

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Emosi merupakan alarm tubuh manusia yang bersifat naluriah, karena melalui emosi manusia dapat menavigasi tindakannya dalam menghadapi peristiwa yang sedang dihadapi. Mengutip teori evolusi emosi yang dikemukakan oleh Walter Cannon dalam buku yang berjudul “Emosi” (Trisanti, 2025: 15), menjelaskan emosi sebagai reaksi otomatis dalam menghadapi ancaman, antar memilih melawan (*fight*) atau melarikan diri (*flight*). Jika mengingat kembali pada masa kehidupan purba hingga saat ini, emosi dianggap berevolusi untuk dapat beradaptasi dengan masalah atau peristiwa tertentu.

Fase remaja adalah fase krusial bagi setiap orang dalam mengalami berbagai perubahan secara signifikan mulai dalam hubungan sosial, identitas, hingga pengaturan emosi. Pada periode transisi remaja dengan hormon yang berfluktuasi disertai tuntutan sosial yang meningkat, hal-hal tersebut dapat berdampak pada lonjakan emosional seseorang. Penelitian dari *Center for Life-Span Development* mengkaji bagaimana remaja Indonesia memaknai kesehatan mental yang mereka hadapi, melalui temuan dengan skala nasional menunjukkan terdapat 34,9% remaja terindikasi memiliki masalah terhadap kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir (Dinda, 2025).

Masalah emosional remaja pada tahun 2022 menunjukkan 34.9% mengalami kesehatan mental berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*. Data tersebut didukung oleh Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) terhadap kelompok usia 15-24 tahun di Indonesia telah mencapai 9,8% dalam menunjukkan emosi tidak stabil, hal tersebut dapat diperkirakan menjadi pemicu timbulnya masalah kesehatan mental yang lebih serius (Kemenkes, 2025).

Dalam menjawab masalah kesehatan mental pada remaja, perlu adanya pemahaman terkait karakteristik emosi remaja yang bersifat fluktuatif. Pada

dasarnya remaja masih mengalami perkembangan secara fisik, psikis, hingga kognitif. kemampuan remaja dalam mengambil keputusan dan pengaturan emosi masih dalam proses pematangan. Faktor hormonal, berperan besar dalam menimbulkan perubahan suasana hati remaja dengan sensitivitas yang meningkat (Fathoni, 2025). Selain faktor internal, faktor lain yang dapat mempengaruhi emosi remaja berasal dari lingkungan (eksternal). Seperti penerapan pola asuh, pergaulan, lingkungan keluarga, perkembangan teknologi, hingga tekanan akademik. Untuk mencegah atau menangani gejala-gejala yang dapat timbul pada remaja, perlu adanya edukasi terkait strategi regulasi emosi yang baik (Panjaitan, 2023)

Perkembangan emosi pada remaja, dapat dilihat dari ketidakstabilan emosi dan rendahnya kemampuan dalam mengidentifikasi emosi yang dirasakannya. Kemudian, kesulitan mengendalikan emosi negatif sering dirasakan pada masa remaja. Selain itu, kemampuan regulasi emosi pada anak perempuan cukup lebih baik dibandingkan dengan anak laki-laki, hal ini diakibatkan oleh stigma publik terhadap laki-laki yang tidak perlu merasakan banyak emosi sehingga menghambat kemampuannya (Nurani, 2025).

Dampak dari globalisasi berpengaruh kepada segala aspek kehidupan, sehingga memicu tuntutan sosial baru bagi masyarakat. Beredarnya informasi yang tidak berdasarkan bukti dan riset ilmiah, menjadi kekhawatiran tersendiri akan individu-individu yang masih belum dapat mencerna informasi terhadap konten-konten yang beredar. Media sosial berperan besar dalam menyebabkan *self-diagnose* terhadap tren yang mudah diakses (Andri, 2023). Remaja menjadi salah satu golongan yang perlu menjadi perhatian akan penggunaan teknologi saat ini.

Kemampuan meregulasi emosi dalam diri seseorang, memiliki peranan penting dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan pribadi secara personal maupun profesional. Karena, regulasi emosi merupakan salah satu indikator kecerdasan emosional yang perlu dimiliki setiap orang. Semakin baik *emotional intelligence* seseorang, semakin baik pula keterampilan interpersonal dan produktivitas seseorang (Husnunnisa, 2025).

hipRegulasi emosi menjadi salah satu masalah pada remaja saat ini, dengan ditemukannya peristiwa *bullying*, kekerasan, bahkan tindakan-tindakan yang dapat dikategorikan sebagai *juvenile delinquency*. Permasalahan yang timbul sering kali ditemukan akibat masalah emosional yang tidak dikelola dengan baik, hal tersebut dapat dilatar belakangi oleh kondisi lingkungan, keluarga, serta pergaulan (Pusiknas, 2025). Mengutip pendapat Hessler dan Katz, dalam salah satu artikel (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019), yang menyatakan bahwa dengan rendahnya kemampuan seorang remaja dalam mengelola emosi dapat berdampak cara ia melakukan tindakan destruktif dalam menghadapi emosi negatif.

Menurut Gross & Thompson, regulasi emosi adalah strategi pengendalian emosi pada maksud atau tujuan tertentu (Mauliyah and Nurwidawati, 2024). Regulasi emosi sebagai strategi seseorang dalam mengelola emosi dengan baik, merupakan kemampuan yang perlu dibentuk sejak remaja. Dengan melihat kompleksitas emosi pada remaja, pendampingan secara emosional dapat berpengaruh terhadap cara seseorang dalam memberikan respon suatu keadaan tertentu.

Dalam melawan masalah emosi pada remaja, *self-compassion* dapat menjadi salah satu strategi pengaturan emosional. Mengutip pernyataan Neff dalam penelitian "Gambaran *Self Compassion* pada Remaja dengan Latar Belakang Keluarga *Broken Home*" (2025), menjelaskan *self-compassion* sebagai bentuk belas kasih diri, dengan menghentikan penilaian yang meremehkan diri. Adapun komponen utama dari *self-compassion* adalah sebagai berikut:

1. *Self-Kindness*, kemampuan seseorang dalam memahami dan menerima diri dengan baik apa adanya.
2. *Common Humanity*, kesadaran seseorang dalam melihat kegagalan dan tantangan sebagai suatu bagian alami dalam kehidupan.
3. *Mindfulness*, tindakan seseorang dalam menerima dan menghadapi kenyataan tanpa harus menghakimi dalam suatu kondisi tertentu.

Melalui pelatihan *self-compassion* secara signifikan pada seseorang, dapat meningkatkan regulasi emosi positif dan fleksibilitas kognitif dalam dirinya (Jafari & Kiani, 2024). *Self-compassion* secara ilmiah dapat dipandang sebagai gambaran operasional dari konsep ikhlas dalam perspektif Islam, di mana keduanya melibatkan penerimaan penuh terhadap ketidaksempurnaan diri dan kehidupan tanpa penolakan atau pengadilan diri yang berlebihan.

Ikhlas merupakan salah satu variabel penelitian psikologi Islam yang memiliki kedudukan yang tinggi dalam agama Islam. Perintah terbesar dari Allah sebagai salah satu syarat diterimanya amal ibadah ialah ikhlas (Sutra & Rahmania, 2022). Berdasarkan penafsiran Quraish Shihab dan Buya Hamka (Nuraeni, 2023), ikhlas merupakan hal yang bersih dan tidak tercampur ataupun terganggu oleh niat lain sebagai bentuk memurnikan ketaatan seorang hamba kepada Allah swt.

Imam Al-Ghazali menguraikan dalam kitabnya yang berjudul *Ihya 'Ulumuddin* (Rahmadani, 2021), konsep ikhlas merupakan suatu tindakan yang murni tanpa adanya pengaruh lain semata-mata dilakukan karena Allah tanpa mengharapkan pahala, surga, pujian, atau imbalan duniawi. Ikhlas sebagai tahap tertinggi *taqarrub* (pendekatan kepada Allah) yang mencapai *makrifat* (pengetahuan ilahi), di mana hamba melepaskan *riya'*, *ujub*, dan syirik terselubung, sehingga amal menjadi sah dan diterima sepenuhnya.

Terbentuknya ikhlas dalam diri seseorang mampu mendukung kondisi fisik maupun mental dalam menciptakan kesejahteraan jiwa. Peran pondok pesantren dalam membangun kesejahteraan santri dapat dilihat dari sistem pendidikan yang mendukung perkembangan santri secara komprehensif.

Manusia sebagai makhluk emosional, membutuhkan sandaran dan tuntunan dalam menopang gejolak masalah kehidupan. Agama telah menjadi pedoman bagi sebagian besar individu dalam memenuhi kebutuhan ruhaniah, di Indonesia sendiri sebagai negara yang mayoritas merupakan umat beragama, memiliki keyakinan akan kehadiran agama sebagai aturan yang membatasi tingkah laku manusia dari hal-hal yang merugikan (Aulia, 2025).

Kehadiran pondok pesantren dalam lingkungan masyarakat, telah membentuk kepercayaan para orang tua sebagai suatu lembaga pendidikan yang mampu menanamkan nilai-nilai agama bagi anaknya. Melalui pengembangan aspek spiritual terhadap remaja, pondok pesantren dapat berperan dalam menjaga moral serta kemampuan akademik anak secara holistik (Sukronadi & Hidayat, 2025: 54). Dalam hal ini, pondok pesantren dapat menjadi manifestasi untuk membangun pendidikan Islam yang dapat menyeimbangkan kehidupan remaja yang telah banyak memperoleh dampak globalisasi.

Dalam penelitian Rahman (2024: 80) mengutip dari penelitian Sheriff Jallow, menunjukkan peran penting pendidikan pesantren dalam membentuk karakter melalui pendidikan spiritual, mental, hingga intelektual para santri. Dengan kata lain, program-program pesantren dalam menanamkan empati, pengendalian diri, serta hidup gotong royong. Namun, aspek-aspek yang mendukung kemampuan emosional santri masih kurang tereksplorasi dalam penelitian ilmiah, karena pada umumnya orientasi pendidikan karakter sering kali dikaitkan dengan pendidikan formal umum.

Penelitian yang berjudul “Strategi Coping Stress Pada Santriwati Remaja di Pondok Pesantren Kabupaten Probolinggo” (El Imamah, dkk., 2025), menunjukkan beberapa faktor perhatian pesantren terhadap santrinya, seperti kondisi fisik, psikologis, hingga sosio-kultural. Untuk menghadapi gejala ataupun permasalahan yang timbul meliputi faktor-faktor tersebut, terdapat strategi *coping mechanism* dalam mendukung secara emosional dan sosial.

Fenomena kesehatan mental yang sering kali dikaitkan dengan generasi remaja masa kini, menjadi tantangan bagi dunia pendidikan sebagai fasilitator sekaligus mediator yang membentuk karakter remaja. Kehadiran pondok pesantren menjadi salah satu alternatif yang dianggap sebagai instansi yang mampu membentuk karakter anak menjadi lebih baik berdasarkan aturan dan landasan agama, julukan santri melekat bagi para pelajar yang menimba ilmu agama secara intensif dalam instansi tertentu.

Dukungan spiritual dalam proses pembelajaran yang diperoleh dalam lingkungan pondok pesantren, hal tersebut dapat menjadi wadah bagi individu dalam membentuk karakter yang berlandaskan aturan agama. Pengetahuan spiritual memiliki urgensi bagi generasi muda saat ini sebagai perisai diri dalam menghadapi era modernisasi yang mulai melunturkan beberapa tradisi dan budaya.

Penanaman nilai-nilai agama, merupakan landasan utama bagi pondok pesantren dalam membentuk pendidikan karakter santri. Dalam paham sufisme terdapat beberapa *maqam* yang menjadi gambaran bagi umat Islam untuk dapat mendekatkan diri kepada Allah, ikhlas menjadi salah satu *maqam* yang dianggap sebagai fase seorang muslim berada dalam proses pembersihan diri (Mawaddah, dkk., 2025).

Pada observasi awal, peneliti melakukan wawancara dengan salah satu pengurus pondok pesantren Nuruzzaman *Islamic Boarding School* Cilengkrang, Bandung. Melalui wawancara tidak terstruktur, diketahui terdapat ketidakseimbangan emosional pada santri, seperti menarik diri dari lingkungan, kesulitan dalam bercerita terkait masalah yang dihadapinya, memendam emosi yang dirasakannya, serta gejala-gejala lain yang berkaitan dengan masalah emosional.

Berdasarkan gejala yang timbul di lingkungan penelitian, terdapat beberapa kasus yang muncul akibat dari masalah emosional yang dialami oleh beberapa santri. Seperti, penggunaan ponsel genggam tanpa izin dan sepengetahuan pihak pondok pesantren, kabur dari lingkungan pesantren, dan kasus lainnya yang berkaitan dengan masalah pertemanan. Munculnya kasus di lingkungan pondok pesantren, diketahui dilatarbelakangi oleh kurang mampunya santri dalam mengekspresikan emosinya dengan baik, serta kurangnya dukungan orang sekitar. Ungkap salah satu pengurus di pondok pesantren tersebut (Ilmi, wawancara, Bandung 22 Maret 2025).

Fenomena akan isu regulasi emosi pada santri, menjadi perhatian bagi peneliti untuk mengetahui bagaimana pengaruh sikap ikhlas terhadap regulasi emosi santri

di Pondok Pesantren Nuruzzaman. Adapun fokus peneliti dalam penelitian ini menguji pengaruh sikap ikhlas terhadap regulasi emosi pada remaja santri di Pondok Pesantren Nuruzzaman Islamic Boarding School Cilengkrang, yang belum dieksplorasi secara empiris dalam literatur terdahulu.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang terdapat beberapa masalah, adapun permasalahan yang akan diteliti dapat diuraikan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran sikap ikhlas santri di Pondok Pesantren Nuruzzaman Cilengkrang, Bandung?
2. Bagaimana gambaran regulasi emosi santri di Pondok Pesantren Nuruzzaman Cilengkrang, Bandung?
3. Apakah ada pengaruh sikap ikhlas terhadap regulasi emosi santri di Pondok pesantren Nuruzzaman Cilengkrang, Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, adapun tujuan penelitian ingin dicapai adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran penerapan sikap ikhlas di Pondok Pesantren Nuruzzaman Cilengkrang, Bandung.
2. Untuk mengetahui gambaran regulasi emosi santri di Pondok Pesantren Nuruzzaman Cilengkrang, Bandung.
3. Untuk mengetahui pengaruh sikap ikhlas terhadap regulasi emosi santri di Pondok Pesantren Nuruzzaman Cilengkrang, Bandung.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini terdapat dua bagian, secara teoritis maupun praktis. Manfaat teoritis dapat menjadi bentuk pengembangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan objek penelitian yang dapat berkontribusi dalam peneliti selanjutnya. Adapun manfaat praktis dapat menjadi salah satu media informasi untuk berbagai pihak yang memerlukannya dalam memperbaiki suatu kinerja tertentu

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam memperkaya wawasan mengenai penerapan ikhlas secara seutuhnya.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi media literatur dalam bentuk model mediasi spiritual-psikologis terhadap kemampuan regulasi emosi pada santri.

2. Manfaat Praktis.

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan intervensi bagi pendidik dalam menambah pedoman untuk memaksimalkan dukungan emosional terhadap santri.
- b. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan serta pemahaman bagi santri akan pentingnya regulasi emosi melalui penerapan nilai dari konsep ikhlas.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu alat untuk bahan evaluasi dalam membantu pelaksanaan pendidikan.

E. Kerangka Berpikir

Fenomena timbulnya masalah kesehatan mental pada remaja saat ini, dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya kondisi lingkungan, keluarga, pertemanan, pola asuh, serta hal-hal yang berhubungan langsung dengan proses pertumbuhan dan perkembangan seseorang. Adapun faktor yang dapat mempengaruhi seseorang untuk tidak mencari bantuan adalah stigma masyarakat (Oetomo & Alfian, 2024).

Tekanan yang dirasakan pada remaja sering kali berhubungan dengan masalah emosi, mulai dari stress akademik hingga masalah sosial. Stressor yang dimiliki remaja dapat menimbulkan dampak negatif terhadap perilaku dan pengalaman hidupnya, regulasi emosi yang baik dapat menjadi media dalam mereduksi dampak negatif yang akan timbul.

Regulasi emosi menurut Gratz & Roemer merupakan upaya penerimaan emosi melalui strategi yang bersifat fleksibel sesuai dengan kondisi tertentu. Kemampuan seseorang dalam menghadapi tekanan dengan ketenangan, dapat dikatakan

memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri dengan baik (Octasya & Antika, 2023).

Gross & Thompson menguraikan proses regulasi dalam lima model agar emosi dapat dikelola secara keseluruhan (Gina & Fitriani, 2023), yaitu:

Pertama, *Situational selection* tahap individu melakukan seleksi dalam pengambilan tindakan terhadap suatu kondisi yang akan menimbulkan emosi diinginkan (mendekat) atau tidak diinginkan (menghindari); Kedua, *Situational modification* sebagai model bagi individu untuk memodifikasi situasi agar dapat mereduksi dampak negatif dari emosi, sehingga menimbulkan motivasi dalam menghadapi kondisi yang dianggap sebagai hambatan atau tekanan; Ketiga, *Attentional deployment* merupakan model strategi individu dalam mengarahkan perhatian ke dalam situasi yang mampu mempengaruhi emosi (perenungan, konsentrasi, atau/dan pengalihan); Keempat, *Cognitive change* adalah proses regulasi emosi yang melibatkan perubahan makna dalam sudut pandang individu terhadap suatu situasi, melalui penilaian kembali agar dapat mengubah dampak secara emosional; Kelima, *Response modulation* tahap di mana individu berusaha untuk mengatur kecenderungan respon fisik, perilaku, serta perasaan secara langsung.

Proses regulasi emosi seseorang merupakan pendekatan holistik, meliputi fisik, psikologis, kognitif, hingga spiritual. Nilai-nilai spiritual sering kali dihiraukan karena dianggap kuno, namun kehadiran agama di Indonesia menjadi salah satu prinsip yang digunakan masyarakat dalam menjalankan kehidupan. Namun, untuk mencapai kesejahteraan holistik, intervensi yang mengintegrasikan *cognitive methods*, pelatihan metakognitif, dan praktik spiritual untuk menurunkan stres/depresi secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi seseorang (Heru, dkk., 2021).

Berdasarkan dengan fenomena yang berhubungan dengan regulasi emosi pada remaja, eksistensi dari konsep ikhlas dapat menjadi salah satu pendukung akan terbentuknya kemampuan seseorang dalam meregulasi emosi, melalui *self-*

compassion yang meliputi *common humanity* dan *mindfulness*. *Common humanity* menekankan pengakuan bahwa penderitaan adalah bagian universal manusiawi, mirip ikhlas dalam menerima ujian hidup sebagai kehendak Allah. *Mindfulness* mendukung kesadaran penuh terhadap emosi tanpa *over-identification*, selaras dengan ikhlas melalui refleksi diri dan tawakal (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

Konsep tasawuf yang ditanamkan dalam ajaran Islam memiliki nilai komprehensif dalam membentuk seseorang secara pikiran, perilaku, hingga karakter. Sikap ikhlas menjadi salah satu kunci umat muslim dalam mengendalikan tindakannya, pernyataan tersebut dilandaskan pada pandangan Imam Al-Ghazali yang menjelaskan ikhlas sebagai sesuatu yang murni dan tidak tercampur pada hal-hal lain yang dapat mencampurinya (Ibrahim, 2019).

Ikhlas dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai bersih. Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), secara pengertiannya ikhlas merupakan hati yang suci yang mengedepankan nilai kejujuran, ketulusan hati atau hati yang tulus serta kerelaan.

Dengan kata lain, kondisi ikhlas yang tertanam dalam jiwa seseorang dapat menjadi orientasi hidup sebagai bentuk memurnikan ketaatan kepada Allah, dijelaskan dalam Q.S. Al-Bayyinah: 5 menjelaskan keutamaan ikhlas,

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ ۚ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ

الْقِيَامَةِ ۝

“Padahal mereka hanya diperintah menyembah Allah dengan ikhlas menaati-Nya semata-mata karena (menjalankan) agama, dan juga agar melaksanakan shalat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus (benar).”

Dalam *Ihya 'Ulumuddin*, Al-Ghazali (Aziz, 2020) menjelaskan tiga tingkatan ikhlas berbasis "lillah": (1) karena Allah (taat perintah, termasuk harap pahala); (2) untuk Allah (syukur dan cinta); (3) milik Allah (tanpa pandang balasan pribadi).

Abdullâh bin al-Mubâarak berkata, “Iman yang paling utama adalah mempercayai apa yang dibawa para rasul. Barangsiapa yang mempercayai al-qur’an, dia mulai mengamalkannya dan selamat dari keabadian dalam neraka. Barangsiapa yang menjauhi hal-hal haram, dia menuju pertobatan. Barangsiapa makan dari usaha yang halal, dia menuju kewaraan. Barangsiapa menunaikan kewajiban-kewajibannya, benarlah keIslamannya. Barangsiapa yang selalu berkata benar, dia selamat dari pembalasan *qisas* (hukuman). Barang siapa mengikuti sunnah, amalannya sah. Barang siapa ikhlas kepada Allah, amalannya diterima.” (Al-Ghazali, 2003: 51).

Dalam kitabnya, Imam Al-Ghazali menguraikan berbagai pandangan pada ulama akan sikap ikhlas. Menurut Ruwaim, ikhlas dalam amal adalah individu yang tidak menghendaki imbalan atas perbuatannya. Sedangkan, Al-Muhasibi berpendapat ikhlas mengeluarkan makhluk dari hubungannya dengan Allah (Al-Ghazali, 2013: 320).

Adapun hal yang dapat merusak ikhlas adalah *riya’*. *Riya’* merupakan penyakit yang tertanam dalam diri seseorang bagaikan jaring besar bagi syaithan, tampak dan tidak tersembunyi atas orang-orang. Dengan kata lain, *riya’* merupakan keinginan seorang hamba akan kedudukan di hati manusia yang beribadah dengan memperlihatkan ibadahnya kepada manusia lain (Al-Ghazali, 2013: 291).

Dalam penelitian studi komparatif konsep ikhlas (Rahmadani, 2021), Imam Al-Ghazali membagi ikhlas ke dalam dua jenis pertama, ikhlas dalam mengharapkan pahala dari Allah sebagai bentuk harapan untuk mendapatkan keselamatan di akhirat. Kemudian yang kedua, ikhlas dalam beramal melalui bentuk pelaksanaan ibadah karena Allah. Munafik menjadi sifat terbalik dari seseorang yang ikhlas dalam beramal. Adapun indikator keikhlasan yang diuraikan dalam penelitian tersebut yaitu:

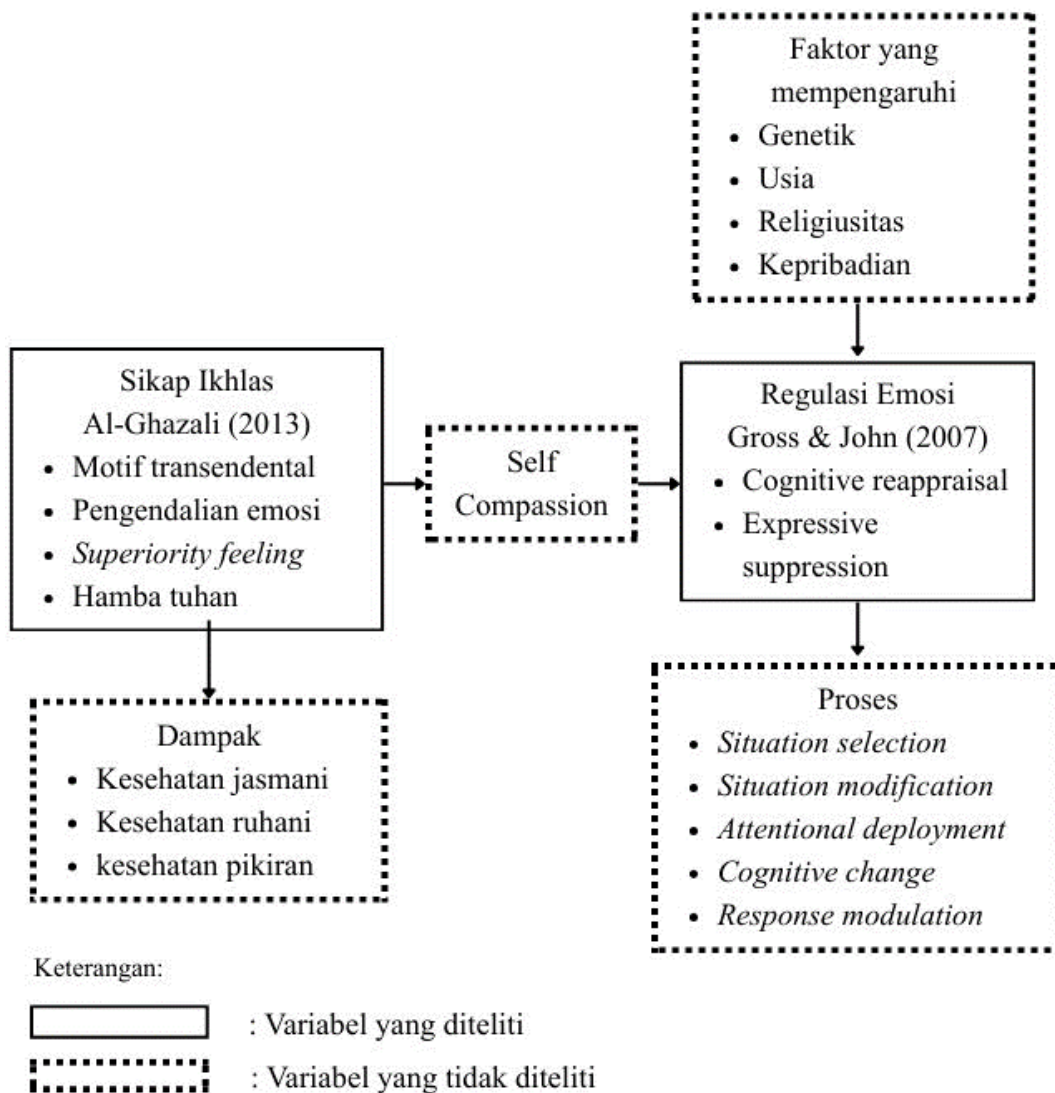
- 1) Merasa kurang maksimal dalam menjalankan hak Allah
- 2) Mempertanyakan keikhlasan amal pribadi
- 3) Tidak mencari pujian atau cacian

- 4) Ketaatan berubah jika orang-orang di sekitar berubah
- 5) Meluruskan niat
- 6) Menutupi kebaikan kecuali untuk kepentingan peneladanan

Penerapan ikhlas dalam diri seseorang, dapat melahirkan makna hidup dalam menerima tindakan dan peristiwa yang dilalui. Seperti kemampuan beradaptasi dengan keadaan, menjadi salah satu contoh perilaku ikhlas. Melalui penerapan ikhlas dalam kehidupan sehari-hari, seseorang telah menembus rasionalitas menuju kehidupan yang dipenuhi dengan rasa penerimaan diri (Fitri, Shofiah, & Rajab, 2023).

Dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Regulasi Emosi Siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur ditinjau dari Gender” (Octasya & Antika, 2023), menjelaskan pentingnya *self-compassion* (penerimaan diri) dalam membantu regulasi emosi seseorang. Penelitian tersebut didukung oleh penelitian-penelitian terdahulu yang menunjukkan *self-compassion* memberikan kontribusi kepada regulasi emosi sebesar 55,1%. Dengan kata lain, *self-compassion* menjadi media antara konsep ikhlas dengan regulasi emosi seseorang.

Dalam lingkungan pondok pesantren, ikhlas menjadi nilai yang perlu ditanamkan dalam kehidupan santri guna membentuk perilaku yang baik. Adapun alur gambaran secara konseptual mengenai pemikiran peneliti dalam merumuskan masalah, memahami konsep, serta menjelaskan hubungan antara variabel yang akan diteliti dirangkum dalam bentuk bagan berikut:



Gambar 1.1. Kerangka Berpikir

F. Hipotesis

Berdasarkan uraian teori-teori yang berkaitan dengan variabel penelitian, maka dapat dirumuskan sebagai suatu hipotesis yang bersifat sementara, hingga dapat dibuktikan melalui data yang tersedia. Dengan demikian, dalam penelitian ini penelitian dapat menarik hipotesis, yaitu:

H_a: Terdapat pengaruh sikap ikhlas terhadap regulasi emosi remaja pada santri di Pondok Pesantren Nuruzzaman *Islamic Boarding School*

H_o: Tidak terdapat pengaruh sikap ikhlas terhadap regulasi emosi remaja pada santri di Pondok Pesantren Nuruzzaman *Islamic Boarding School*

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian terdahulu terdapat pembahasan yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan saat ini. Peneliti menggunakan penelitian terdahulu sebagai faktor pendukung dalam menghindari *plagiarism*, serta sebagai media informasi mengenai penelitian-penelitian terdahulu yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan.

Adapun beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini di antaranya adalah sebagai berikut:

Berdasarkan penelitian dan hasil karya Sutra dan Rahmania (2022) dengan judul “Peran Ikhlas sebagai Salah Satu Faktor Pendukung Kesehatan Mental” menguraikan dampak ikhlas sebagai salah satu faktor pendukung terhadap kesehatan mental. Penelitian yang menggunakan metode *narrative review* ini mengacu pada al-qur’an, hadits, serta studi literatur dan media lain yang berkaitan dengan penelitian. Konsep Ikhlas yang berperan terhadap kesehatan mental berkaitan dengan penelitian ini dalam menjelaskan hubungan konsep tasawuf dalam memberikan dampak terhadap kondisi psikologis seseorang.

Dalam penelitian tersebut, terdapat persamaan dalam pemilihan variabel ikhlas sebagai topik penelitian. Adapun dalam penelitian ini, peneliti menjadikan konsep ikhlas sebagai variabel yang dapat atau tidak mempengaruhi kemampuan regulasi emosi pada remaja.

Berdasarkan penelitian dan hasil karya Annisa Lekidella Ibrahim (2019) yang berjudul “Hubungan kondisi ikhlas dengan ekspresi emosi marah” menguraikan hasil dari uji hipotesis terhadap hubungan antara kondisi marah dengan ekspresi marah memiliki nilai korelasi (R) 0,882 atau 88,2% yang dilaksanakan pada organisasi mahasiswa daerah NTT Safina Tussalam Timsaahun Ternate (ST3) Bandung.

Berdasarkan penelitian tersebut, ditemukan adanya hubungan antara kondisi ikhlas terhadap emosi marah seseorang. Adapun konsep ikhlas yang digunakan, memiliki persamaan karena menggunakan pandangan Imam Al-Ghazali. Namun,

tujuan dalam penelitian ini adalah melihat pengaruh sikap ikhlas terhadap regulasi emosi pada remaja.

Berdasarkan penelitian dan hasil karya Yusainy, dkk., pada tahun 2018 yang berjudul “*Mindfulness* sebagai Strategi Regulasi Emosi” menjelaskan akan peran *mindfulness* sebagai strategi regulasi emosi melalui eksperimen *randomized mixed-design*, dalam hasil penelitian tersebut ditemukan akan adanya kesetaraan efektivitas *mindfulness* terhadap salah satu aspek *Process Model of Emotion Regulation*, yaitu *suppression*. Meskipun tidak menunjukkan adanya efektivitas terhadap aspek *distraction* dan *positive reappraisal*, peneliti memberikan rekomendasi akan adanya eksplorasi lebih dalam akan penelitian tersebut.

Dalam penelitian tersebut, diketahui terdapat efektivitas variabel *mindfulness* terhadap salah satu aspek regulasi emosi. Dengan kata lain, *mindfulness* sebagai salah satu komponen utama dalam *self-compassion* dapat memberikan pengaruh terhadap regulasi emosi seseorang. Dengan demikian, penelitian tersebut dapat menjadi salah satu pendukung penelitian ini, untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh ikhlas terhadap regulasi emosi yang dimediasi melalui *self-compassion*.

Berdasarkan penelitian dan hasil karya Hanum Hasmarlin dan Hirmaningsih yang berjudul “Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja” pada tahun 2019 menguraikan bahwa remaja membutuhkan kemampuan regulasi emosi agar dapat menghindari masalah remaja yang cenderung sulit dikendalikan. Dalam penelitian tersebut regulasi emosi memiliki hubungan yang positif dengan *self-compassion* (proses pemahaman diri atas pengalaman dan kesadaran) berdasarkan aspek-aspek pada *self-compassion* diperoleh hasil efektif dalam memberikan sumbangan terhadap regulasi emosi seseorang.

Melalui penelitian tersebut, dapat diketahui adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan regulasi emosi seseorang. Dengan demikian, penelitian tersebut dapat mendukung penelitian ini untuk melihat variabel ikhlas dan *self-compassion* yang memiliki kesamaan, sebagai sikap penerimaan diri yang memurnikan niat dari

egoisme. Meski ikhlas lebih vertikal (kepada Allah) sementara *self-compassion* horizontal (kepada diri sendiri).

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah lebih dahulu dilakukan, terdapat beberapa kesamaan dan perbedaan dengan penelitian ini. Adapun kesamaan yang dimiliki antar penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah penggunaan variabel ikhlas berdasarkan pandangan Imam Al-Ghazali sebagai landasan utama. Sedangkan perbedaan yang dimiliki di antara penelitian yang telah ada, penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh variabel ikhlas terhadap variabel regulasi emosi pada remaja santri.

Penelitian ini secara khusus menguji pengaruh sikap ikhlas terhadap regulasi emosi pada remaja santri di Pondok Pesantren Nuruzzaman Islamic Boarding School Cilengkrang, yang belum dieksplorasi secara empiris dalam literatur terdahulu. Meskipun studi sebelumnya seperti Sutra & Rahmania (2022) membahas ikhlas sebagai pendukung kesehatan mental secara umum; Ibrahim (2019) menghubungkan ikhlas dengan ekspresi emosi marah pada mahasiswa; serta Hasmarlin & Hirmaningsih (2019) dan Octasya & Antika (2023) menyoroti hubungan *self-compassion* dengan regulasi emosi pada remaja umum. Sejauh ini belum ditemukan penelitian yang secara langsung mengintegrasikan konsep ikhlas berbasis tasawuf Imam Al-Ghazali dengan model regulasi emosi Gross pada populasi santri remaja di lingkungan pesantren.

Perbandingan dengan penelitian ini dengan penelitian terdahulu, terletak pada kurangnya pendekatan kontekstual yang menggabungkan perspektif psikologi Islam dengan dinamika emosional santri, di mana observasi awal menunjukkan masalah seperti ketidakseimbangan emosi dan pelanggaran aturan akibat regulasi emosi yang lemah, sehingga penelitian ini mengisi kekosongan dengan fokus pada hubungan kausal antara variabel ikhlas dengan regulasi emosi.