



Pengaruh Bimbingan Mental Spiritual Terhadap Regulasi Emosi Remaja

Rita Elly Syamsiah¹, Aep Kusnawan¹, Asep Saepulrohim¹

¹Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung

*Email : ritaellysyamsiah26@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh bimbingan mental spiritual terhadap regulasi emosi remaja. Subjek dalam penelitian ini adalah 60 santri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey. Dengan teknik analisis data regresi mengacu pada formula rank pearson. Hasil analisis data menunjukkan bahwa bimbingan mental spiritual berpengaruh terhadap regulasi emosi dengan nilai statistik signifikan ($r = 0,35$, $p = 0,007 < 0,05$) dan hasil KD = 12,39% yang artinya terdapat pengaruh bimbingan mental spiritual terhadap regulasi emosi remaja santri putri di Pondok Pesantren Nurul Iman Cisalak, Kota Subang sebesar 12,39%. Sedangkan sisa dari persentasenya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci : Bimbingan Mental Spiritual, Regulasi Emosi, Remaja

ABSTRACT

This study aims to determine how much influence mental spiritual guidance has on adolescent emotional regulation. Subjects in this study were 60 students. The method used in this research is a survey method. The regression data analysis technique refers to the Pearson rank formula. The results of data analysis showed that spiritual mental guidance had an effect on emotional regulation with statistically significant values ($r = 0.35$, $p = 0.007 < 0.05$) and KD results = 12.39%, which means that there is an influence of spiritual mental guidance on adolescent emotional regulation. female students at the Nurul Iman Islamic Boarding School Cisalak, Subang City by 12.39%. While the rest of the percentage is influenced by other factors.

Keywords : Spiritual Mental Guidance, Emotion Regulation, Youth

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak kepada masa dewasa yang ditinjau berdasarkan batasan usia dan menjadi salah satu proses dari tahapan perkembangan dalam kehidupan seorang individu. Banyak sekali perubahan yang terjadi pada seseorang ketika hendak memasuki masa remaja. Menurut (Hurlock, 2002 : 206) perubahan itu mencakup berbagai aspek-aspek perkembangan manusia contohnya perubahan fisik, perubahan kepribadian, perubahan emosional, perubahan sosial, dan moral. Batas rentang usia di masa remaja yaitu antara 12 tahun sampai 21 tahun. Setiap individu diusia remaja cenderung mengalami banyak perubahan, yaitu perubahan emosional, perubahan sosial, fisik, perubahan moral dan perubahan kepribadian seseorang (Desmita, 2010 : 37).

Sebagai contoh dari sikap sosial remaja yang baik adalah adanya sikap tolong menolong, ikut serta dalam setiap kegiatan yang ada di lingkungan, ikut serta dalam berbagai kegiatan keremajaan contohnya dalam kajian remaja, organisasi, dan lain sebagainya serta patuh terhadap orang tua, guru dan lain sebagainya. Selanjutnya, contoh lain dari sikap sosial remaja yang tidak baik yaitu biasanya problem yang sering terjadi disetiap rutinitas sehari-hari seperti mencuri, berbohong, melanggar aturan, berbicara dengan kata atau kalimat yang tidak pantas, sikap membantah, salah pergaulan, melalaikan pendidikan dan agamanya, tidak memperhatikan ibadahnya, dan lain sebagainya.

Perilaku sosial pada remaja sangat berkaitan dengan emosi pada diri remaja itu sendiri. Pada remaja atau individu, emosi yang muncul biasanya disebabkan karena terdapat sesuatu kondisi atau perlakuan yang remaja tersebut alami. Regulasi emosi diperlukan agar remaja mampu mengontrol emosinya dengan baik saat kesan tidak baik itu dialami oleh remaja.

Seperti halnya remaja yang ada di suatu lokasi pondok pesantren di Kota Subang, Jawa Barat, yaitu di Pondok Pesantren Nurul Iman Cisalak Kota Subang.. Dimana santri tersebut emosi nya belum stabil karena masih berada dalam masa transisi anak-anak menuju remaja dan dewasa. Perbedaan asal daerah dan kebiasaan pun menuntut para santri untuk bisa beradaptasi pada diri, sosial dan lingkungan sehingga rentan terhadap gangguan fisik, sosial maupun psikologis. Salah satu hal yang paling utama dalam beradaptasi adalah bagaimana caranya remaja berperilaku.

Pondok pesantren ini membimbing santri Madrasah Tsanawiyah dan juga Madrasah Aliyah. Santri Madrasah Tsanawiyah yang merupakan remaja yang masih dalam kategori masa transisi memiliki sensitivitas emosional yang belum stabil dan cenderung sulit mengendalikan emosinya. Beriringan dengan keharusan beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru sehingga sulit bagi santri untuk meregulasi emosi. Sehingga, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian pada

santri putri Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Nurul Iman. Pondok Pesantren Nurul Iman memiliki berbagai program bimbingan untuk para santri, khususnya santri putri yang sedang duduk di bangku Madrasah Tsanawiyah. Diantara program yang dilaksanakan yaitu bimbingan tauhid, ibadah dan juga akhlak.

Program-program tersebut diselenggarakan dengan tujuan untuk mendidik santri dan santriwati agar menjadi muslim yang mampu bertakwa kepada Allah SWT, memiliki pengetahuan yang luas, berakhlak mulia, serta dapat bertanggung jawab baik di lingkungan pesantren maupun masyarakat. Hasil dari dilaksanakannya program tersebut, mencetak lulusan santri yang berakhlakul karimah, berwawasan luas terutama dibidang agama, mampu mengontrol emosi nya dan juga menjadi pribadi yang lebih taat kepada Allah SWT.

Berdasarkan fenomena tersebut maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah : Seberapa Besar Pengaruh Bimbingan Mental Spiritual Terhadap Regulasi Emosi Remaja pada santri putri Madrasah Tsanawiyah, Podok Pesantren Nurul Iman Cisalak, Kota Subang ?

Adapun metode penelitian yang digunakan merupakan metode survey. Penelitian ini berlandas pada analisis kuantitatif. Menurut (Sugiyono, 2017 : 213) metode kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang memiliki landasan filsafat positivisme, meneliti suatu populasi atau sampel tertentu, mengumpulkan data dengan instrumen penelitian, menggunakan analisis yang bersifat kuantitatif/statistik, bertujuan untuk mendeskripsikan serta menguji hipotesis yang telah ditentukan. Alat pengumpul data pada penelitian ini berupa kuesioner. Kemudian menggunakan metode survey untuk mengetahui seberapa besar pengaruh bimbingan mental spiritual terhadap regulasi emosi remaja.

LANDASAN TEORITIS

Teori yang dijadikan landasan dalam penelitian ini adalah teori tentang Bimbingan Mental Spiritual dan Regulasi Emosi. Stoops berpendapat bahwa bimbingan merupakan proses yang berlangsung secara berkala untuk membantu individu mencapai kemampuan secara maksimal dalam perkembangannya, menciptakan manfaat bagi dirinya, ataupun bagi orang lain serta masyarakat sekitar. (Amti, 2013 : 99).

Tujuan bimbingan dan konseling yang terkait dengan aspek pribadi-sosial individu adalah memiliki komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, pergaulan dengan teman sebaya, sekolah, tempat kerja, maupun masyarakat pada umumnya serta memiliki sikap toleransi terhadap umat beragama

lain, dengan saling menghormati dan memelihara hak dan kewajibannya masing-masing (Saepulrohim, 2020 : 101)

Dalam Islam, mental dikatakan sehat apabila seseorang memiliki kepribadian yang balance, artinya terdapat keseimbangan pada kekuatan spiritual dan kekuatan fisik. Yang dimaksud dengan kepribadian yang balance adalah memperhitungkan tubuh, kekuatannya, kesehatannya, serta mencukupi keperluan-keperluan pada batas yang diperbolehkan oleh agama, dan pada saat yang sama mempunyai pegangan yang kuat terhadap keimanan kepada Allah SWT, melakukan hal-hal yang diridhai Allah SWT, melaksanakan ibadah serta berusaha menghindari segala sesuatu yang bisa mendatangkan kemurkaan-Nya (Lubis, 2011 : 35)

Spiritual merupakan bagian dari esensial atas seluruh kesehatan dan kesejahteraan individu. Spiritual adalah kebangkitan atau pencerahan diri untuk mencapai pentingnya hidup dan alasan untuk hidup. Spiritual lain memiliki realitas abadi dan terkait dengan alasan keberadaan manusia, sering dikontraskan dengan sesuatu yang umum dan bersifat duniawi, sementara mungkin mengandung kepercayaan pada kekuatan luar biasa seperti dalam agama, namun memiliki penekanan pada pengalaman pribadi (Syam, 2012 : 230).

Bimbingan spiritual adalah bimbingan yang menghubungkan manusia dengan Tuhan. Bentuk kongkrit dari layanan bimbingan spiritual adalah selalu mengingat Allah dalam setiap kegiatan, artinya selalu dibina hubungan individu dengan Yang Maha Kuasa. (Kinanti dkk, 2019 : 256). Islam mengajarkan hubungan manusia dengan Tuhan melalui shalat, dzikir, doa dan melalui ibadah lainnya yang bertujuan untuk mendekatkan diri pada Tuhannya. (Sumijati, 2020 : 285). Kebaikan, keadilan dan kasih-sayang, yang nyata niscaya akan menjadi saksi yang menarik dan dapat mendorong masyarakat untuk beramal nyata. (Kusnawan, 2017 : 251)

Menurut Hasmaniar (2020:18) Bimbingan Mental Spiritual merupakan suatu proses pemberian bantuan, mencoba perubahan ke arah lebih baik, ajakan kepada seseorang agar senantiasa mendekatkan diri kepada Allah SWT dalam ajaran agama Islam. Tingkah laku dalam kehidupan sehari-hari dapat dirubah dengan memperbaiki pikiran, mengontrol emosi, bersikap baik serta mengontrol perasaan. Adapun yang menjadi materi dalam bimbingan mental spiritual adalah materi tentang Al-Qur'an dan As-Sunnah. Selain itu, materi bimbingan mental spiritual yang perlu disampaikan adalah keislaman (sya'riah), keimanan (tauhid), serta budi pekerti (akhlakul karimah) yang merupakan wujud dari mengamalkan ajaran Islam.

Secara umum, bimbingan mental spiritual berarti membantu orang-orang dengan mengenali diri mereka sendiri untuk menjadi manusia seutuhnya untuk

mencapai kepuasan dalam hidup di dunia ini dan di akhirat yang besar. (Faqih, 2016 : 15). Oleh karena itu, tugas konselor agama tidak semata-mata melaksanakan pendidikan agama dalam arti sempit pengajian, tetapi semua kegiatan pendidikan berupa bimbingan dan informasi tentang berbagai program pembangunan serta praktiknya. Posisi konselor sangat strategis untuk menyampaikan itikad baik kepada umat misi dan misi pembangunan (Kusnawan, 2017 : 50)

Secara lebih khusus, program bimbingan mental spiritual dilaksanakan bertujuan agar santri dapat melaksanakan hal-hal berikut : 1) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, mental dan emosional yang sejahtera dan bersih. Jiwa menjadi tenang, tunduk dan tenteram (*muthmainnah*), melapangkan dada (*radhiyah*), dan mendapatkan pencerahan taufik dan hidayah Tuhannya (*mardhiyah*). 2) Untuk menyampaikan suatu perubahan, perbaikan, pertimbangan perilaku yang dapat memberikan manfaat, baik bagi diri sendiri, bagi keluarga, tempat kerja, maupun di lingkup sosial dan juga alam sekitar. 3) Untuk menyampaikan perasaan pengetahuan (emosi) pada orang-orang dengan tujuan menimbulkan rasa saling memahami, solidaritas, bantuan, dan penghargaan dan cinta kasih. 4) Menimbulkan spiritual individu yang cerdas dengan tujuan agar timbul rasa ingin dan tergerak untuk senantiasa berserah diri kepada Allah SWT, keikhlasan dalam menjalankan setiap perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, serta sabar dan tabah dalam menerima ujian-Nya. 5) Untuk memunculkan energi Ilahiah, sehingga dengan adanya potensi ini manusia bisa menjalankan perannya sebagai pemimpin di muka bumi ini secara baik dan benar, dia juga dapat menaggulangi berbagai masalah dalam kehidupannya dengan baik, dan mampu menghasilkan kemanfaatan dan keselamatan untuk lingkungannya di berbagai sektor kehidupan. (Amin, 2015 : 37)

Menging problematika yang dihadapi masa remaja sebagai penerus bangsa, maka diperlukan upaya mengatasi kecenderungan penyimpangan yang dilakukan oleh remaja yang menjadi tanggung jawab bersama baik di lingkungan keluarga maupun sosial menjadi peranan penting dalam pembentukan keteladanan. Sehingga dapat dikatakan bahwa upaya untuk mengarahkan individu pada fase remaja ini dilakukan dengan pemahaman, peneladanan, dan lingkungan selaras dengan petunjuk agama. (Saepulrohim, 2020 : 410)

Regulasi emosi adalah langkah yang dilakukan dalam kondisi sadar ataupun secara tidak sadar untuk memperkuat, mempertahankan ataupun mengurangi aspek-aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan juga sikap atau perilaku. Individu dengan kemampuan regulasi emosi dapat meningkatkan ataupun mempertahankan segala pergolakan emosi yang dia rasakan di mana pun dan kapanpun (Gross, 2014 : 3).

Regulasi emosi merupakan salah satu bagian dari kecerdasan emosional yang bisa dilatih (Goleman, 2007 : 44). Regulasi emosi adalah upaya untuk mengatur atau mengolah emosi atau cara individu mengalami dan mengekspresikan emosi yang bisa berpengaruh terhadap perilaku individu guna mencapai tujuannya (Balter, 2003 : 77).

Tujuan dari regulasi emosi adalah untuk meminimalisir adanya dampak negatif yang disebabkan oleh masalah yang sedang dihadapi dengan cara mengontrol dan mengevaluasi pengalaman emosionalnya (Kring, 2010 : 35).

Regulasi emosi merupakan tercapainya keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang melalui sikap dan perilakunya. (Gross, 2014: 3-22) terdapat lima rangkaian proses regulasi emosi yang kemudian disusun menjadi sebuah kerangka pemikiran, yaitu : *Situation Selection*, dapat memilih situasi yang tepat dalam menyalurkan emosi, baik emosi positif maupun emosi negatif. *Situation Modification*, dapat memodifikasi situasi secara langsung untuk mengubah dampak emosional. *Attention Deployment*, dapat mengalihkan perhatian baik secara fisik, internal, maupun melalui perhatian orang lain untuk menghindari luapan emosional. *Cognitive Deployment*, dapat mengubah cara menilai sesuatu dengan terlibat di dalamnya dan berpikir positif agar mengurangi emosi yang kuat. *Response Modification*, dapat menurunkan dan mengatur tingkat emosional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pondok Pesantren Nurul Iman berdiri sejak tahun 1973 di atas tanah wakaf seluas + 900 m² dari K.H. Moh. Hasanudin (sekaligus sebagai pendiri Pondok Pesantren). Dari awal berdiri sampai dengan sekarang, Ponpes Nurul Iman senantiasa memberikan pengetahuan ilmu keagamaan kepada santrinya. Setelah pendiri Ponpes Nurul Iman wafat, selanjutnya pimpinan Pondok Pesantren diserahkan kepada menantunya yang bernama Muhammad Toha.

Pada tahun 2016 sampai dengan sekarang oleh Ustadz Toni Khotib Jafar Sidik, S.Ag.. Di Ponpes Nurul Iman, sekarang menampung santri kurang lebih berjumlah 150 orang, 58 santri putra dan 92 santri putri. Kebanyakan dari santri tersebut tidak hanya mengenyam pendidikan dari pesantren saja, melainkan mereka juga sambil mengenyam pendidikan di sekolah/Madrasah. Sehingga mereka di sini belajar untuk mengatur waktu dengan tepat. Adapun jadwal untuk mengaji dilaksanakan tiga kali satu hari, selama lima hari, yakni setelah shubuh, setelah dzuhur dan setelah magrib. Untuk santri yang mengaji dibagi kedalam empat kelas, kelas nol, kelas satu, kelas dua dan kelas tiga.

Untuk kitab yang diajarkan tergantung kelasnya, diantaranya Ilmu Tajwid Al-Qur'an, Tata Bahasa Arab/Nahwu, Semantik/Shorof, Fiqih, Tauhid, Hadits, Akhlak, Tashawuf dan Tafsir. Adapun kegiatan lain selain mengaji ialah Qiroatil

Qur'an setiap malam Jum'at dan belajar khitobah/pidato setiap malam Minggu. Staf pengajar Pondok Pesantren. Nurul Iman terdiri dari sembilan pengajar, diantaranya tujuh orang pengajar putra / Asatidz dan dua orang pengajar putri/Asatidzah.

Kondisi Objektif Regulasi Emosi Remaja Santri Putri di Pondok Pesantren Nurul Iman Cisalak

Berdasarkan pada hasil wawancara terhadap 6 orang santri, 4 diantaranya sudah memenuhi ciri-ciri individu yang memiliki tingkat regulasi emosi yang baik menurut Goleman (2004) yaitu sebagai berikut.

Pertama, memiliki pengendalian diri yang baik, dari hasil wawancara mengenai bagaimana pendapat mereka jika ada teman yang merendahkan mereka atau menghina mereka yaitu empat diantaranya merasa kesal namun cenderung lebih sabar dan intropeksi diri serta tidak memiliki niat untuk membalas apa yang diperbuat oleh temannya. Sedangkan 2 lainnya pun merasa sangat kesal, cenderung sulit meredam emosi dan mempunyai rasa ingin membalas apa yang diperbuat oleh temannya.

Kedua, mempunyai relasi atau hubungan interpersonal secara baik dengan individu lain, keenam santri memiliki hubungan yang baik sesama temannya. Bisa menolong disaat temannya memerlukan bantuan dan cenderung akrab dengan semua santri.

Ketiga, memiliki sikap hati-hati ketika hendak melakukan sesuatu, tiga orang santri mengatakan bahwa kita harus senantiasa berhati-hati dalam melakukan sesuatu agar apa yang kita lakukan itu berjalan dengan baik dan mengurangi kegagalan. Untuk dua orang santri lainnya mengatakan bahwa mereka cenderung ceroboh dalam bertindak, sudah berusaha namun kadang lupa akan suatu hal, karena terburu-buru, gugup dan faktor lainnya. Sedangkan untuk satu santri terakhir, dia mengatakan kadang hati-hati dan terkadang ceroboh juga, tergantung situasi dan kondisi saat dia mengerjakan itu.

Keempat, lebih mudah dalam menghadapi perubahan dan tantangan, dua orang santri mengatakan mereka sangat sulit untuk menghadapi perubahan, terlebih yang awalnya mereka selalu bersama orang tua dan saat mondok harus jauh dari orang tua pun juga mengerjakan apapun sendiri, namun itu tidak lama, dan mereka mampu beradaptasi dengan lingkungan pondok. Empat orang santri lainnya merasa mampu menghadapi perubahan dan tantangan, terlebih mereka sudah dua tahun berada di pondok sehingga mereka terbiasa dengan perubahan dan tantangan yang ada.

Kelima, tidak mudah berputus asa terhadap masalah yang dihadapi, satu orang santri mengatakan bahwa dia cenderung mudah putus asa, ketika

menghadapi masalah dia selalu ingin menangis dan menghubungi orang tuanya. Dua orang santri lainnya juga bisa merasakan kesedihan dari masalah yang terjadi, namun selalu berusaha untuk menyelesaikan masalah tersebut. Sedangkan tiga santri lainnya cenderung mampu menghadapi masalah yang ada dengan mencari jalan keluar yang menurut mereka bisa mengatasi masalah tersebut tanpa merugikan pihak manapun.

Keenam, berpandangan yang positif baik pada diri sendiri maupun lingkungan. Empat santri diantaranya memiliki pandangan yang kurang positif, karena merasa insecure dengan apa yang dimiliki atau diraih orang lain. Namun mereka berusaha berubah menjadi lebih baik lagi. Sedangkan dua santri lainnya merasa bahwa mereka bersyukur dengan apa yang dimiliki, bisa beraktifitas dengan sebagaimana mestinya dan menempatkan dirinya sebaik mungkin baik di lingkungan pondok pesantren, sekolah maupun masyarakat.

Tabel 1 Analisis Deskriptif Variabel X

Descriptive Statistics							
	N	Min	Max	Sum	Mean	Std.	
Statistics					Statistics	Std. Error	Deviation
X	60	70	100	5088	84.80	.723	5.602
Valid N	60						

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada tabel maka diketahui nilai median adalah sebesar 84,80, sedangkan nilai standar deviasinya adalah 5,602. Adapun nilai minimum atau terendahnya adalah 70 dan nilai maximum atau tertingginya adalah 100. Kemudian subjek penelitian dikelompokkan kedalam 2 kategori yaitu bimbingan mental spiritual tinggi dan rendah. Pengkategorian positif atau negatif pada integritas moral akan dilihat pada tinggi rendahnya skor. Semakin positif integritas moral yang dimiliki oleh subjek, maka akan semakin tinggi skornya, begitupula sebaliknya. Kategorisasi mengacu pada nilai median yaitu 84,80. Dengan demikian untuk subjek yang memiliki skor $\geq 84,80$ termasuk pada kategori tinggi, sedangkan subjek yang memiliki skor $< 84,80$ termasuk pada kategori rendah.

Tabel 2 Presentase Hasil Angket Variabel X

Kategori	Skor	Jumlah	Persentase
----------	------	--------	------------

Tinggi	\geq Median	32	53,33 %
Rendah	$<$ Median	28	46,67 %
Jumlah		60	100%

Berdasarkan kategorisasi didapatkan hasil bahwa remaja yang memiliki tingkat bimbingan mental spiritual tinggi sebanyak 53,33 % yaitu berjumlah 32 orang dan remaja yang memiliki tingkat bimbingan mental spiritual rendah sebanyak 46,67 % yaitu berjumlah 28 orang.

Tabel 3 Analisis Deskriptif Variabel Y

Descriptive Statistics							
Statistics	N	Min	Max	Sum	Mean	Std. Error	Std. Deviation
					Statistics		
Y	60	130	146	7931	132.18	.439	3.397
Valid N	60						

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada tabel maka diketahui nilai median adalah sebesar 132,18, sedangkan nilai standar deviasinya adalah 3,397. Adapun nilai minimum atau terendahnya adalah 130 dan nilai maximum atau tertingginya adalah 146. Kemudian subjek penelitian dikelompokkan kedalam 2 kategori yaitu regulasi emosi tinggi dan rendah. Pengkategorian positif atau negatif pada integritas moral akan dilihat pada tinggi rendahnya skor. Semakin positif integritas moral yang dimiliki oleh subjek, maka akan semakin tinggi skornya, begitupula sebaliknya. Kategorisasi mengacu pada nilai median yaitu 132,18. Dengan demikian untuk subjek yang memiliki skor \geq 132,18 termasuk pada kategori tinggi, sedangkan subjek yang memiliki skor $<$ 132,18 termasuk pada kategori rendah.

Tabel 4 Presentase Hasil Angket Variabel Y

Kategori	Skor	Jumlah	Persentase
Tinggi	\geq Median	18	30 %
Rendah	$<$ Median	42	70%

Jumlah	60	100%
--------	----	------

Berdasarkan kategorisasi didapatkan hasil bahwa remaja yang memiliki tingkat regulasi emosi tinggi sebanyak yaitu 30% berjumlah 18 orang dan lansia yang memiliki tingkat pembinaan mental rendah sebanyak 70% yaitu berjumlah 42 orang.

Berdasarkan pada hasil analisis data angket penelitian regulasi emosi terhadap 60 santri putri, skor rata-rata adalah 132 dari skor utuh 168. Maka bisa dikatakan bahwa tingkat regulasi emosi remaja santri putri di Pondok Pesantren Nurul Iman tinggi.

Program Bimbingan Mental Spiritual

Kegiatan dari program bimbingan mental spiritual yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Nurul Iman adalah sebagai berikut.

Pertama, praktik ibadah, seperti sholat berjamaah, praktik wudhu, pembiasaan membaca Al-Qur'an, membaca Q.S. Al-Mulk ba'da maghrib, membaca Q.S. Al-Waqi'ah ba'da subuh, dan membaca Q.S. Yasin setiap malam jum'at. *Kedua*, program tahfidz, tajwid, qira'at dan tahsin. *Ketiga*, program bimbingan akhlak yaitu membuat aturan pondok, mempelajari kitab akhlakul bani / bana, mempelajari kitab hikam serta penerapan aturan dan tata tertib untuk menjaga akhlak lebih baik lagi. *Keempat*, pembinaan tauhid yaitu dengan mempelajari kitab tauhid dan tijan, dengan metode ceramah agar santri senantiasa menjaga keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT melalui pembiasaan di pondok pesantren. *Kelima*, life skill yaitu dengan mengadakan piket memasak nasi dan lauk pauk, belajar ilmu komputer, dalam bidang seni santri belajar marawis, hadroh, dan juga berpidato.

Media yang digunakan dalam proses bimbingan adalah Al-Qur'an, Kitab-Kitab, buku, papan tulis, proyektor, smartphone dan Komputer. Metode yang digunakan yaitu metode secara langsung, dengan pembelajaran tatap muka, ceramah, hafalan, dan pembiasaan. Sedangkan teknik evaluasi dari program bimbingan mental spiritual adalah diadakan setoran hafalan, ujian akhir, evaluasi pembimbing dan seluruh aspek yang ada dalam program bimbingan.

Pengaruh Bimbingan Mental Spiritual Terhadap Regulasi Emosi Remaja

Uji validitas digunakan untuk mengukur keakuratan instrument penelitian. Menurut (Sugiyono, 2017:123) hasil penelitian bisa dikatakan valid bila adanya kesamaan antara data yang dikumpulkan dengan data lapangan yang diteliti. Data dikatakan valid adalah data yang sama antara data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data lapangan sesungguhnya terjadi pada objek penelitian.

Merujuk pada rumus Degree of Freedom (DF) syarat kevaliditasan suatu item adalah ($\alpha = 0.05$) dengan nilai r tabel 0,254 dengan ketentuan yang berlaku dalam korelasi yaitu :

Apabila $r \text{ hitung} \geq r \text{ tabel}$, maka kuisioner tersebut valid

Apabila $r \text{ hitung} \leq r \text{ tabel}$, maka dapat dikatakan item kuisioner tidak valid.

Dengan menggunakan bantuan Software IBM SPSS Statistic 25, diperoleh hasil penghitungan data adalah sebagai berikut :

Tabel 5 Hasil Uji Validitas Variabel X (Bimbingan Mental Spiritual)

No	R Hitung	R Tabel	Hasil	No	R Hitung	R Tabel	Hasil
1	0,264	0,254	Valid	14	0,413	0,254	Valid
2	0,288	0,254	Valid	15	0,367	0,254	Valid
3	0,304	0,254	Valid	16	0,522	0,254	Valid
4	0,322	0,254	Valid	17	0,442	0,254	Valid
5	0,459	0,254	Valid	18	0,363	0,254	Valid
6	0,413	0,254	Valid	19	0,539	0,254	Valid
7	0,410	0,254	Valid	20	0,526	0,254	Valid
8	0,543	0,254	Valid	21	0,554	0,254	Valid
9	0,299	0,254	Valid	22	0,366	0,254	Valid
10	0,346	0,254	Valid	23	0,309	0,254	Valid
11	0,307	0,254	Valid	24	0,588	0,254	Valid
12	0,471	0,254	Valid	25	0,607	0,254	Valid
13	0,382	0,254	Valid				

Tabel 6 Uji Validitas Variabel Y (Regulasi Emosi Remaja)

No	R hitung	R Tabel	Hasil	No	R hitung	R Tabel	Hasil
1	0,407	0,254	Valid	22	0,309	0,254	Valid
2	0,309	0,254	Valid	23	0,310	0,254	Valid
3	0,310	0,254	Valid	24	0,594	0,254	Valid
4	0,594	0,254	Valid	25	0,354	0,254	Valid
5	0,391	0,254	Valid	26	0,564	0,254	Valid

6	0,254	0,254	Valid	27	0,993	0,254	Valid
7	0,458	0,254	Valid	28	0,501	0,254	Valid
8	0,728	0,254	Valid	29	0,564	0,254	Valid
9	0,254	0,254	Valid	30	0,803	0,254	Valid
10	0,613	0,254	Valid	31	0,936	0,254	Valid
11	0,458	0,254	Valid	32	0,979	0,254	Valid
12	0,458	0,254	Valid	33	0,615	0,254	Valid
13	0,618	0,254	Valid	34	0,785	0,254	Valid
14	0,299	0,254	Valid	35	0,353	0,254	Valid
15	0,299	0,254	Valid	36	0,564	0,254	Valid
16	0,402	0,254	Valid	37	0,823	0,254	Valid
17	0,635	0,254	Valid	38	0,254	0,254	Valid
18	0,402	0,254	Valid	39	0,318	0,254	Valid
19	0,635	0,254	Valid	40	0,353	0,254	Valid
20	0,338	0,254	Valid	41	0,457	0,254	Valid
21	0,254	0,254	Valid	42	0,457	0,254	Valid

Seluruh R Hitung Item dalam instrumen bernilai lebih besar dari 0,254, dapat disimpulkan bahwa R Hitung (Corrected Item – Total Correlation) \geq R Tabel, maka H_0 di terima seluruh item dalam instrumen terbukti valid.

Selain valid, instrument penelitian harus reliabel. Menurut (Sugiyono, 2017:00) instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Sebuah instrumen dikatakan reliabel apabila nilai Cronbach Alpha (α) > 0.7 .

Tabel 7 Uji Reliabilitas Variabel X

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.795	25

Dari tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa setiap item dalam instrumen variabel X (Bimbingan Mental Spiritual) dikatakan reliabel karena memiliki nilai Cronbach Alpha sebesar $0.795 > 0.7$.

Tabel 8 Uji Reliabilitas Variabel Y

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.775	42

Dari tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa setiap item dalam instrumen variabel Y (Regulasi Emosi) dikatakan reliabel karena memiliki nilai Cronbach Alpha sebesar $0.775 > 0.7$.

Uji Normalitas adalah suatu uji asumsi klasik untuk mencari tahu nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Jika nilai residual berdistribusi normal maka dikatakan model regresi tersebut baik. Hal ini berlandaskan pada kriteria dasar pengambilan keputusan. Uji Normalitas menggunakan Kolmogorov Smirnov Test, jika signifikansi > 0.05 maka berdistribusi normal, begitupun sebaliknya.

Tabel 9 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
N		60
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.638010405
Most Extreme Differences	Absolute	.270
	Positive	.129
	Negative	-.270
Test Statistic		.270
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Sig normalitas pada table menunjukkan $0.200 > \text{Alpha}$, maka Data Residual berdistribusi normal

Uji Korelasi Uji korelasi dipakai untuk menunjukkan apakah ada hubungan atau tidak antara variabel x dan variabel y. Dinyatakan menggunakan koefisien korelasi (r). Uji korelasi juga berguna untuk mengetahui jenis hubungan antar variabel, apakah positif atau negatif. Jika signifikansi $< \alpha$ maka terdapat korelasi antar variabel begitupun sebaliknya.

Tabel 10 Uji Korelasi

Correlations			
		Bimbingan Mental Spiritual	Regulasi Emosi Remaja
Bimbingan Mental Spiritual	Pearson Correlation	1	.352**
	Sig. (2-tailed)		.007
	N	60	60
Regulasi Emosi Remaja	Pearson Correlation	.352**	1
	Sig. (2-tailed)	.007	
	N	60	60

**Correlation is significant at the 0,05 level (2-tailed)

Sig dalam table menunjukkan angka $0.007 < \text{Alpha}$, maka Terdapat Hubungan Bimbingan Mental Spiritual terhadap Regulasi Emosi Remaja Santri Putri yang positif.

Untuk menguji seberapa besar pengaruh variabel x terhadap variabel y, maka dilakukanlah uji regresi (Sugiyono, 2017). Nilai probabilitas yang digunakan yaitu 0.05. Hipotesis uji nya adalah jika Nilai $\sigma < 0.05$ maka terdapat pengaruh X terhadap Y, dan sebaliknya jika nilai $\sigma > 0.05$ maka X tidak memiliki pengaruh terhadap Y.

Hipotesis Statistik :

H_0 : Tidak terdapat pengaruh bimbingan mental spiritual terhadap regulasi emosi remaja yang positif

H_1 : Terdapat pengaruh bimbingan mental spiritual terhadap regulasi emosi remaja yang positif

Tabel 11 Uji Regresi Sederhana

Coefficients ^a					
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
Model		B	Std. Error	Beta	t
1	(Constant)	121.256	12.708		9.541
	Bimbingan Mental Spiritual	.265	.150	.352	1.773
					.007

a. Dependent Variable: Regulasi Emosi Remaja

Sig > Alpha, maka H₀ di Terima : 0,007 > 0,05

Sig < Alpha, maka H₀ di Tolak : 0,007 < 0,05

Dari table 7 H₀ ditolak, maka H₁ diterima sehingga Terdapat Pengaruh Bimbingan Mental Spiritual terhadap Regulasi Emosi Remaja Santri Putri yang positif.

Untuk mengetahui seberapa besar suatu variabel x dalam menjelaskan varian dari variabel Y maka digunakanlah uji koefisien determinasi. Koefisien determinasi dapat diperoleh dengan koefisien korelasi (r) dikuadratkan.

Tabel 12 Uji Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted Square	RStd. Error of the Estimate
1	.352 ^a	.051	.035	6.435

a. Predictors: (Constant), Bimbingan Mental Spiritual

b. Dependent Variable: Regulasi Emosi Remaja

$$KD : r^2 \times 100\% = 0,352^2 \times 100\% = 12,39\%$$

Pada tabel 8, R menunjukan 0,352 lalu dimasukan dalam rumus koefisien determinasi maka besaran pengaruh Bimbingan Mental Spiritual terhadap Regulasi Emosi adalah sebesar 12,39%

Pembahasan pada hasil penelitian ini merujuk pada konsep teoritik dan hasil dari analisis statistik yang telah dilakukan. Sebagaimana yang telah dipaparkan pada bab I, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui

seberapa besar pengaruh Bimbingan Mental Spiritual terhadap Regulasi Emosi Remaja santri putri di Pondok Pesantren Nurul Iman Cislak, Kota Subang.

Hasil penelitian ini relevan dengan pendapat Abdul Rahman (2011:1) bahwa bimbingan mental spiritual adalah serangkaian kegiatan bimbingan rohani atau tuntunan untuk dapat memahami diri sendiri, dan orang lain dengan cara mempelajari berbagai ilmu pengetahuan khususnya tentang ilmu keagamaan yang didukung dengan pelatihan dan pemahaman cara berfikir positif serta praktik kegiatan ibadah, demi terwujudnya kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Bimbingan mental spiritual dilakukan dengan cara memberikan bimbingan, pengarahan, serta pengawasan untuk memperoleh keseimbangan antara fungsi jiwa serta memiliki kemampuan untuk menerima dan menghadapi permasalahan yang ada pada hidupnya.

Kemampuan individu dalam menerima suatu peristiwa ini merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi tingkat regulasi emosi. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil uji korelasi pada analisis diatas yang menunjukkan signifikansi sebesar $0,007 < 0,05$, yang artinya maka terdapat keterkaitan antara bimbingan mental spiritual terhadap regulasi emosi. Kemudian dihitung dengan menggunakan uji koefisien determinasi, kekuatan variabel terikat adalah sebesar 0,352. Maka dapat diartikan bahwa regulasi emosi dipengaruhi sebesar 12,4% oleh bimbingan mental spiritual, dan 87,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Seperti yang ditemukan di lokasi penelitian yaitu, terdapat perbedaan regulasi emosi antara santri dengan latar belakang keluarga yang utuh dan tidak, faktor usia, trauma di masa lalu, serta pergaulan santri sebelumnya.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Hendrikson (2013:010), faktor-faktor lain yang mempengaruhi regulasi emosi adalah, *pertama* faktor lingkungan tempat individu berada termasuk lingkungan keluarga, sekolah dan lingkungan masyarakat. *Kedua*, faktor pengalaman yang diperoleh individu selama hidupnya yang akan mempengaruhi emosinya. *Ketiga*, pola asuh orang tua yang sangat bervariasi. *Keempat*, pengalaman traumatik yaitu kejadian di masa lalu yang memberikan kesan trauma kepada individu dan mempengaruhi perkembangan emosinya. *Kelima*, jenis kelamin yaitu kondisi hormonal dan kondisi fisiologis pada laki-laki dan perempuan menyebabkan perbedaan karakteristik emosi. Wanita cenderung lebih emosionalitas dibanding laki-laki. *Keenam*, kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis individu, remaja cenderung belum memiliki emosi yang stabil karena belum cukup dewasa untuk mengontrol emosi tersebut. *Ketujuh*, perubahan jasmani yaitu perubahan hormon-hormon yang mulai berfungsi sesuai dengan jenis kelaminnya. *Kedelapan*, perubahan padangan luar yang dapat menimbulkan konflik dalam emosi seseorang.

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan diatas, maka terdapat pengaruh bimbingan mental spiritual terhadap regulasi emosi sebesar 12,4%. Hal ini didukung oleh hasil dari korelasi yang menunjukkan signifikansi $0,007 < 0,05$ dengan derajat hubungan 0,352 yang artinya terdapat korelasi positif antara bimbingan mental spiritual terhadap regulasi emosi remaja, yang mana tingkat korelasi tersebut tergolong ke dalam tingkat korelasi yang lemah. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat bimbingan mental spiritual, maka semakin tinggi pula tingkat regulasi emosi pada remaja.

Adapun saran yang dikemukakan oleh peneliti sebagai bahan pertimbangan untuk pihak-pihak terkait adalah sebagai berikut :

Pertama, peneliti selanjutnya. Bimbingan mental spiritual memiliki pengaruh terhadap regulasi emosi remaja sebesar 12,4%. Hal ini dapat diakibatkan oleh faktor-faktor lainnya, maka saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan mampu memperhatikan setiap kontrol pada penelitian seperti dalam penyusunan instrumen, pengolahan data dan analisis, serta mencari variabel prediktor yang lain yang kemungkinan akan mampu mempengaruhi bimbingan mental spiritual terhadap regulasi emosi remaja.

Kedua, Subjek Penelitian. Berdasarkan pada hasil penelitian diatas, menunjukkan bahwa remaja yang memiliki tingkat bimbingan mental yang tinggi maka semakin tinggi pula tingkat regulasi emosinya. Maka, remaja santri putri seharusnya mengikuti dengan baik seluruh rangkaian bimbingan mental spiritual di pondok pesantren sehingga mampu memiliki tingkat regulasi emosi yang baik.

Ketiga, Instansi Penelitian Terkait. Merujuk pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa remaja santri putri cenderung memiliki tingkat regulasi emosi menengah ke bawah, maka diperlukan optimalisasi lagi pada program bimbingan serta penyesuaian dengan situasi dan kondisi remaja serta karakteristik dari masing-masing remaja sehingga hasil dari layanan bimbingan ini dapat mengalami peningkatan dan semakin membaik juga sejalan dengan tujuan dan visi misi yang ada di Pondok Pesantren tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Samsul Munir. (2015). *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Amti, E., & Prayitno. (2013). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Koseling (3 ed.)*. Jakarta: PT Rineka.
- Balter, L. & Tamis-LeMonda, Catherine. S. (2003). *Child psychology: a handbook of contemporary issues*. New York : Psychology Press.

- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Faqih, A. R. (2016). *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*. Yogyakarta: FH UII Press.
- Goleman, Daniel. (2004). *Emotional Intelligence (Terjemahan)*. Jakarta : Gramedia
- Goleman, Daniel. (2007). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka
- Gross. (2014). *Emotion Regulation : Conceptual and Empirical Foundations In J.J. Gross (Ed.), Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gross. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Hasmaniar. (2020). *Pengaruh Bimbingan Mental Spiritual Terhadap Perkembangan Kecerdasan Spiritual Anak Di Upt Pusat Pelayanan Rehabilitasi Sosial Anak Seroja Bone*, Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam, Institut Agama Islam Muhammadiyah, Binjai.
- Hendrikson. (2013). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Emosi*. Jakarta: PT. Gramedia
- Hurlock, E B;. (2006). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kinanti, R. D., & Effendi, D. I., & Muji, A. (2019). Pemanfaatan Bimbingan Keagamaan dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Remaja. *Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 7(2), 249-270.
- Kring, Ann M. & Sloan, Denise M. (2010). *Emotion regulation and psychopathology: a transdiagnostic approach to etiology and treatment*. New York: The Guilford Press.
- Kusnawan, A. (2017). Quality Management Education And Religious Counselor Training. *International Journal of Human Resource Management and Research (IJHRMR)*, 7(1), 49-56.
- Kusnawan, A. (2017). Implementasi Metode Silaturahmi Dalam Bimbingan Konseling Sosial Berbasis Dakwah. *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(2), 243-268.
- Lubis, S. A. (2011). *Konseling Islami* . Bandung: Perdana Mulya Sarana.
- Saepulrohim, A., & Qudsiyah, U. R. (2020). Pengaruh Bimbingan Pribadi-Sosial terhadap Pemahaman Kesetaraan Gender pada Aktivis PMII UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 8(4), 97-118.
- Saepulrohim, A., & Usman, N. Q., & Sumpena, D. (2019). Bimbingan Agama Melalui Program Dauroh Qolbiyah Dalam Membentuk Kepribadian

- Muslim. *Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 7(4), 409-422.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumijati, S., & Astuti, D. R., & Setiawan, A. I. (2020). Islamic Counseling Communication of Nurses on Cancer Patients in Islamic Hospital. *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, 14(2), 275-296.
- Syam, N. W. (2012). Psikologi Sosial Sebagai Akar Ilmu Komunikasi. Dalam W. N. Syam, *Psikologi Sosial Sebagai Akar Ilmu Komunikasi* (hal. 230). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

