

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kemajuan teknologi yang begitu pesat pada satu dasawarsa terakhir ini telah membawa perubahan sosial yang cepat pula. Perubahan sosial ini merupakan konsekuensi dari lahirnya modernisasi, industrialisasi, kemajuan ilmu pengetahuan, dan teknologi. Semua hal itu menimbulkan berbagai dampak bagi kehidupan masyarakat, baik itu positif maupun negatif.

Dampak positif dari perkembangan teknologi ini antara lain adalah berbagai kemudahan yang dirasakan oleh masyarakat saat ini. Mulai dari kemudahan berkomunikasi, kemudahan menuju tempat tujuan, hingga kemudahan memenuhi kebutuhan pokoknya seperti makan dan minum. Manusia dimudahkan dengan berbagai macam produk instan yang membuat manusia tidak perlu lagi bersusah payah untuk memenuhi kebutuhannya.

Perubahan sosial sebagai dampak dari perkembangan teknologi juga membawa dampak buruk. Perubahan ini memengaruhi nilai kehidupan masyarakat sehingga tidak semua orang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan tersebut, yang nantinya hal ini dapat menimbulkan ketegangan atau stres pada dirinya (Hawari, 1999: 2).

Perubahan yang serba cepat ini menuntut manusia untuk beradaptasi dengan cepat pula. Sayangnya tidak semua orang dapat beradaptasi dengan baik dalam waktu singkat. Manusia dalam lingkungan normal yang tidak

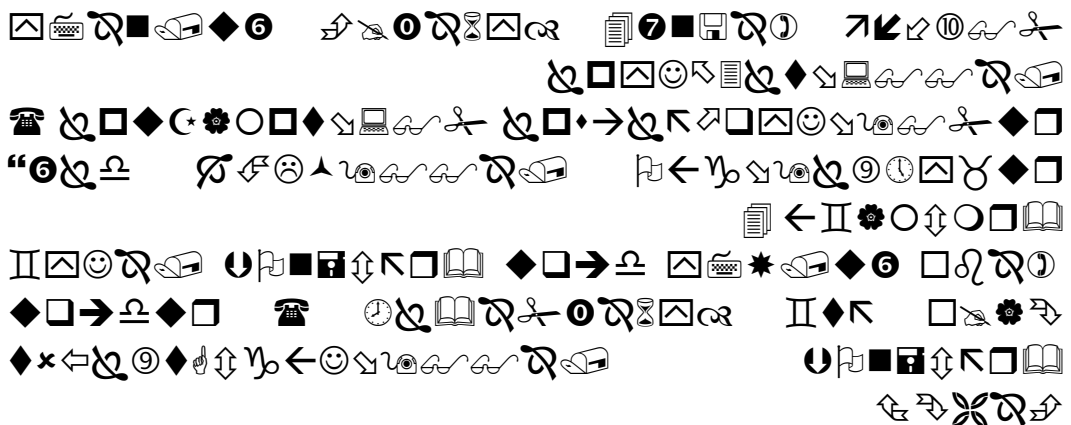
mampu beradaptasi dapat mengalami kebingungan dan kecemasan sehingga banyak orang mengembangkan perilaku menyimpang dari norma yang berlaku di masyarakat (Kartono, 2011: V). Akhirnya perilaku menyimpang ini akan mengganggu kehidupan sosial yang tentu saja melibatkan banyak pihak.

Banyak kasus mengungkapkan saat ini hampir di semua kalangan masyarakat ada individu yang tidak dapat beradaptasi dan berperilaku menyimpang dari norma yang berlaku di masyarakat. Seperti yang dilakukan oleh juru bicara Front Pembela Islam (FPI) Munarman beberapa waktu lalu. Munarman menyiram air ke wajah sosiolog dari Universitas Indonesia, Thamrin Amal Tamagola. Kejadian ini terjadi saat Munarman dan Thamrin menjadi pembicara dalam dialog *Apa Kabar Indonesia Pagi* di TVOne Jumat 28 Juni lalu (voaindonesia.com, diakses 03/10/2013). Jika kasus tadi terjadi di kalangan politikus maka berbeda dengan apa yang dilakukan oleh Marshanda beberapa tahun lalu. Ia mengunggah video berisi makian bagi teman-temannya saat di sekolah.

Kedua contoh kasus tadi adalah bukti bahwa tidak semua orang dapat beradaptasi dengan lingkungannya. Hal ini karena mereka bisa dikatakan belum dapat mengontrol diri mereka. Chaplin seperti yang dikutip Aziz (dalam Masruroh, 2005: 14) mengungkapkan bahwa kontrol diri (*self control*) adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri, kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada.

Baik Munarman maupun Marshanda ternyata belum dapat mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan juga belum dapat menekan dorongan yang timbul dalam dirinya. Sementara kontrol diri itu amat penting dalam konteks kehidupan bermasyarakat. Terlebih lagi manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat hidup sendiri. Hal ini meniscayakan manusia untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan yang membuat manusia harus bisa mengendalikan diri.

Apabila kemampuan mengendalikan diri tersebut rendah maka penyimpangan yang dilakukan akan lebih buruk dari kasus yang diungkap sebelumnya. Bukan hal mustahil penyimpangan itu akan masuk pada ranah hukum bahkan melanggar tuntunan agama. Keadaan ini menuntut peran agama sebagai sebuah rambu-rambu kehidupan. Peran agama ini dapat dilakukan melalui pengintensifan dakwah Islam dengan memfokuskan materi terkait pengontrolan diri. Seperti telah diketahui bersama bahwa dakwah merupakan suatu ajakan kepada kebaikan. Sebagaimana tertuang dalam firman Allah SWT QS. An-Nahl: 125



Artinya: Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik.

Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk (Depag: 2005).

Berdasarkan ayat tersebut maka dapat diketahui bahwa manusia itu harus mengontrol dirinya. Sebagaimana diterangkan apabila harus membantah maka bantahlah dengan cara yang baik. Jelaslah Islam mengajarkan umatnya untuk dapat mengontrol diri meski berada dalam situasi yang memaksanya untuk berdebat. Umat Islam seperti disebutkan dalam ayat di atas harus menyeru dan mengajak manusia pada kebaikan salah satunya yaitu dengan meningkatkan kemampuan kontrol diri.

Kontrol diri sendiri erat kaitannya dengan olah rasa yang biasa dilakukan oleh anggota teater. Olah rasa merupakan suatu kemampuan untuk mengontrol emosi (baik itu sedih, marah, senang, maupun cemas), perasaan dan hati agar bisa merasa bahagia dalam kondisi yang sulit, sakit, miskin, terancam, dan dalam menghadapi kepedihan hidup (Mu'in, 2011: 41). Selama ini olah rasa lebih dikenal sebagai bagian dari proses belajar dalam kegiatan teater saja. Namun sebenarnya sudah banyak penelitian yang mengungkapkan bahwa olah rasa sering dilakukan dalam bentuk meditasi.

Apabila individu dapat mengolah rasanya, maka mengontrol dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya tidaklah terlalu sulit. Hal ini akan meningkatkan tingkat kontrol diri individu sehingga ia dapat mengendalikan perilakunya agar sesuai dengan norma yang berlaku. Seperti telah disebutkan sebelumnya, kasus penyiraman air oleh Munarman merupakan contoh nyata dari ketidakmampuan seseorang untuk mengontrol dirinya. Penyiraman air

tersebut tidak akan terjadi bila Munarman bisa mengendalikan dorongan dalam dirinya, yaitu dorongan untuk melampiaskan kemarahannya. Mengolah rasa misalnya rasa marah, dapat mengurangi dorongan untuk melampiaskan kemarahan dalam bentuk perilaku. Hal ini akan membuat perilaku individu menjadi terkontrol dan dapat dikendalikan, sehingga kejadian yang dialami baik oleh Munarman atau Marshanda tidak akan terjadi.

Kontrol diri amat penting termasuk bagi mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa. Mahasiswa diharapkan mampu mengontrol dirinya agar tindak-tanduknya dapat dijadikan contoh. Terlebih lagi mahasiswa memiliki tanggung jawab sebagai agen perubahan sosial dan kontrol sosial. Tanggung jawab tersebut meniscayakan mahasiswa untuk mampu memosisikan dirinya sesuai keadaan di masyarakat. Hal tersebut tidak akan dapat terwujud tanpa kemampuan mengontrol diri.

Akan tetapi kenyataannya terdapat pula kasus yang menunjukkan ketidakmampuan dalam mengontrol diri di lingkungan mahasiswa. Kasus ini terjadi pada tahun 2009 yang melibatkan salah satu teater di IAIN Walisongo dengan organisasi ekstra kampus. Kasus ini dipicu dengan adanya pamflet yang berisi perbandingan untuk lebih mengikuti kegiatan yang dilaksanakan oleh teater dari pada kegiatan yang dilakukan oleh organisasi ekstra tersebut. Akibat dari pamflet itu, terjadilah bentrokan antara kedua organisasi yang beranggotakan mahasiswa tersebut (Wawancara dengan Syaerozi, pada tanggal 22 April 2014).

Berdasarkan beberapa kasus yang telah disebutkan, maka dapat dilihat bahwa terdapat kesenjangan, yaitu karena Islam sebagai agama *rahmatan lil alamin* telah dengan gamblang mengajarkan manusia untuk dapat mengendalikan dirinya seperti yang tertuang dalam QS. An-Nahl: 125. Namun, dalam praktiknya kontrol diri masih belum dapat dilakukan dengan maksimal, terlebih lagi di lingkungan IAIN yang notabene merupakan perguruan tinggi Islam. Jadi, disinilah perlunya pengintensifan dakwah terkait materi-materi kontrol diri.

Selain berkaitan dengan kontrol diri, QS. An-Nahl: 125 juga erat kaitannya dengan bimbingan konseling Islam, karena pada dasarnya dakwah dan bimbingan konseling dapat saling melengkapi. Bimbingan konseling Islam lebih fokus terhadap masalah yang sifatnya individual sedangkan dakwah bersifat publik. Jadi baik dakwah maupun bimbingan konseling sama-sama bertujuan untuk membantu individu lepas dari masalahnya dengan cara yang sesuai syariat Islam hanya saja bidikan klien/mad'unya berbeda (Syukir, 1983: 104).

Prayitno (1999: 135) menyatakan unsur-unsur agama tidak boleh diabaikan dalam konseling. Unsur agama justru harus dimanfaatkan sebesar-besarnya untuk mencapai kesuksesan proses bimbingan dan konseling yaitu kebahagiaan klien. Kebahagiaan itu sendiri berhubungan dengan emosi dalam diri seseorang. Rasa bahagia tak akan terwujud jika orang tersebut tidak bisa mengatur emosinya. Misalnya saja saat seseorang mempunyai banyak masalah yang membuatnya cemas, sedih, atau takut sehingga orang itu tidak

akan bahagia, maka di sinilah kemampuan untuk mengolah rasa dibutuhkan. Bimbingan konseling Islam dalam prosesnya untuk membantu kliennya meraih kebahagiaan menggunakan beberapa teknik dan metode. Olah rasa sebagai suatu teknik mengelola emosi juga bertujuan untuk membuat individu bahagia, karena dengan kemampuan mengolah rasa kontrol diri akan tercapai. Hal ini menjadikan individu mampu menghadapi masalah akibat dorongan-dorongan dalam dirinya, dan membuat mereka dapat hidup bahagia.

Berdasarkan alasan tersebut penulis merasa tertarik untuk meneliti pengaruh olah rasa terhadap kontrol diri. Oleh karena itu penulis melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Intensitas Mengikuti Olah Rasa terhadap Kontrol Diri Mahasiswa Anggota Teater Kampus IAIN Walisongo Semarang (Analisis Teknik Bimbingan Konseling Islam).

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis merumuskan rumusan masalah yaitu: Adakah pengaruh intensitas mengikuti olah rasa terhadap kontrol diri mahasiswa anggota teater kampus IAIN Walisongo Semarang?

1.3. Tujuan dan Manfaat

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dari intensitas mengikuti olah rasa terhadap kontrol diri mahasiswa anggota teater kampus IAIN Walisongo Semarang.

Manfaat penelitian ini dapat dilihat dari dua sisi yaitu: pertama, secara teoretis penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bersifat

teoretis dan bermanfaat bagi perkembangan kajian ilmu dakwah pada umumnya dan bimbingan konseling Islam pada khususnya.

Kedua, secara praktis hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang pengaruh intensitas mengikuti olah rasa terhadap kontrol diri mahasiswa anggota teater kampus IAIN Walisongo Semarang. Selanjutnya informasi dari hasil penelitian tersebut dapat dijadikan sebagai acuan dalam menentukan cara menumbuhkan kemampuan kontrol diri mahasiswa. Selain itu juga, bila dalam penelitian ini hipotesis diterima, maka intensitas mengikuti olah rasa dapat dijadikan salah satu teknik untuk meningkatkan kontrol diri mahasiswa melalui proses bimbingan konseling Islam.

1.4. Tinjauan Pustaka

Sebagai upaya untuk menghindari asumsi penjiplakan, berikut ini beberapa hasil penelitian terdahulu yang memiliki kesamaan dengan penelitian yang penulis akan laksanakan, yaitu sebagai berikut:

Pertama, Pengaruh Kegiatan Olah Rasa terhadap Agresivitas Mahasiswa Anggota Teater di IAIN Walisongo Semarang (Tinjauan Bimbingan dan Konseling Islam). Penelitian yang dilakukan oleh Rafiq Haque (2011) ini memiliki tiga tujuan yaitu untuk mengetahui kegiatan olah rasa mahasiswa, agresivitas mahasiswa, dan menguji serta membuktikan adakah pengaruh positif kegiatan olah rasa terhadap agresivitas mahasiswa anggota teater di IAIN Walisongo Semarang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan olah rasa adalah dalam kategori “cukup”. Kegiatan olah rasa memiliki pengaruh signifikan

terhadap agresivitas mahasiswa anggota teater di IAIN Walisongo Semarang. Penulis sadar ada kesamaan yang cukup mencolok antara penelitian Rafiqa Haque dengan penelitian penulis. Meski demikian dalam skripsi tersebut Rafiqa lebih menekankan pada pengaruh olah rasa terhadap agresivitas. Sementara pada penelitian ini penulis lebih menekankan pada pengaruh intensitas mengikuti olah rasa terhadap kontrol diri. Selain itu, populasi pada penelitian penulis lebih luas dengan kembali aktifnya teater di tingkat institut, juga subjek dan tahun penelitian yang berbeda tentu saja akan menghasilkan data yang berbeda.

Kedua, Pengaruh Seni Teater terhadap Kecerdasan Emosional (EQ) Anak (Studi terhadap Permainan Teater Metafisis di Panti Asuhan Darul Hadlonah Mangkang) oleh Lince Linawati (2009). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan mengenai seni teater terhadap kecerdasan emosional (EQ) anak di Panti Asuhan Darul Hadlonah Mangkang. Tidak adanya signifikansi data yang diperoleh tentang pengaruh seni teater terhadap kecerdasan emosional (EQ) disebabkan beberapa faktor. Adapun faktor yang menyebabkan hal tersebut antara lain adalah metode latihan seni teater yang dipakai kurang relevan, subjek penelitian kurang serius dalam mengikuti latihan, terbatasnya volume waktu latihan, dan kecerdasan emosional subjek penelitian kurang baik. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah objek bidikannya. Penulis lebih menekankan pada olah rasa dan kontrol diri meski sama-sama meneliti kegiatan yang dilakukan di komunitas Teater.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Imam Sholikhin (2007) yang berjudul Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang Tahun 2006/2007 (Tinjauan Bimbingan Konseling Islam). Kajian pada penelitian ini adalah untuk mendapatkan dan menggambarkan hubungan kontrol diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang. Penelitian ini juga untuk mengetahui peranan bimbingan konseling Islam dalam upaya mewujudkan individu untuk memiliki kontrol diri yang baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang. Artinya semakin tinggi kontrol diri mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasannya dalam menghadapi dunia kerja, begitu juga sebaliknya semakin rendah kontrol diri mahasiswa maka semakin tinggi tingkat kecemasannya dalam menghadapi dunia kerja. Selanjutnya penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat peran penting fungsi Bimbingan Konseling Islam dalam menumbuhkan kontrol diri yang efektif bagi mahasiswa semester akhir Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan juga terletak pada objek bidikannya. Penulis meneliti pengaruh olah rasa terhadap

kontrol diri sedangkan Imam meneliti hubungan kontrol diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Wildan Fatkhul Mu'in (2011) dengan judul Pendidikan Karakter Melalui Seni Teater [Studi pada Kelompok Studi Teater dan Sastra (STESA) Madrasah Aliyah Negeri Kendal]. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses latihan dasar pada teater STESA MAN Kendal, pelaksanaan pendidikan karakter pada teater STESA MAN Kendal, dan nilai-nilai pendidikan karakter pada teater STESA MAN Kendal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan karakter melalui seni teater pada kelompok STESA MAN Kendal dilakukan melalui tiga tahap. Pertama, memberikan teori tentang teater dan manfaatnya bagi kehidupan yang menitikberatkan pada pendidikan karakter siswa. Kedua, latihan dasar, latihan ini dilakukan melalui beberapa tahap di antaranya: latihan olah vokal, olah gerak, dan olah rasa. Ketiga, latihan naskah, dalam latihan ini pendidikan karakter siswa diarahkan sesuai nilai atau ajaran dalam naskah itu melalui beberapa proses yang panjang yaitu dimulai dari reading, latihan dasar, penjelasan naskah, sampai ke pementasan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan juga terletak pada objek bidikannya. Penelitian Mu'in ini lebih condong ke arah pendidikan karakter melalui seni teater, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis lebih menekankan pada pengaruh olah rasa terhadap kontrol diri.

Kelima, penelitian yang dilakukan Friesea, Messner, dan Schaffner (2012) dengan judul *Mindfulness Meditation Counteracts Self-Control Depletion*. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang cukup signifikan antara meditasi kesadaran dengan kontrol diri, yaitu bahwa meditasi kesadaran dapat meningkatkan kontrol diri individu.

Berdasarkan pengamatan penulis dari hasil penelitian di atas, belum ada peneliti yang meneliti mengenai pengaruh olah rasa terhadap kontrol diri mahasiswa anggota teater. Meskipun ada satu penelitian yang juga sudah meneliti tentang pengaruh olah rasa terhadap agresivitas. Namun, dengan satu variabel dan subjek penelitian yang berbeda maka penulis tetap tertarik untuk melaksanakan penelitian ini.

Sementara itu dalam upaya membangun landasan teori akan dikemukakan teori-teori tentang olah rasa dan kontrol diri yang telah dikaji oleh para peneliti sebelumnya.

1.5. Sistematika Penulisan Skripsi

Guna mempermudah pemahaman tentang penelitian ini maka penulis menyusun sistematika penelitian sebagai berikut. Sistematika penulisan dibagi menjadi tiga bagian, yaitu: bagian awal, bagian utama, dan bagian akhir.

Bagian awal terdiri dari halaman judul, halaman nota pembimbing, halaman pengesahan, halaman motto, halaman persembahan, halaman pernyataan, abstraks, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, dan daftar lampiran.

Adapun bagian utama terdiri dari 6 bab, dengan rincian sebagai berikut:

BAB I merupakan pendahuluan, yang berisi tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, sistematika penulisan skripsi.

BAB II merupakan kerangka teori, yang mencakup deskripsi teoritik tentang intensitas mengikuti olah rasa, deskripsi teoritik tentang kontrol diri, deskripsi tentang bimbingan konseling Islam, analisis teoritik tentang pengaruh intensitas mengikuti olah rasa terhadap kontrol diri, serta hipotesis.

BAB III tentang metodologi penelitian, yang berisi jenis dan metode penelitian, identifikasi variabel-variabel penelitian, definisi konseptual dan operasional, data dan sumber data, populasi dan sampel, metode pengumpulan data, metode analisis data.

BAB IV berisi gambaran umum objek penelitian. BAB V tentang hasil penelitian dan pembahasan yang meliputi deskripsi subjek penelitian, deskripsi data penelitian, uji normalitas, uji hipotesis, dan pembahasan.

BAB VI merupakan penutup, meliputi: kesimpulan, saran, dan penutup.

Adapun bagian akhir, berisi: daftar pustaka, biodata peneliti, dan lampiran.