki Rasulullah SAW, dan memiliki kerendahan hati serta memiliki sifat yang penyabar seperti Rasulullah SAW. Dalam suatu hadist Nabi yang artinya, “ *Barangsiapa yang bersholawat kepadaku satu kali, maka Allah akan bersholawat kepadanya sepuluh kali, menghapus sepuluh dosa darinya, dan mengangkat sepuluh derajatnya* “ (HR. An-Nasai) (Sunengsih, 2020). Dengan adanya unsur dukungan dari hadits tersebut, diharapkan semoga untuk remaja IPNU-IPPNU Bendiljati Kulon mendapat barakah dari Nabi Muhammad SAW

setelah mereka membaca sholawat Al-Barzanji sehingga mampu mengelola emosinya.

Kenyataan tersebut sejalan dengan permasalahan dalam penelitian dari Sri Puji Lestari, Susi Nurhayati, Wahyu Aprilani, menyebutkan bahwa dalam penelitiannya tersebut dalam mengatasi atau memberikan bantuan kepada seorang lansia yang mengalami kecemasan dengan menggunakan suatu spiritualis, yaitu dengan musik sholawat. Dalam penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwasannya musik sholawat mampu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia, tingkat kecemasan pada lansia sebelum diberikan terapi musik sholawat diperoleh nilai median 21,00 dengan nilai minimum 15 dan nilai maximum 26, serta standar deviasi 3,128. Sedangkan tingkat kecemasan pada lansia sesudah diberikan terapi musik sholawat diperoleh nilai median 15,50 dengan nilai minimum 9 dan nilai maximum 20 serta standar deviasi 3,604. Berdasarkan hasil Uji uji *statistic non parametik Wilcoxon* di peroleh nilai *significancy 0,000 (pvalue <0,05)* artinya terdapat pengaruh musik sholawat terhadap tingkat kecemasan pada lansia di wilayah Jangli Kecamatan Tembalang (Sri Puji Lestari, Susi Nurhayati, 2023).

Berdasarkan saran dan penjelasan dari penelitian terdahulu yang sudah dipaparkan diatas terdapat keterkaitan antara musik sholawat dengan tingkat kecemasan. Maksudnya adalah dalam pelaksanaan sholawat tersebut dapat menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan. Sama seperti penelitian yang akan peneliti teiti ini, yaitu mengenai sholawat Al-Barzanji untuk mengelola emosi. Sama seperti penelitian terdahulu, yang membedakan adalah variabel dari penelitiannya. Sehingga dalam penelitian ini dapat dikatakan juga, adanya keterkaitan antara variabel X (sholawat Al-Barzanji) dengan variabel Y (mengelola emosi). Dari berbagai permasalahan-permasalahan yang terjadi di lapangan dan penelitian terdahulu yang telah peneliti baca, maka mendorong peneliti untuk melakukan suatu penelitian secara lebih mendalam untuk mengetahui **“Penerapan Sholawat Al-Barzanji Untuk Mengelola Emosi Remaja IPNU-IPPNU Bendiljati Kulon “**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana penerapan sholawat Al-Barzanji untuk mengelola emosi remaja IPNU-IPPNU Bendiljati Kulon?
2. Bagaimana dampak penerapan sholawat Al-Barzanji untuk mengelola emosi remaja IPNU-IPPNU Bendiljati Kulon?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui penerapan sholawat Al-Barzanji untuk mengelola emosi pada remaja IPNU-IPPNU Bendiljati Kulon
2. Untuk mengetahui dampak penerapan sholawat Al-Barzanji untuk mengelola emosi remaja IPNU-IPPNU Bendiljati Kulon

D. Manfaat Penelitian

Kegunaan atau manfaat penelitian dapat dilihat dari segi teoritis dan praktis. Hasil dari penelitian ini diharapkan berguna bagi berbagai pihak. Kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai kontribusi dan bahan pembeajaran yang bermanfaat serta bahan pertimbangan akan pentingnya bimbingan konseling spiritual dengan terapi sholawat Al-Barzanji dalam meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengelola emosi dengan baik.

2. Secara Praktis

a. Bagi Diri Sendiri

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memotivasi diri sendiri (pembaca) dalam belajar untuk mengelola emosi. Agar menjadikan pribadi yang bisa berfikir dewasa tanpa ada pengungkapan emosional

yang berlebihan sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain sesuai dengan ajaran Rasulullah SAW dalam Kitab Al-Barzanji.

b. Bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi strategi dan masukan bagi masyarakat di desa maupun di suatu kelompok untuk memperhatikan bahwa pentingnya peran pengelolaan emosi dalam lingkungan sosial. Supaya tidak terjadi perpecahan antar masyarakat di satu desa ataupun dalam suatu kelompok tertentu.

c. Bagi Perpustakaan UIN SATU Tulungagung

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk menambah literature atau bahan bacaan dalam pembelajaran dibidang Bimbingan dan Konseling Islam yang ada di UIN SATU Tulungagung yang berkaitan dengan penerapan sholawat Al-Barzanji untuk mengelola emosi remaja IPNU-IPPNU Bendiljati Kulon.