BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja, dalam pandangan Hurlock secara global, adalah tahap transisi anak-anak ke masa dewasa. Pada proses tersebut remaja dalam kehidupan penuh tantangan, dan penyesuaian yang mempengaruhi perkembangan psikologis dan sosial remaja. Menurut teori tahapan perkembangan psikososial Erik Erikson usia remaja (12-20) tahun, tugas perkembangan remaja adalah menemukan identitas diri, jati diri, kemudian memahami minat dan bakatnya. Namun, dalam proses pencarian ini remaja mengalami krisis identitas, yang dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi, stres, atau kesulitan dalam pengambilan keputusan. (Mokalu & Boangmanalu, 2021). Selain itu, *WHO* menetapkan bahwa rentang usia remaja adalah antara 12 hingga 24 tahun (Avita *et al*., 2021)

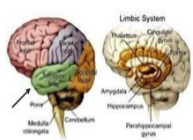
Krisis identitas yang dialami remaja sering kali disebabkan oleh kurangnya kontrol diri. Ketika individu tidak mampu mengendalikan emosi atau tindakan, mereka lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan rendahnya rasa percaya diri (Widiarti, 2010). Data dari LPPK di tahun 2022, sekitar 60% remaja di Indonesia mengaku bingung tentang siapa diri mereka. Kurangnya kontrol diri juga dapat memperburuk hubungan sosial dan menyebabkan perilaku menyimpang.

Menurut (Wulandari *et al*., 2020) remaja yang punya kontrol diri yang positif mampu menguasai serta menekan rangsangan emosi negatif sehingga dapat menghindari gangguan kecemasan. Menurut Hornby, kontrol diri merupakan keterampilan untuk mengontrol perilaku, menahan diri, atau mengendalikan emosi. Contohnya adalah usaha untuk tidak menunjukkan kemarahan atau mengatur sikap saat menghadapi situasi sulit (Fachrozie *et al*., 2021).

Papalia & Feldman, (2017) menambahkan bahwa kontrol diri dipengaruhi oleh aspek emosional serta motivasi dan kesabaran dalam mencapai tujuan hidup (Chisan & Jannah, 2021). Faktor-faktor internal seperti usia, pengalaman

sosial, dan pola asuh, serta faktor eksternal seperti lingkungan keluarga dan peran orang Bagan 1tua juga berkontribusi terhadap pembentukan kontrol diri (Ghufron & Risnawati, 2010; Permatasari *et al.*, 2024)

Salah satu upaya dalam memperkuat kontrol diri adalah melalui penguatan *spiritual quetiont*. Dana Zohar menjelaskan bahwa kecerdasan spiritual adalah jenis kecerdasan tertinggi yang mendorong individu mengatasi masalah kehidupan. Penelitian dari ahli saraf Ramachandran di Universitas California San Diego menemukan keberadaan *God Spot* di otak, yaitu area saraf yang berkaitan dengan pengalaman spiritual (Damayanti & Solihin, 2019). Dengan demikian, secara biologis pun spiritualitas memainkan peran dalam pengaruh terhadap perilaku dan emosi manusia (Damayanti & Solihin, 2019)



Gambar Anatomi Otak (Agustriani & Fauziyah, 2022)

Kecerdasan spiritual juga tercermin dalam ajaran agama, seperti dalam QS. Luqman ayat 17 yang menekankan pentingnya salat, berbuat baik mencegah perilaku buruk, serta kesabaran dalam menghadapi cobaan. Praktik-praktik ibadah seperti salat dan puasa bukan hanya ritual, tetapi juga sarana pengendalian diri yang berdampak pada ketenangan jiwa dan perilaku individu. “Individu yang benar salatnya maka akan benar pula amal perbuatannya.” Dalam QS. Luqman Ayat 17:

عَزْمِ مِنْ ذَٰلِكَ إِنَّ ۖ أَصَابَكَ مَآ عَلَىٰ وَٱصْبِرْ ٱلْمُنكَرِ عَنِ وَٱنْهَ بِٱلْمَعْرُوفِ وَأْمُرْ ٱلصَّلَوٰةَ أَقِمِ يُبُنَىَّ
ٱلْأُمُورِ

Artinya: Wahai Anakku! Laksanakanlah salat dan suruhlah (manusia) berbuat yang makruf dan cegahlah (mereka) dari yang mungkar dan bersabarlah terhadap apa yang menimpamu, sesungguhnya yang demikian itu termasuk perkara yang penting.

Di Kabupaten Gorontalo, terdapat perguruan tinggi Universitas Muhammadiyah Gorontalo, kampus ini beda dengan kampus lainnya, yang

membedakannya yaitu menyediakan program wajib berasrama "bekal untuk akhirat kelak", program berasrama dimulai dari angkatan saya sendiri, angkatan 2021 sebagai pembuka program ini, jujur menurut perspektif saya program ini memberikan manfaat dan sebagai dasar kami melanjutkan pendidikan, disana kami mendalami lagi ajaran tauhid kemudian spiritualitas dan tidak hanya menyediakan bekal akhirat, akan tetapi mengasah *soft skill* mahasiswa. Adapun Program-programnya melalui bimbingan baca Al-Qur'an, kultum, hafalan, salat berjamaah, dan puasa sunnah. Program ini bertujuan membentuk karakter dan kedisiplinan.

Namun berdasarkan pengambilan data awal, ditemukan bahwa ketiga responden memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi, namun kontrol diri mereka tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mereka masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri. Secara teori, kecerdasan spiritual seharusnya berkontribusi terhadap peningkatan kontrol diri. Namun, pada mahasiswa berasrama yang menjadi responden penelitian ini, ditemukan adanya kendala dalam mengelola emosi dan membangun kepercayaan diri. Lingkungan dapat menjadi faktor yang membentuk maupun menghambat kontrol diri mahasiswa, sehingga masalah tersebut menarik untuk diteliti.

Hasil wawancara, mahasiswa berinisial R menunjukkan sikap masa bodoh terhadap masalah yang dihadapi dan lebih memilih menghabiskan waktu dengan media sosial. Ia juga mengalami kesulitan dalam mengontrol perilaku, seperti cenderung memarahi orang yang memfitnahnya, tidak sabar terhadap orang lain yang mengganggu aktivitasnya, serta sulit menetapkan pendirian dalam mengambil keputusan. Selain itu, ia merasa ragu terhadap kemampuannya sendiri. Saat mengikuti kegiatan kultum dan berbicara di depan umum, ia mengalami ketidakpercayaan diri dan ketakutan. Kehidupan yang penuh aturan di asrama membuatnya merasa tertekan, serta ia mengungkapkan rasa kecewanya terhadap pencapaian yang belum terpenuhi. Ia juga mengakui bahwa sebelum tinggal di asrama, ia tidak menjalankan salat lima waktu secara rutin.

Mahasiswa berinisial AD mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya di lingkungan asrama. Salah satu pengalaman yang ia ceritakan adalah ketika

seseorang mengetuk pintu kamarnya dengan keras saat ia sedang tidur, yang membuatnya sangat marah hingga menyindir orang tersebut. Ia juga merasa tidak nyaman dengan individu yang sering marah tanpa alasan jelas, dan situasi ini sering ia temui selama tinggal di asrama. Selain itu, pengalaman menjalani puasa pertama kalinya tanpa keluarga membuatnya merasa sedih dan harus beradaptasi dengan kondisi baru di asrama.

Mahasiswa berinisial N mengungkapkan bahwa ia kesulitan mengendalikan mood dengan cepat. Ketika melakukan kesalahan, ia tidak mudah memperbaikinya, serta cenderung menunda pekerjaan, termasuk tugas akademik. Saat tersinggung, ia mengalami kesulitan untuk merespons dengan baik. Ia juga sulit menetapkan pendirian dan sering merasa ragu terhadap kemampuannya sendiri. Dalam menghadapi masalah, ia lebih memilih menghindar daripada menyelesaikannya. Selain itu, ia masih merasa kecewa dengan jurusan yang diambil karena tidak sesuai dengan keinginannya. Awalnya, ia diterima di jurusan yang diinginkan, tetapi tidak mendapatkan izin dari orang tua dan selama menjalani kehidupan di asrama, ia juga menghadapi permasalahan keluarga, yang semakin meningkatkan tingkat stres yang dialaminya.

Fenomena-fenomena ini menunjukkan bahwa kurangnya kontrol diri tidak hanya berdampak pada perilaku menyimpang, tetapi juga berpengaruh terhadap regulasi emosi, stres, dan ketidakmampuan dalam menghadapi tantangan kehidupan. Hal ini menjadi perhatian yang penting untuk dikaji, terutama mengingat pentingnya kontrol diri dalam proses perkembangan remaja, khususnya mahasiswa yang tinggal di lingkungan berasrama dengan aturan dan tekanan sosial yang cukup tinggi.

Sejumlah penelitian terdahulu juga memperlihatkan adanya hubungan antara variabel yang diteliti, di antaranya Rini Susanti *et al*. (2022) yang menemukan hubungan signifikan pada siswa SMP Swasta Batam ($p = 0{,}001$), Fourkhani & Kusmiyanti (2021) yang menunjukkan korelasi kuat pada narapidana ($r = 0{,}701$), serta Ardian (2020) yang menemukan hubungan positif signifikan pada mahasiswa Universitas Islam Riau ($r = 0{,}754$, $p = 0{,}000$). Perbedaannya pengambilan populasi, lokasi, dan teknik dan rumus penarikan sampel penelitian.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk melihat seberapa besar korelasi atau hubungan kecerdasan spiritual dengan kontrol diri mahasiswa berasrama di Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

a. Mahasiswa berasrama dihadapkan pada tantangan dalam mengelola tekanan sosial, akademik, dan emosional yang menuntut kemampuan kontrol diri yang baik.

b. Beberapa mahasiswa menunjukkan tingkat kecerdasan spiritual yang baik, namun masih kesulitan dalam mengendalikan emosi, perilaku, dan pengambilan keputusan.

c. Kecerdasan spiritual diyakini dapat membantu individu mengelola emosi dan perilaku, namun belum semua mahasiswa mampu menerapkannya secara optimal.

d. Belum banyak penelitian yang melihat hubungan spiritualitas dengan kontrol diri mahasiswa asrama, khususnya di Provinsi Gorontalo.

1.3 Rumusan Masalah

Apakah adat hubungan positif, yang signifikan antara kecerdasan spiritual dengan kontrol diri pada mahasiswa berasrama Universitas Muhammadiyah gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah ada hubungan positif, yang signifikan antara kecerdasan spiritual dengan kontrol diri pada mahasiswa berasrama Universitas Muhammadiyah gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Agar memperbanyak literatur & kontribusi di bidang Pendidikan dan Psikologi Sosial bagi tenaga pendidik untuk memperhatikan peningkatkan kecerdasan spiritual dan kontrol diri mahasiswa.

1.5.2 Manfaat Praktis

Hasil Penelitian akan memperluas wawasan mahasiswa terkait implementasi dalam menjalankan kehidupan agar menjadi pribadi yang lebih baik dengan kecerdasan spiritual dan kontrol diri.

Hasil penelitian diharapkan memberikan informasi berharga pada pihak universitas dan pengelola asrama, yang dapat digunakan sebagai bentuk hasil evaluasi dari kegiatan selama berasrama.