

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan fase transisi penting dalam kehidupan manusia yang melibatkan perubahan signifikan secara fisik, psikologis, sosial, dan emosional. Periode ini sering kali diidentifikasi sebagai masa pencarian jati diri sekaligus rentan terhadap berbagai masalah kesehatan mental. Remaja, yang berada pada ambang dewasa, dihadapkan pada tantangan yang kompleks mulai dari tekanan lingkungan, ekspektasi sosial, hingga perubahan hormonal yang memengaruhi kondisi psikologis mereka¹. Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai kondisi mental dan emosional remaja menjadi kunci utama untuk mendukung perkembangan mereka secara optimal.

Salah satu fenomena psikologis yang sering muncul pada remaja adalah temperamentalitas (temperamental). Temperamental adalah ciri kepribadian yang mencerminkan pola respons emosional dan perilaku seseorang yang relatif konsisten, terutama terkait intensitas, frekuensi, dan durasi reaksi emosi. Pada remaja, temperamental dapat menimbulkan tantangan khusus, terutama jika karakteristik yang dominan adalah mudah marah, impulsif, serta sulit mengendalikan emosi, yang sering disebut sebagai remaja temperamental.

Menurut Rothbart dan Bates,² temperamentalitas adalah konstruksi multidimensi yang mencakup aspek reaktivitas dan regulasi diri. Reaktivitas mengacu pada tingkat respons emosional

¹Santrok, J. W. *Adolescence: Perkembangan remaja*. Penerjemah: Shinto B. Adear & Sherly Saragih. Jakarta: Erlangga. 2003.

²Rothbart, M. K., & Bates, J. E. *Temperamen dalam Perkembangan Anak*, dalam W. Damon, R. Lerner, & N. Eisenberg (Eds. New York, Wiley) Vol. 3. 2006

individu terhadap rangsangan, sedangkan regulasi diri adalah mekanisme yang membantu mengendalikan reaktivitas tersebut. Pada remaja temperamental, terjadi ketidakseimbangan antara kedua aspek ini, sehingga mereka lebih rentan terhadap konflik interpersonal dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sosial.

Konsekuensi dari temperamentalitas yang tidak terkelola dengan baik antara lain berpotensi meningkatkan risiko gangguan perilaku, stres, kecemasan, depresi, dan bahkan permasalahan sosial seperti kekerasan atau isolasi sosial.³ Di Indonesia sendiri, jumlah remaja yang menghadapi gangguan pengendalian emosi diperkirakan cukup besar, terutama di daerah perkotaan dengan dinamika sosial yang kompleks.⁴

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyoroti bahwa 10-20% remaja global mengalami berbagai gangguan kesehatan mental yang dapat berdampak jangka panjang pada kualitas hidup mereka.⁵ Oleh karenanya, penanganan kesehatan mental remaja, khususnya yang memiliki temperamental tinggi, menjadi kebutuhan mendesak. Terlebih lagi, fokus penelitian dan intervensi secara serius terhadap masalah ini masih belum dikenal secara luas, sehingga penelitian ini penting sebagai sumbangsih dalam pengembangan ilmu dan layanan psikososial remaja.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu remaja mengelola emosi dan perilaku temperamental adalah muhasabah diri. Muhasabah diri dalam konsep Islam, adalah suatu proses introspeksi yang mendalam untuk menilai dan mengevaluasi perilaku, pikiran, dan perasaan seseorang dengan tujuan meningkatkan kualitas diri dan mendekatkan diri kepada nilai-

³Putri, Y. I. Hubungan Temperamen dengan Perilaku Remaja. *Jurnal Psikologi Terapan*, (7(2) 2019), 112-120.

⁴Dinas Sosial Kota Blitar.. *Laporan Tahunan Pelayanan Sosial Remaja*. Blitar. 2022

⁵WHO. Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. 2025

nilai moral dan spiritual.⁶ Secara bahasa, muhasabah memiliki makna “menghitung” atau “merefleksikan” diri sendiri, sehingga individu dapat mengenali kesalahan, kelemahan, dan potensi diri yang belum optimal. Dalam sebuah kesempatan Umar bin al-Khattab berpesan untuk senantiasa melakukan perhitungan diri dengan berkata:

حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسِبُوا، وَزِنُوهَا قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا، وَتَأْتَهُوا بِالْعُرْضِ
الْأَكْبَرِ

Artinya: “Perhitungkan dirimu sebelum kamu diperhitungkan dan timbanglah dirimu sebelum kamu ditimbang dan bersiap-siaplah untuk pameran yang paling besar”.⁷

Jadi, Muhasabah ialah segala kegiatan yang mencakup perhitungan yang dilakukan oleh seseorang terhadap dirinya sendiri tentang perbuatan yang sudah dilalui, yang sedang dijalani, dan perbuatan yang akan datang.

Dalam konteks psikologis modern, terapi muhasabah diri dikembangkan sebagai teknik reflektif yang menolong individu meningkatkan kesadaran diri dan regulasi emosi sehingga dapat mengontrol perilaku impulsif terutama pada individu yang memiliki kerentanan emosional, seperti remaja temperamental.⁸ Metode ini menuntun remaja untuk bertanggung jawab atas kondisi emosionalnya sendiri melalui rangkaian refleksi terstruktur yang diarahkan kepada peningkatan kontrol diri dan perubahan perilaku negatif menjadi positif.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi muhasabah diri efektif dalam meningkatkan kualitas kesehatan mental dan sosial

⁶Al-Ghazali, A. H. M. Ihyā' Ulum ad-Din (Kebangkitan Ilmu Agama). (Dar al-Kutub al-Ilmiyah. 1991)

⁷Imam Al-Ghazali, *Ihyā' Ulumiddin, Jilid IX*, (Semarang: CV. Asy Syifa', 1994), hal. 131.

⁸Hasan, M., *Terapi Muhasabah Diri sebagai Metode Pengembangan Kesadaran Diri*. (Jurnal Psikologi Islami, 5(1) 2017), 34-45.

individu, khususnya remaja yang mengalami gangguan perilaku dan emosi.⁹ Melalui pendekatan ini, remaja dapat belajar mengidentifikasi pemicu emosi negatif, mengevaluasi dampak perilaku mereka, serta menyusun strategi coping yang konstruktif, yang semuanya membantu mengurangi tingkat kemarahan dan impulsivitas.

Penerapan terapi muhasabah diri pada remaja di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Bina Remaja sangat relevan mengingat adanya keterkaitan erat antara nilai-nilai budaya dan agama yang dianut mayoritas murid di UPT PSBR dengan pendekatan spiritual dalam terapi ini. Proses muhasabah yang menggabungkan aspek psikologis dan spiritual dapat meningkatkan motivasi internal remaja untuk berubah dan berperilaku lebih adaptif.¹⁰

Dengan demikian, terapi muhasabah diri tidak hanya sekadar intervensi psikologis tetapi juga menjadi sarana pembinaan karakter dan moral, yang berkontribusi pada pembangunan pribadi remaja yang lebih sehat dan produktif. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah terapi psikososial yang relevan dan efektif untuk diaplikasikan, khususnya bagi remaja temperamental di lingkungan sosial.

Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Bina Remaja adalah institusi pemerintah yang memiliki mandat khusus membina dan mendukung remaja bermasalah agar dapat kembali berfungsi secara sosial dengan baik. Fasilitas ini menyediakan layanan konseling, terapi, serta kegiatan pembinaan karakter yang dirancang untuk mengatasi berbagai masalah psikososial remaja.¹¹ termasuk masalah temperamental yang menjadi fokus penelitian.

⁹Susanto, A., *Implementasi Terapi Muhasabah di Pelayanan Sosial Remaja*. (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 3(2) 2020), 67-79.

¹⁰Ibid.

¹¹Dinas Sosial Kota Blitar., *Laporan Tahunan Pelayanan Sosial Remaja Blitar*. 2022

Metode penelitian kualitatif menjadi pilihan utama dalam penelitian ini karena berfokus pada pemahaman mendalam mengenai makna yang dibangun oleh individu di dalam konteks sosial dan psikologis spesifik mereka. Pendekatan studi kasus, khususnya, memungkinkan peneliti untuk menginvestigasi secara komprehensif satu kasus atau beberapa kasus dalam situasi kehidupan nyata.¹²

Keunggulan metode studi kasus adalah kemampuannya menggali aspek-aspek kompleks dari fenomena yang sulit diukur dengan instrumen kuantitatif, seperti pengalaman subjektif, persepsi, dan proses perubahan dalam terapi muhasabah diri yang diikuti oleh remaja temperamental. Teknik pengumpulan data yang akan digunakan meliputi wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi, sehingga memberikan gambaran holistik yang kaya akan data kualitatif.

Selain itu, analisis data secara kualitatif memberikan ruang bagi eksplorasi dan interpretasi hasil yang lebih variatif, membangun teori berdasarkan bukti empiris dari lapangan.¹³ Dengan demikian, metode studi kasus kualitatif dapat membuka wawasan baru tentang bagaimana terapi muhasabah diri diterapkan dan bagaimana pengaruhnya terhadap perilaku dan pengelolaan emosi remaja yang temperamental.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian tentang **“TERAPI MUHASABAH DIRI PADA REMAJA TEMPERAMENTAL”** di UPT Pela yanan Sosial Bina Remaja Kota Blitar sangat relevan dan penting dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dan praktis bagi pengembangan metode intervensi psikososial yang efektif, khususnya bagi remaja dengan temperamental.

¹²Yin, R. K., *Case Study Research and Applications: Design and Methods*. (SAGE Publications : 2018)

¹³Moleong, L. J., *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Remaja Rosdakarya, 2017)

B. Rumusan Masalah

Sebagai mana gambaran masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pada remaja dalam mengatasi Temperamental Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Bina Sosial Remaja Kota Blitar Angkatan II 2024?
2. Apa faktor pendukung dan penghambat terapi muhasabah diri pada remaja temperamental di UPT Pelayanan Bina Sosial Remaja Kota Blitar Angkatan II 2024?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian Terapi Muhasabah Diri pada Remaja Temperamental di UPT Pelayanan Bina Sosial Remaja Kota Blitar

1. Mengidentifikasi faktor-faktor penyebab kecenderungan temperamental pada remaja yang menjalani pembinaan di UPT Pelayanan Bina Sosial Remaja Kota Blitar.
2. Menilai kontribusi terapi muhasabah diri dalam membentuk karakter positif dan meningkatkan kemampuan pengendalian diri pada remaja temperamental.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat Penelitian Terapi Muhasabah Diri pada Remaja Temperamental di UPT Pelayanan Bina Sosial Remaja Kota Blitar

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami konsep terapi muhasabah diri dan efektivitasnya sebagai metode dalam menangani masalah emosional pada remaja temperamental. Selain itu, penelitian ini dapat memperkaya literatur tentang intervensi psikologis berbasis introspeksi dan spiritual untuk remaja.

2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Remaja

Remaja temperamental yang menjalani terapi ini diharapkan mendapatkan manfaat langsung dalam hal peningkatan kemampuan mengelola emosi, memperbaiki hubungan sosial, serta membentuk karakter yang lebih positif dan stabil secara emosional.

b. Bagi UPT Pelayanan Bina Sosial Remaja Kota Blitar

Penelitian ini dapat memberikan dasar yang kuat untuk perbaikan program pembinaan, khususnya dengan mengintegrasikan terapi muhasabah diri sebagai metode pembinaan yang efektif.

c. Bagi Orang Tua dan Masyarakat

Hasil penelitian ini bisa memberikan pemahaman kepada orang tua dan masyarakat tentang pentingnya introspeksi diri bagi remaja dalam mengelola emosi. Dengan demikian, diharapkan muncul sinergi antara keluarga, masyarakat, dan pihak pembinaan dalam mendukung perkembangan emosi dan mental remaja.

3. Manfaat Kebijakan

Penelitian ini dapat memberikan masukan bagi pembuat kebijakan di sektor pelayanan sosial, pendidikan, dan kesehatan mental mengenai pentingnya program intervensi berbasis terapi muhasabah diri dalam menangani remaja dengan masalah temperamental. Hal ini dapat mendorong pengembangan kebijakan yang lebih inklusif dan memperhatikan kesehatan mental remaja dalam skala yang lebih luas.

4. Manfaat Jangka Panjang

Dengan adanya hasil penelitian yang mendukung terapi muhasabah diri, diharapkan metode ini dapat diadopsi lebih luas oleh berbagai lembaga sosial dan pendidikan dalam rangka membantu remaja mencapai keseimbangan emosional,

sehingga dapat tumbuh menjadi individu yang produktif dan berkontribusi positif bagi masyarakat.

E. Penegasan Judul

1. Terapi Muhasabah Diri

Terapi muhasabah diri adalah suatu metode introspeksi yang mendorong individu untuk melakukan perenungan mendalam atas tindakan, emosi, dan perilakunya. Dalam konteks penelitian ini, terapi muhasabah diri bertujuan membantu remaja temperamental untuk menyadari penyebab emosi negatif, merefleksikan perilaku mereka, dan membangun kontrol diri yang lebih baik berdasarkan nilai-nilai moral dan spiritual.

2. Remaja Temperamental

Remaja temperamental merujuk pada remaja yang memiliki kecenderungan emosi yang labil, mudah marah, frustrasi, serta sulit mengendalikan kemarahan dan emosinya. Istilah ini dalam penelitian ini mengacu pada remaja yang menjadi subjek terapi karena masalah perilaku yang terkait dengan ketidakmampuan mengelola emosi dengan baik.

3. UPT Pelayanan Bina Sosial Remaja Kota Blitar

UPT Pelayanan Bina Sosial Remaja adalah unit pelayanan di bawah Dinas Sosial yang bertugas membina dan menangani masalah sosial yang dihadapi oleh remaja, termasuk remaja yang memiliki permasalahan perilaku, emosional, dan sosial. Penelitian ini dilakukan di UPT Kota Blitar, di mana remaja temperamental yang bermasalah menjalani program pembinaan dan terapi.