

Gambaran Regulasi Emosi Pada Santri Baru Di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah Kembaran Banyumas

Reggi Dwi Indrawan

Universitas Harapan Bangsa Purwokerto

Ririn Isma Sundari

Universitas Harapan Bangsa Purwokerto

Ita Apriliyani

Universitas Harapan Bangsa Purwokerto

Korespondensi penulis: reggidwi444@gmail.com

Abstract. *Background: Emotion regulation is an extrinsic and intrinsic process that is responsible for monitoring, evaluating, modifying emotional reactions, and intensively and specifically to achieve goals. Emotion regulation includes changes in the quality, intensity, duration and latency of emotional reactions and expressions in the process of adaptation. Objective: To understand the description of emotional regulation in new students at the Mamba'ul Ushulil Hikmah Islamic Boarding School. Research Method: The research carried out was quantitative research with a descriptive design. The approach used during the research was cross sectional. The population is new students at the Mamba'ul Ushulil Hikmah Islamic Boarding School. The number of new students at the Mamba'ul Ushulil Hikmah Islamic Boarding School in May 2023 is 54 students. The collection technique uses Total Sampling. The research instrument uses a questionnaire whose results are processed using univariate tests. Research Results: The characteristics of respondents based on gender are mostly female (55.6%). The education level of most is junior high school (66.7%). Emotional regulation in new students at the Mamba'ul Ushulil Hikmah Islamic Boarding School is mostly in the good emotional regulation category (64.8%)*

Keywords: *Emotional Regulation, Santri, Islamic Boarding School*

Abstrak. Latar Belakang: Regulasi emosi merupakan proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab memonitor, mengevaluasi, memodifikasi reaksi emosi, dan secara intensif dan khusus untuk mencapai tujuan. Regulasi emosi meliputi perubahan dalam kualitas, intensitas, durasi dan latensi dari reaksi emosional dan ekspresi dalam proses adaptasi. Tujuan: Mengetahui gambaran regulasi emosi pada santri baru di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah. Metode Penelitian: Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan deskriptif. Pendekatan yang digunakan saat penelitian adalah cross sectional. Populasinya yaitu santri baru di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah. Jumlah santri baru di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah pada bulan Mei 2023 sebanyak 54 santri. Teknik pengambilan menggunakan Total Sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang hasilnya diolah dengan uji univariate. Hasil Penelitian: Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar adalah jenis kelamin perempuan (55,6%). Tingkat pendidikan sebagian besar yaitu pendidikan SMP (66,7%). Regulasi emosi pada santri baru di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah sebagian besar pada kategori regulasi emosi baik (64,8%)

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Santri, Pondok Pesantren

LATAR BELAKANG

Pondok pesantren merupakan suatu lembaga pendidikan agama Islam yang tumbuh serta diakui masyarakat sekitar. Pesantren merupakan sistem asrama (komplek) di mana santri-santri menerima pendidikan agama melalui sistem pengajian atau madrasah yang sepenuhnya berada dibawah pimpinan dari seseorang atau beberapa orang kyai. Berbeda dengan di lembaga pendidikan lain, lingkungan pesantren dimana para santrinya berasal dari latar belakang keluarga yang berbeda, latar belakang budaya yang berbeda bertemu secara kebetulan dan menjalani aktifitas sehari-hari dalam lingkungan yang sama dalam kurun waktu yang lama. Layaknya sebagai suatu keluarga, pengasuh serta pembimbing berperan sebagai orangtua bagi para santri. Kemudian peran keluarga sendiri hanya sebagai dukungan moral bagi para santri (Dewinda, 2017).

Keberadaan pondok pesantren dan masyarakat terdapat dua sisi yang tidak dapat dipisahkan, karena keduanya saling mempengaruhi. Sebagian besar pesantren berkembang dari adanya dukungan masyarakat, dan secara sederhana muncul atau berdirinya pesantren merupakan inisiatif masyarakat baik secara individual maupun kolektif.

Pesantren hampir tak pernah absen memberikan respon terhadap perubahan masyarakat, khususnya pada aspek pendidikan. Inovasi terhadap pesantren banyak dilakukan, baik oleh internal pengelola pesantren maupun pihak eksternal yang memberikan dukungan. Diantara tata nilai yang berkembang di pesantren adalah bahwa seluruh aktifitas kehidupan adalah bernilai ibadah. Sejak memasuki lingkungan pesantren, seorang santri telah diperkenalkan dengan suatu model kehidupan yang bersifat keibadatan.

Perilaku tidak disiplin pada beberapa fenomena di pondok pesantren banyak dilakukan oleh santri dalam fase remaja. Erikson menjelaskan bahwa remaja termasuk dalam tahap perkembangan identitas dan kebingungan identitas (*identity versus identity confusion*).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menuju masa dewasa yang meliputi perkembangan biologis, kognitif, dan sosial emosional. Remaja sudah tidak lagi dapat dikatakan anakanak namun masih belum cukup matang untuk dapat dikatakan dewasa. Bentuk-bentuk emosi yang sering nampak dalam masa remaja awal antara lain adalah marah, malu, takut, cemas, cemburu, iri hati, sedih, gembira, kasih sayang, dan keingintahuan yang besar.

Regulasi emosi merupakan proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab memonitor, mengevaluasi, memodifikasi reaksi emosi, dan secara intensif dan khusus untuk mencapai tujuan. Regulasi emosi meliputi perubahan dalam kualitas, intensitas, durasi dan latensi dari reaksi emosional dan ekspresi dalam proses adaptasi (Arviyenna, 2015).

Berdasarkan hasil pra survei yang peneliti lakukan di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah Kembaran. Pondok pesantren ini beralamat di Lingasari RT 07/ RW 01 Kembaran Banyumas. Pondok pesantren ini merupakan salah satu pondok pesantren yang memiliki santri dengan jumlah yang cukup banyak di Kecamatan Kembaran. Hasil survei didapatkan bahwa jumlah santri sebanyak 220 santri dengan jumlah santri baru sebanyak 54 santri. Peneliti juga melakukan wawancara terhadap 7 santri baru didapatkan bahwa sebanyak 4 santri masih belum betah dan perasaan berada di pondok pesantren, akan tetapi terdapat 3 santri yang sudah betah karena banyak teman dan dapat meningkatkan ilmu keagamaannya. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang gambaran regulasi emosi pada santri baru di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah Kembaran.

KAJIAN TEORITIS

Pondok Pesantren

Kata pondok berasal dari funduq (bahasa arab) yang artinya ruang tidur, asrama atau wisma sederhana, karena pondok memang sebagai tempat penampung sederhana dari para pelajar/santri yang jauh dari tempat asalnya. Pesantren merupakan bagian dari pendidikan nasional yang memiliki kekhasan, keaslian (indegeneous) Indonesia. Dengan kemandirian yang dimiliki, pesantren akan menjadi lembaga pendidikan yang otonom, baik dari sistem pembelajaran maupun pendanaan. Jadi, pondok pesantren dapat diartikan yaitu tempat tinggal sekaligus tempat para santri menimba ilmu khususnya ilmu agama (Pendidikan et al., 2018). Pesantren merupakan sistem pendidikan tertua saat ini dan dianggap sebagai produk budaya Indonesia yang indigenous. Pendidikan ini muncul sejak abad ke 13. Beberapa abad kemudian penyelenggaraan pendidikan ini semakin teratur dengan munculnya tempat-tempat pengajian. Bentuk ini kemudian berkembang dengan pendirian tempat-tempat menginap bagi para pelajar (santri), yang kemudian disebut pesantren (Masyhud, 2015).

Santri

Pesantren berasal dari kata santri, dengan awalan pe di depan dan akhiran an berarti tempat tinggal para santri. Kata "santri" berasal dari bahasa Tamil, yang berarti guru mengaji. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia santri adalah seseorang yang berusaha mendalami agama islam dengan sungguh-sungguh atau serius. Kata santri itu berasal dari kata "cantrik" yang berarti seseorang yang selalu mengikuti guru kemana guru pergi dan menetap (Huda, M.N. dan Yani, 2015). Dari berbagai pandangan tersebut tampaknya kata santri yang di pahami pada dewasa ini lebih dekat dengan makna "cantrik", yang berarti seseorang yang belajar agama

(islam) dan selalu setia mengikuti guru kemana guru pergi dan menetap. Tanpa keberadaan santri yang mau menetap dan mengikuti sang guru, tidak mungkin dibangun pondok atau asrama tempat santri tinggal dan kemudian disebut Pondok Pesantren. Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa santri merupakan seseorang yang sedang belajar memperdalam ilmuilmu pengetahuan tentang agama islam dengan sungguh-sungguh.

Regulasi Emosi

Regulasi adalah bagian yang tidak dapat terpisahkan dari semua proses emosi dan dibangun atas empat komponen lain dalam proses objek, penilaian, fisiologi, dan kecenderungan/ ungkapan/ tindakan. Banyak cara yang dilakukan agar dapat mengendalikan emosi seperti mengatur penilaian (appraisal), mengatur dan meredam reaksi fisiologis dan melakukan relaksasi atau bernafas panjang (Idris, 2013).

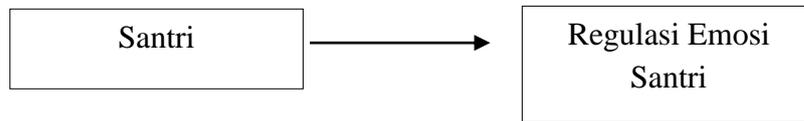
Menurut (Sukmaningpraja & Santhoso, 2018), mengatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan tetap tenang meski dibawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dapat mengendalikan dirinya apabila sedang dipengaruhi oleh emosi-emosi negatif. Pengekspresian emosi, baik itu negatif atau positif, merupakan hal yang sehat dan wajar jika dilakukan dengan tepat.

Aspek penting dalam regulasi emosi adalah kapasitas untuk memulihkan kembali keseimbangan emosi meskipun pada awalnya individu kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakannya. Selain itu, seseorang hanya dalam waktu singkat dapat merasakan emosi yang berlebihan dan dengan cepat kembali mampu menetralkan pikiran, tingkah laku, respon fisiologis dan dapat menghindari efek negatif akibat emosi yang berlebihan (Gratz, K. L., & Roemer, 2014). (Strongman, 2013) menjelaskan berbagai aspek mengenai regulasi emosi, antara lain:

1. *Situation selection*, merupakan pemilihan situasi yang dapat dilakukan dengan mendekati atau menjauhi orang, tempat, atau objek-objek tertentu.
2. *Situation modification*, adalah modifikasi situasi yang berhubungan dengan strategi pemecahan suatu masalah.
3. *Attention deployment*, merupakan penyebaran perhatian yang berhubungan dengan kebingungan, konsentrasi dan atau perenungan.
4. *Cognitive change*, perubahan kognitif menyangkut evaluasi dari modifikasi yang telah dibuat, termasuk juga pertahanan psikologis dan menurunkan perbandingan sosial. pada umumnya perubahan kognitif merupakan sebuah transformasi kognisi untuk mengubah pengaruh emosional kuat dari situasi tertentu.

5. *Response modification*, contoh dari modifikasi respon adalah konsumsi obat-obatan terlarang, mengkonsumsi alkohol, latihan-latihan, makanan, atau penindasan. Semua itu merupakan bentuk regulasi emosi yang banyak dipikirkan orang.

Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan deskriptif. Pendekatan yang digunakan saat penelitian adalah cross sectional (Notoatmodjo, 2017). Pendekatan cross sectional merupakan pendekatan yang sifatnya sesaat atau pada suatu waktu saja dan tidak diikuti dalam kurun waktu tertentu. Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui gambaran regulasi emosi pada santri baru di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah. Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 54 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, data diperoleh menggunakan kuesioner. Adapun dari penelitian tersebut didapatkan hasil sebagai berikut:

- 1. Gambaran karakteristik responden berdasarkan tingkat di sekolah dan jenis kelamin di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah.**

Tabel 1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan tingkat di sekolah dan jenis kelamin di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah

Karakteristik	Frekuensi	Prosentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	44,4
Perempuan	30	55,6
Pendidikan		
SMP/ sederajat	36	66,7
SMA/ sederajat	18	33,3
Total	54	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar adalah jenis kelamin perempuan sebanyak 30 responden (55,6%). Tingkat pendidikan sebagian besar yaitu pendidikan SMP sebanyak 36 responden (66,7%).

2. Gambaran regulasi emosi pada santri baru di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah

Tabel 2 Distribusi regulasi emosi pada santri baru di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah

Regulasi Emosi	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik	35	64,8
Kurang	19	35,2
Total	54	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa regulasi emosi pada santri baru di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah sebagian besar pada kategori regulasi emosi baik sebanyak 35 responden (64,8%).

Pembahasan

1. Karakteristik responden berdasarkan tingkat di sekolah dan jenis kelamin di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah.

Hasil analisis didapatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar adalah jenis kelamin perempuan sebanyak 30 responden (55,6%). Peneliti berasumsi bahwa perempuan kurang baik dalam mengenali dan mengelola emosinya dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini didukung oleh penelitian Hasmarlin yang menyatakan regulasi emosi laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan regulasi emosi perempuan. Perbedaan ini juga dapat disebabkan oleh perbedaan kultur pola asuh orang tua atau guru terhadap penekanan ekspresif laki-laki dan perempuan. Perempuan lebih leluasa dalam meluapkan emosinya. Sedangkan laki-laki dituntut untuk memendam emosinya.

Hal ini dikarenakan religiusitas individu dapat dicapai dari lamanya mendapatkan pendidikan agama. Setiap agama mengajarkan seseorang diajarkan untuk dapat mengontrol emosinya. Seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusitasnya rendah.

2. Regulasi emosi pada santri baru di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah.

Hasil penelitian didapatkan bahwa regulasi emosi pada santri baru di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah sebagian besar pada kategori regulasi emosi baik sebanyak 35 responden (64,8%). Berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan kuesioner didapatkan bahwa item kuesioner yang mendapatkan nilai tinggi pada aspek *Cognitive change*. *Cognitive change* merupakan aspek yang dapat mengetahui perubahan kognitif yang menyangkut evaluasi modifikasi yang telah dibuat, termasuk juga pertahanan psikologis dan menurunkan perbandingan sosial. Perubahan kognitif juga merupakan transformasi kognisi untuk mengubah pengaruh emosional kuat dari situasi tertentu. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa regulasi emosi yang dilakukan oleh santri dalam kategori baik dan berdasarkan hasil analisis kuesioner didapatkan bahwa item kuesioner yang mendapatkan nilai yang paling tinggi yaitu pada pertanyaan “aku berusaha tidak mempedulikan ejekan teman yang membuatku marah”. Peneliti berpendapat bahwa remaja yang sudah dapat mengontrol dirinya atau tekanan psikologis, remaja tersebut sudah dapat mengontrol emosi yang positif karena dapat memodifikasi dan menyeleksi situasi, serta mengalihkan perhatian sebagai wujud rasa bersyukur santri yang bersangkutan (modifikasi situasi), membentuk lingkaran pertemanan yang sehat (seleksi situasi).

Ketidaktepatan penggunaan strategi regulasi emosi juga dapat menjadi faktor lain penyebab tingkat regulasi emosi belum baik. Beberapa mahasiswa santri ada yang merasa tidak enak dalam mengungkapkan emosinya, sehingga lebih memilih diam dan memendam emosi jika terjadi konflik dengan temannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar adalah jenis kelamin perempuan (55,6%). Tingkat pendidikan sebagian besar yaitu pendidikan SMP (66,7%)
2. Regulasi emosi pada santri baru di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah sebagian besar pada kategori regulasi emosi baik (64,8%).

B. SARAN

1. Bagi Pondok

Pondok pesantren diharapkan dapat lebih memperhatikan faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya regulasi emosi pada santri baru sehingga masalah yang dapat muncul akibat regulasi emosi pada santri baru dapat diminimalisir.

2. Bagi Responden

Santri diharapkan dapat menggunakan dan meningkatkan segala sumber yang dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang regulasi emosi pada santri baru di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah sehingga kejadian memengaruhi regulasi emosi pada santri dapat diminimalisir.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi mahasiswa dan akademika terutama di Departemen kesehatan remaja sehingga dapat mengembangkan penelitian dan pengabdian masyarakat melalui fungsi dan peran masyarakat khususnya santri remaja dalam menghindari faktor risiko apa saja yang dapat memengaruhi regulasi emosi sehingga komplikasi yang mungkin muncul dapat diminimalisir.

DAFTAR REFERENSI

- Arviyenna, S. (2015). Hubungan antara Parent Attachment dengan Regulasi Emosi Remaja di SMA Negeri 5 Surakarta. Salatiga : Universitas Kristen Satya Wacana.
- Dewinda. (2018). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Bullying Pada Santri Kelas XII Di Pondok Pesantren Terpadu Serambi Mekkah. Padang Panjang.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2014). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26 (1), 41-54.
- Huda, M.N. dan Yani, M. T. (2015). Pelanggaran Santri Terhadap Peraturan Tata Tertib Pondok Pesantren Tarbiyatut Tholabah Kranji Lamongan. *Kajian Moral dan Kewarganegaraan*, 2 (3), 740-753.
- Idris, usman muhammad. (2013). Muh. Idris Usman Pesantren Sebagai Lembaga Pendidikan Islam. *Al Hikmah*, XIV(1), 101–119.
- Masyhud, M. S. (2015). Manajemen Pondok Pesantren, Jakarta: Diva Press.
- Notoatmodjo, S. (2017). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Strongman, K. T. (2013). *The Psychology Of Emotion: From Everyday Life To The Theory*. New Zealand: Department Of Psychology University Of Canterbury Christchurch.
- Sukmaningpraja, A., & Santhoso, F. H. (2018). Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(3), 184. <https://doi.org/10.22146/gamajop.36944>