

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah periode transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang mempengaruhi cara berpikir, berperilaku, dan mengekspresikan emosi. Remaja sering mengalami ketidakstabilan emosional yang dapat mempengaruhi perilaku remaja (Putra, 2021). Menurut klasifikasi World Health Organization (2014) yang mendefinisikan remaja sebagai individu berusia antara 10 hingga 19 tahun, sedangkan Santrock (2013) menyatakan bahwa usia remaja adalah 11–18 tahun.

Pada usia remaja kemampuan untuk mengelola emosi belum berkembang secara matang. Remaja dapat merajuk, tidak mengetahui bagaimana caranya mengekspresikan perasaan mereka secara cukup (Santrock, 2007). Hal tersebut membuat remaja cenderung untuk mengikuti emosinya dalam berbagai tindakan. Di sisi lain, emosi dapat membantu kehidupan individu namun juga dapat melukai apabila terjadi pada waktu serta tingkat intensitas yang kurang tepat. Respon emosional yang kurang tepat akan dapat terlibat pada kondisi patologis, kesulitan dalam interaksi sosial bahkan dapat menyebabkan timbulnya penyakit fisik (Gross &

Thompson, 2006). Sehingga hal tersebut tergantung pada kemampuan individu dalam meregulasi emosi.

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa, yang melibatkan perubahan signifikan dalam berbagai aspek perkembangan, termasuk emosi. Ketidakstabilan emosi pada masa ini dapat berdampak pada cara individu berpikir, berperilaku, dan berinteraksi dengan orang lain (Santrock, 2011). Hal ini sangat relevan dengan subjek penelitian ini, yaitu siswa Madrasah Aliyah di lingkungan Pondok Pesantren Baitul Burhan, Karawang. Sebagai remaja yang sedang berada dalam tahap perkembangan identitas diri dan kemampuan pengelolaan emosi, remaja berada pada masa yang rentan terhadap gejolak emosional.

Siswa Madrasah Aliyah di lingkungan pondok pesantren menghadapi tantangan tambahan dibandingkan dengan siswa di lingkungan umum. Siswa tidak hanya harus menyesuaikan diri dengan kehidupan akademik, tetapi juga dengan aturan ketat, kehidupan komunal, dan peran spiritual. Yusuf (2017) berpendapat bahwa regulasi emosi menjadi kunci untuk mempertahankan kedisiplinan, mematuhi peraturan, dan menjaga hubungan sosial yang harmonis dengan sesama santri dan para ustadz.

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 beberapa 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 aktivitas 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 (Indrawan dkk, 2024).

Pondok Pesantren Baitul Burhan memiliki ciri khas berupa penekanan pada pembelajaran ilmu *nahwu* (tata bahasa Arab) dan *sharaf* (morfologi alat). Kedua bidang ilmu *nahwu* dan *sharaf* ini dikenal memiliki struktur kaidah yang kompleks, bersifat abstrak, dan membutuhkan proses berpikir analitis yang mendalam (Ibnu Madhā al-Qurṭubī, 2011). Dalam konteks ini, regulasi emosi menjadi kemampuan yang penting bagi Siswa untuk dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan sosial yang ada di pesantren. Sistem pembelajaran yang intensif, dengan beban kurikulum ganda, menciptakan dinamika unik yang berbeda dari sekolah formal lainnya. Para santri tidak hanya dituntut untuk memahami materi akademik dan agama secara mendalam tetapi juga harus mampu mengelola emosi dalam lingkungan yang terkendali dan penuh tekanan. Kondisi ini menjadikan Pondok Pesantren Baitul Burhan sebagai tempat yang tepat untuk mengkaji fenomena regulasi emosi di kalangan Siswa Madrasah Aliyah, khususnya dalam konteks pendidikan berbasis pesantren.

Emosi adalah respons kompleks yang melibatkan interaksi antara proses psikologis dan fisiologis, yang mempengaruhi persepsi, sikap, dan perilaku individu, serta tercermin dalam ekspresi wajah atau tindakan tertentu. Pola emosi pada remaja serupa dengan pola emosi yang dialami oleh anak-anak, dengan jenis emosi yang umum dirasakan, seperti cinta, kebahagiaan, kemarahan, kesedihan, dan ketakutan. Namun, pengendalian emosi pada remaja cenderung lebih terstruktur dan terkontrol dibandingkan pada masa anak-anak. Kemampuan untuk mengelola emosi ini memiliki peran yang signifikan dalam membantu remaja beradaptasi dengan tekanan sosial dan dalam pengambilan keputusan yang lebih rasional (Shofiani, 2024).

Regulasi emosi sebagai cara individu untuk mengatur dan mengelola emosi yang dimiliki, dengan tujuan akhir untuk mengekspresikan emosi dengan tepat dan sesuai dengan situasi yang ada (Gross, 2014). Nisfiannoor dan Kartika (dalam Shofiani, 2024) regulasi emosi secara kognitif merupakan aspek yang penting dalam kehidupan manusia, karena membantu individu dalam pengelolaan, pengaturan, dan kontrol emosi mereka agar tetap terkendali dan tidak berlebihan. Kemampuan mengelola emosi pada remaja pada dasarnya harus dimiliki oleh setiap individu. Remaja yang mampu mengelola emosi dengan baik dapat mengekspresikan perasaan secara positif dan tidak agresif serta memiliki motivasi emosional yang memungkinkan mereka mengontrol dan mengarahkan dorongan emosional untuk mencapai tujuan positif (Dewi & Savira, 2017).

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk tetap tenang meski di bawah 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 (Sukmaningpraja & Santhoso, 2018).

Regulasi emosi dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik adalah dua diantaranya yang dapat memengaruhi regulasi emosi (Gross, 2008). Faktor intrinsik adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu, seperti religiusitas, kesadaran diri, kepribadian, kemampuan kognitif dan pengalaman emosional sebelumnya. Sedangkan menurut Gross (2008) faktor ekstrinsik adalah faktor yang berasal dari luar yang tidak dapat dikontrol oleh individu, seperti *peer support* maupun dukungan keluarga, pola asuh orang tua, lingkungan, dan pengalaman masa lalu.

Salah satu faktor yang diduga memengaruhi regulasi emosi adalah *peer support*. Menurut Siswandi dan Caninsti (2021) teman sebaya mampu memberikan dukungan kepada individu dalam mempelajari keterampilan regulasi emosi. *Peer support* adalah sejauh mana individu meyakini bahwa kebutuhan mereka akan dukungan, informasi, dan umpan balik telah terpenuhi melalui interaksi dengan teman sebaya (Procidano & Heller, 1983). Procidano dan Heller (1983) menekankan bahwa dukungan

emosional dan umpan balik positif dari teman sebaya dapat membantu individu menghadapi stres dan mengembangkan respon emosi yang adaptif

Brener dan Salovey (dalam Siswandi & Caninsti, 2021), menyatakan bahwa salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi adalah melalui *peer support*. Dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekitar, khususnya teman sebaya, berperan penting dalam membantu remaja mengelola emosinya. Dengan adanya dukungan tersebut, remaja dapat mengembangkan keyakinan terhadap diri sendiri, meningkatkan kemampuan untuk bersikap mandiri, serta memahami kekuatan dan keterbatasan dirinya. Selain keluarga, teman sebaya menjadi sosok penting dalam memberikan dukungan sosial karena individu merasa diterima, dihargai, dan menjadi bagian dari suatu kelompok melalui kebersamaan yang terjalin (Siswandi & Caninsti, 2021).

Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Salsabila dan Fitriani (2023) menunjukkan bahwa semakin tinggi *peer support*, maka semakin baik regulasi emosi yang dimiliki oleh siswa di Sekolah Menengah Pertama X. Dengan kata lain, *peer support* berperan dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola dan mengatur emosinya. Selanjutnya penelitian Sahi dkk. (2023) menunjukkan bahwa *peer support* secara signifikan dapat mempengaruhi regulasi emosi, terutama pada masa remaja.

Kemudian penelitian yang dilakukan Shofiyan (2024), menunjukkan hasil adanya pengaruh yang signifikan antara *peer support* terhadap regulasi emosi santri Madrasah Aliyah. Temuan ini menegaskan

pentingnya *peer support* dalam membantu santri Madrasah Aliyah mengelola dan mengatur emosinya, khususnya dalam menghadapi berbagai tantangan sosial dan akademik yang mereka hadapi. Berdasarkan pada ketiga penelitian tersebut, disimpulkan bahwa *peer support* memiliki pengaruh terhadap regulasi emosi.

Selain *peer support* terdapat faktor lain yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu religiusitas. Huber dan Huber (2012) memandang religiusitas sebagai pusat kehidupan individu, di mana nilai-nilai dan praktik keagamaan mempengaruhi cara individu mengelola emosi melalui doa, refleksi spiritual, dan penerimaan makna. Selain itu, religiusitas memberikan dorongan kepada seseorang untuk tidak melakukan hal-hal negatif (Febrina, 2024). Glock dan Stark (1966) menyatakan bahwa setiap agama bertujuan mengendalikan perilaku positif dan mencegah perilaku negatif.

Kemudian menurut Rahayu (dalam Kusumawardani, 2019) ajaran agama pada dasarnya mendorong individu untuk dapat mengendalikan emosi secara bijak. Dalam konteks ini, individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi cenderung lebih mampu meregulasi emosinya dibandingkan dengan individu yang memiliki religiusitas rendah. Religiusitas berperan sebagai sumber nilai dan pedoman moral yang dapat membantu remaja dalam menghadapi tekanan emosional selama masa perkembangan. Norma-norma agama yang dianut menjadi bagian dari kebutuhan psikologis yang

mendukung terciptanya stabilitas mental, sehingga berkontribusi pada kemampuan remaja dalam melakukan regulasi emosi.

Religiusitas merupakan cara seseorang dalam berpikir dan meyakini sesuatu yang membentuk pandangannya terhadap dunia, sehingga berdampak pada pengalaman serta perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Tingkat religiusitas seseorang dapat diukur berdasarkan seberapa intens mereka menjalankan kewajiban serta mengamalkan nilai-nilai agama yang paling dominan dalam dirinya (Huber & Huber, 2012).

Selain itu, penelitian oleh Mauliza (2019) menemukan bahwa religiusitas memiliki pengaruh signifikan terhadap regulasi emosi individu. Semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, semakin baik pula kemampuan mereka dalam regulasi emosi. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Purnamasyari dkk. (2020) meneliti peran religiusitas terhadap strategi regulasi emosi, khususnya *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, pada komunitas hijrah. Hasilnya menunjukkan bahwa religiusitas berperan signifikan dalam penggunaan strategi regulasi emosi. Individu dengan tingkat religiusitas tinggi cenderung lebih mampu meregulasi emosi melalui reinterpretasi positif dan pengendali ekspresi emosi negatif.

Penelitian lain oleh Febrina (2024) di Pondok Pesantren Syekh Burhanuddin Kuntu menunjukkan adanya hubungan positif antara religiusitas dan regulasi emosi pada santri. Semakin tinggi tingkat religiusitas santri, semakin baik kemampuan santri dalam meregulasi emosi,

yang pada gilirannya mencegah perilaku negatif. Berdasarkan ketiga penelitian sebelumnya diatas, bahwasanya religiusitas memiliki pengaruh signifikan terhadap regulasi emosi.

Fenomena yang terjadi pada siswa Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Baitul Burhan memiliki kondisi sosial yang berbeda dibandingkan dengan siswa pada umumnya. Siswa Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Baitul Burhan menjalani kehidupan di lingkungan pesantren yang menuntut interaksi intensif dengan teman sebaya selama 24 jam sehari dalam jangka waktu panjang. Selain itu, mengikuti jadwal kegiatan yang padat, dimulai dari pukul 05.00 hingga 22.00 WIB, yang mencakup proses belajar agama di pesantren serta kurikulum akademik formal di sekolah. Kombinasi dua kurikulum agama di pesantren dan formal di sekolah ini membentuk pemahaman agama dan akademik siswa, namun juga memunculkan tantangan psikologis akibat minimnya waktu istirahat dan jenuh mental. Para siswa menjadi rentan terhadap kelelahan, stres akademik, dan kesulitan dalam regulasi emosi, terutama karena siswa tinggal lama jauh dari keluarga (Dzawiyah dkk., 2025).

Berdasarkan observasi terstruktur yang dilakukan pada 26 Oktober 2024 terhadap 166 siswa Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Baitul Burhan,, ditemukan beberapa permasalahan terkait regulasi emosi siswa, diketahui bahwa sebanyak 32% siswa mengalami kesulitan pada aspek penekanan ekspresi emosi (*expressive suppression*), perilaku yang muncul seperti menampakkan ekspresi wajah marah atau kesal, menghela napas

keras atau menggerutu dan sebanyak 31% siswa mengalami kesulitan pada aspek penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*), misalnya seperti mengabaikan tanggung jawab akademik, seperti membolos atau tidak mengikuti kegiatan belajar dan ibadah atau meninggalkan kegiatan belajar sebelum waktu yang ditentukan tanpa izin.

Selanjutnya, melalui wawancara kelompok terarah (FGD) dengan perwakilan siswa dari tiap tingkat kelas, diperoleh gambaran bahwa kesulitan pada aspek *expressive suppression*, siswa Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Baitul Burhan belum mampu menekan ekspresi emosi yang sedang berlangsung. Siswa kesulitan mengendalikan emosi ketika merasa kesal mendapatkan teguran, misalnya saat terlambat mengikuti kajian, berangkat sekolah, atau kegiatan pesantren lainnya. Bentuk perilaku yang muncul berupa membantah atas keterlambatannya, menggerutu, menghela napas keras atau menampakkan ekspresi tidak suka. Apabila penekanan ekspresi emosi dapat dilakukan secara efektif maka siswa tersebut akan memberikan respon yang tepat atau tidak terjadinya konflik sosial antara siswa dan pengurus asrama.

Padatnya jadwal kegiatan juga memicu munculnya stres berkepanjangan yang membuat siswa merasa ingin meninggalkan asrama. Bila dikaitkan dengan aspek regulasi emosi, pada aspek penilaian ulang kognitif (*Cognitive reappraisal*), siswa Madrasah Aliyah belum mampu mengubah cara berfikir tentang situasi yang dapat berpotensi memunculkan emosi negatif, siswa cenderung melampiaskan dengan cara mengabaikan

tanggung jawab akademik, seperti membolos sekolah atau tidur di asrama saat kegiatan belajar dan ibadah berlangsung. Padahal, bila siswa tersebut mengubah cara berpikirnya terhadap tekanan permasalahan yang dihadapi, siswa tersebut akan mampu mengubah pengaruh emosionalnya dan dapat melihat sisi positif dari suatu peristiwa sehingga dapat tenang meskipun dalam tekanan padatnya jadwal kegiatan yang luar biasa. Fenomena ini menunjukkan bahwa kesulitan dalam mengelola emosi merupakan permasalahan nyata yang dihadapi siswa Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Baitul Burhan.

Fenomena-fenomena tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan dalam konteks kehidupan siswa Madrasah Aliyah di lingkungan pondok pesantren. Remaja yang kesulitan mengatur emosinya lebih rentan mengalami masalah perilaku seperti agresivitas, pembangkangan, atau menarik diri dari lingkungan sosial (Gross & Thompson, 2007). Penelitian juga menunjukkan bahwa remaja yang gagal membangun strategi regulasi emosi adaptif cenderung mempertahankan pola maladaptif tersebut hingga dewasa, yang kemudian memengaruhi identitas diri, kemampuan coping, dan kesejahteraan jangka panjang (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2011). Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menggali faktor-faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi pada siswa madrasah aliyah, khususnya dalam konteks pesantren. Dalam hal ini, *peer support* dan religiusitas menjadi dua variabel yang layak dikaji karena keduanya merupakan bagian

integral dari kehidupan siswa di lingkungan pondok pesantren yang dapat memberikan pengaruh terhadap cara mereka meregulasi emosi.

Meskipun penelitian sebelumnya telah membahas pengaruh faktor-faktor tertentu terhadap regulasi emosi, kajian yang menggabungkan faktor ekstrinsik seperti *peer support* dan faktor intrinsik seperti religiusitas dalam konteks pesantren masih terbatas. Padahal, lingkungan pesantren memiliki karakteristik unik berupa interaksi sosial yang intens dan tuntutan religius yang tinggi, sehingga kedua aspek ini diduga memiliki peran penting terhadap regulasi emosi siswa.

Fenomena tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai variabel *peer support* dan religiusitas dengan regulasi emosi pada siswa madrasah aliyah di pondok pesantren. Sehingga judul dalam penelitian ini "Pengaruh *Peer Support* dan Religiusitas terhadap Regulasi Emosi pada Siswa Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Baitul Burhan, Karawang."

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh *peer support* terhadap regulasi emosi pada siswa Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Baitul Burhan, Karawang?
2. Apakah ada pengaruh religiusitas terhadap regulasi emosi pada siswa Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Baitul Burhan, Karawang?

3. Apakah ada pengaruh *peer support* dan religiusitas terhadap regulasi emosi pada siswa Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Baitul Burhan, Karawang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dilakukan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh *peer support* terhadap regulasi emosi pada siswa Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Baitul Burhan, Karawang.
2. Untuk mengetahui pengaruh religiusitas terhadap regulasi emosi pada siswa Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Baitul Burhan, Karawang.
3. Untuk mengetahui pengaruh *peer support* dan religiusitas terhadap regulasi emosi pada siswa Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Baitul Burhan, Karawang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Berikut manfaat yang peneliti harapkan dari penelitian ini:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian mengenai regulasi emosi pada remaja yang berada di lingkungan pesantren. Hasil penelitian ini juga dapat memperkaya literatur mengenai pengaruh

faktor sosial, seperti *peer support*, serta faktor religius terhadap regulasi emosi. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji topik serupa pada populasi yang memiliki karakteristik sejenis..

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan bagi siswa Madrasah Aliyah yang tinggal di lingkungan pondok pesantren Baitul Burhan, Karawang mengenai pentingnya kemampuan regulasi emosi dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Regulasi emosi yang baik memungkinkan siswa untuk mengelola perasaan negatif seperti marah, kecewa, atau sedih secara lebih sehat, serta mengekspresikan emosi positif dengan cara yang sesuai.

b. Bagi Guru dan Pengasuh di Pondok Pesantren.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi guru dan pengasuh pondok pesantren mengenai pentingnya peran regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari siswa. Dengan pemahaman tersebut, guru dan pengasuh dapat lebih mampu mengenali tanda-tanda ketidakstabilan emosi pada siswa, serta merancang program atau kebijakan yang mendukung peningkatan regulasi emosi siswa, seperti kegiatan pembinaan emosi, penguatan relasi sosial antar siswa, serta pengembangan kegiatan keagamaan yang bermakna.

Kemampuan regulasi emosi yang baik pada siswa tidak hanya berdampak pada perilaku individu, tetapi juga berpengaruh terhadap suasana lingkungan pesantren secara keseluruhan. Melalui hasil penelitian ini, guru dan pengasuh dapat merancang kegiatan yang mendukung pengembangan keterampilan regulasi emosi, seperti pembinaan rohani yang bersifat reflektif, diskusi kelompok sebaya, maupun pendekatan yang memperkuat hubungan interpersonal antara siswa dan pengasuh.

Dengan demikian, guru dan pengasuh memiliki peran strategis dalam membentuk lingkungan yang mendukung perkembangan emosi yang stabil, membantu siswa menghadapi tekanan akademik dan sosial, serta mendorong terbentuknya karakter yang lebih sabar, tenang, dan bertanggung jawab dalam menghadapi dinamika kehidupan di pondok pesantren.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan referensi literatur bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengeksplorasi topik serupa, terutama terkait *peer support*, religiusitas dan regulasi emosi di lingkungan pendidikan berbasis agama.