Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Remaja adalah fase kritis dalam proses perkembangan individu, menandai transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa. Periode ini ditandai dengan perubahan dalam aspek biologis, kognitif dan emosional yang memiliki dampak yang signifikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Remaja mengalami transformasi yang mencolok dalam identitas dan kepribadian mereka, dengan setiap fase transisi memiliki tantangannya sendiri, menjadikan masa remaja dianggap sebagai periode perkembangan yang memerlukan penanganan kompleks dan penuh perhatian (Azzahra *et al.*, 2022).

Pada fase ini, individu mulai membuat keputusan penting mengenai masa depan dan memilih teman-teman (Santrock, 2007). Ini adalah fase dimana mereka mulai memikirkan pilihan-pilihan besar yang akan mempengaruhi hidup mereka, seperti pendidikan dan karier serta mempertimbangkan pengaruh dari lingkungan sosial mereka. Remaja termasuk fase yang mudah untuk dipengaruhi oleh lingkungan dan teman sebayanya. Apabila remaja terpengaruh oleh lingkungan dan teman sebaya yang positif, maka perkembangannya akan berjalan dengan baik. Masa remaja sebagai masa pemberontakan. Remaja mengalami fluktuasi emosi yang tidak stabil, mengalami ekspresi emosi yang ekstrim dan sering kali mengalami tekanan (Hurlock,1980 dalam Putri & Coralia, 2019). Ketegangan emosi meninggi disebabkan karena adanya perubahan fisik dan hormon.

Emosi merupakan respon kompleks dengan melibatkan interaksi antara proses psikologis dan fisiologis yang mempengaruhi persepsi, sikap dan perilaku seseorang melalui ekspresi wajah atau tindakan tertentu (Puspita, 2019). Pola emosi pada remaja sama halnya dengan pola emosi pada anak-anak, adapun jenis emosi yang normal dialami oleh remaja

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

yaitu cinta atau kasih, bahagia, marah, sedih, takut. Pengendalian emosi yang dilakukan oleh individu saat remaja ini dapat lebih terpola dan terkontrol dibandingkan dengan masa anak-anak. Kemampuan mengendalikan emosi memainkan peran penting dalam membantu remaja beradaptasi dengan tekanan sosial dan membuat keputusan yang bijaksana.

Gross (2003) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses mengetahui tentang menyimpan dan mengendalikan emosi baik atau buruk, dikendalikan atau spontan, terlihat atau tidak terlihat, sadar atau tidak sadar. Regulasi emosi secara kognisi merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia, yang membantu individu dalam pengelolaan, pengaturan dan kontrol emosi mereka agar tidak berlebihan (Nisfiannoor & Kartika, 2004). 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). Ketidakmampuan mengelola emosi dapat menjadi awal munculnya permasalahan emosional pada remaja.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Morris *et al*., (2003) menyatakan regulasi emosi memainkan peran sentral dalam hubungan antara perilaku dan emosi pada remaja. Regulasi emosi memiliki kaitan yang sangat erat dengan fase remaja. Remaja yang bisa meregulasi emosi dengan baik akan memberikan dampak positif bagi dirinya sendiri dan hubungan sosial. Setiap tindakan yang diambil akan dipikirkan dengan pikiran yang jernih, baik serta bijaksana sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun hubungan sosial. Penilaian yang positif terhadap mengelola emosi yang baik dapat terhindar dari pengaruh-pengaruh emosi negatif yang membuat individu tersebut bisa berperilaku diluar kendalinya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Penelitian Mawardah & Adiyanti (2014) mengungkapkan bahwa memiliki kemampuan yang baik dalam mengatur emosi dapat membantu seseorang mengendalikan diri agar tidak terlibat dalam perilaku negatif. Sehingga di dalam penelitian tersebut memperkuat tentang pentingnya mengontrol emosi pada remaja, dapat mengoptimalkan penyesuaian diri dengan hubungan sosial. Kemampuan regulasi emosi individu dapat memberikan dampak terhadap individu itu sendiri yaitu bisa bekerjasama dengan orang lain, memiliki banyak teman, serta bisa lebih memikirkan hak-hak terhadap orang lain. Individu yang memiliki kemampuan mengontrol emosi dengan baik saat menghadapi masalah cenderung tidak terpengaruh oleh emosi negatif dengan mudah. Remaja dengan kontrol emosi yang rendah pada umumnya memiliki permasalahan dengan teman sebayanya atau dengan lingkungan sekitar. Seorang remaja memiliki tuntutan mengenai kontrol emosi yang dimiliki oleh individu itu sendiri untuk menuju kematangan emosi.

Fenomena yang terjadi pada remaja di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren X menunjukan kondisi sosial yang unik dibandingkan dengan remaja pada umumnya. Mereka hidup bersama teman sebaya selama 24 jam sehari dan mengikuti sistem pembelajaran intensif dari pukul 05.00 pagi hingga pukul 21.00 WIB. Pemilihan Pondok Pesantren X dalam studi ini didasarkan pada karakteristik unik yang dimilikinya dibandingkan dengan pesantren lain. Pesantren ini menerapkan sistem pembelajaran yang sangat intensif dengan lebih dari 30 mata pelajaran serta kegiatan ekstrakurikuler dan organisasi otonom yang wajib diikuti. Sistem ini menciptakan lingkungan yang sangat berbeda dari sekolah umum lainnya, dimana santri menghabiskan waktu mereka hampir sepanjang hari di pesantren.

Selain itu, pesantren ini memiliki reputasi baik dalam hal pengembangan karakter dan disiplin. Pondok Pesantren X memberikan beban akademik dan kegiatan yang lebih

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
BANDUNG

berat, memungkinkan santri untuk mengembangkan ketahanan mental serta keterampilan regulasi emosi yang kuat. Sistem pembelajaran dan lingkungan yang padat, penelitian ini memberikan wawasan mendalam mengenai santri menghadapi tantangan emosional dan strategi pengelolaan emosi mereka berfungsi dalam situasi yang menuntut.

Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan terhadap 61 santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren X berusia 15-18 tahun, diketahui bahwa mayoritas mengungkapkan reaksi fisik maupun psikologis berupa perasaan terkejut, cemas dan memiliki keraguan mengenai kemampuannya mampu menghadapi kepadatan pembelajar. Namun, setelah beberapa waktu para santri mampu menghadapi jadwal pembelajaran yang padat. Pelajaran yang didapatkan di Pondok Pesantren tersebut mencakup mata pelajaran umum dan agama. Tentunya, jumlah mata pelajaran di Pondok Pesantren ini lebih banyak jika dibandingkan dengan sekolah umum lainnya. Pemberian tugas pun turut dilakukan oleh para pengajar atau guru berupa pembuatan makalah, presentasi, membuat poster dan tugas menghafal. Dengan seluruh kegiatan tersebut, 66% santri mengekspresikan kelelahannya, rasa jenuh serta bosan dengan rutinitas yang berulang-ulang, namun mereka berusaha untuk mengelola emosi mereka dalam menghadapi situasi tersebut. Sedangkan, 25% santri lainnya mampu menyesuaikan diri dengan berbagai kegiatan dan tugas sebagai santri. 9% santri lainnya merasakan manfaat dan dampak positif jangka panjang berkaitan dengan produktivitas dan pengelolaan waktu meskipun merasa lelah.

Rutinitas yang berulang dan beban akademik yang cukup berat bisa memicu emosi negatif seperti marah, stress atau sedih. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Rahayu *et.al*., (2022) bahwa aktivitas belajar yang padat bisa membuat seseorang merasa jenuh dan setiap orang yang mengalami kejenuhan akan mencari cara untuk mengurangi tekanan yang

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
BANDUNG

dirasakan. Individu yang memiliki pemahaman yang baik terhadap emosi yang mereka alami selama proses pembelajaran memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola dan mengarahkan emosi-emosi tersebut menuju respon yang lebih positif. Kemampuan seseorang untuk mengelola emosinya menjadi salah satu kekuatan utama dalam menghadapi proses belajar yang memungkinkan individu mencapai tujuan dan meraih hasil belajar yang maksimal (Vienlentia, 2021).

Hasil studi awal mengenai cara santri mengelola emosi. Mereka dalam menghadapi jadwal pembelajaran yang padat di Madrasah Aliyah, sebanyak 40% santri menggunakan cara untuk merelaksasi dan mencari hiburan dalam mengelola emosi dengan mendengarkan musik bersama dan berbicara dengan teman-teman untuk menghilangkan kejenuhan, stress dan meningkatkan suasana hati. Sekitar 34% santri fokus pada mengatur emosi dan pikiran diri sendiri untuk tetap tenang dengan menuliskan perasaan yang dialami melalui buku diary dan tidur sebagai bentuk mencari ketenangan diri. 26% santri mengembangkan kebiasaan positif untuk menghadapi tekanan pembelajaran seperti mencoba menikmati proses belajar dan menjadikan harapan orang tua untuk bisa kuat dalam menghadapi kepadatan dalam belajar. Selain itu peneliti mengajukan pertanyaan mengenai faktor yang dapat membantu menjaga kesejahteraan emosional saat menghadapi jadwal pembelajaran yang padat dan tugas yang menumpuk, diperoleh sekitar 45% menjawab karena adanya dukungan dari teman sebaya. 35% mengenai aktivitas relaksasi dan hiburan seperti menulis diary, tidur,membaca novel dan *self-reward*. 20% dukungan dari keluarga.

Berdasarkan hasil studi di atas bahwa santri Madrasah Aliyah menghadapi tantangan kepadatan belajar dengan berbagai strategi pengelolaan emosi yang beragam. Meskipun beban belajar yang padat dan dapat menimbulkan stress dan kejenuhan, sebagian santri

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

menunjukan kemampuan untuk mengontrol emosi dengan cara yang positif. Hal ini sesuai dengan teori menurut Radde & Nur Aulia Saudi (2021) menyatakan emosi sangat berhubungan dengan perilaku individu, sehingga tindakan yang diambil sebagai respon terhadap emosi yang dirasakan, bergantung pada kemampuan individu dalam mengelola emosinya. Emosi yang dirasakan dapat berubah dengan cepat atau lambat, merasakan emosi yang kuat atau lemah, serta emosi positif atau negatif. Namun, dalam hal ini juga bertolak belakang dengan teori yang menyebutkan bahwa padatnya sistem pembelajaran dapat mengakibatkan stress yang berdampak negatif terhadap regulasi emosi (Aziza & Sumawan, 2021). Regulasi emosi yang melibatkan kemampuan untuk mengelola, mengidentifikasi dan mengatur emosi secara efektif dapat terganggu oleh aktivitas pembelajaran yang padat dan perasaan stress, jenuh dan bosan yang dihasilkan. Regulasi emosi membantu seseorang dalam mengelola emosi untuk berperilaku tepat dalam menjalani kehidupan (Nansi & Utami, 2017)

Berdasarkan penelitian terdahulu Saifullah & Mugni (2016) santri yang tinggal di pondok pesantren "X" daerah Situbondo Jawa Timur dengan jadwal pembelajaran yang padat masih mampu mempertahankan regulasi emosi yang baik. Rutinitas kegiatan di Pondok Pesantren "X" yang padat meliputi kegiatan kepesantrenan dan tugas-tugas belajar dari madrasah yang menuntut santri untuk bisa menyelesaikan secepat mungkin. Hal ini santri dapat mempertahankan regulasi emosi yang baik melalui regulasi diri yang mencakup aspek kognitif, metakognitif, movitasi, perilaku dan emosi. Dalam penelitian ini menunjukan bahwa santri dengan beban akademis yang tinggi tetap memiliki regulasi emosi yang baik melalui strategi seperti memilih mata pelajaran yang disukai terlebih dahulu untuk meningkatkan motivasi dan menjaga kestabilan emosi.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Penelitian lain yang dilakukan oleh Indrawan *et al.*, (2024) di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah secara keseluruhan menunjukan bahwa santri memiliki regulasi emosi yang baik. Namun, terdapat faktor lain yang berkontribusi pada regulasi emosi yang belum optimal pada beberapa santri mengenai ketidaktepatan penggunaan strategi regulasi emosi. Beberapa santri merasa tidak nyaman mengungkapkan emosi mereka, sehingga memilih untuk memendamnya saat terjadi konflik dengan teman-temannya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah lingkungan teman sebaya. Menurut Siswandi & Caninsti (2021) teman sebaya mampu memberikan dukungan kepada individu dalam mempelajari keterampilan regulasi emosi. Hal ini sejalan dengan fenomena yang terjadi di Pondok Pesantren Madrasah Aliyah bahwa yang dapat membantu merasa tenang dan bahagia di tengah kesibukan belajar yaitu sekitar 41% santri mengungkapkan aktivitas interaksi sosial seperti mengobrol hal-hal ringan, bercanda dan bahkan sampai kepada obrolan yang mendalam sangat membantu mengontrol emosi serta mengurangi stress dan menambah kebahagiaan. Sekitar 34% para santri senang melakukan kegiatan bersama yang bersifat rekreatif seperti nonton film, bermain game dan kegiatan-kegiatan santai seperti hanya sekedar tidur di waktu luang secara bersama-sama. Dan sekitar 25% lainnya senang dalam kegiatan produktif dan saling membantu satu sama lain seperti kegiatan belajar bersama, saling membantu dalam menghadapi kesulitan dan saling menyemangati satu sama lain.

Berdasarkan hasil studi awal diatas menunjukan bahwa remaja yang tinggal bersama teman-temannya di Pondok Pesantren membutuhkan dukungan sosial yang kuat agar emosinya tetap stabil. Dilihat dari jawaban responden bahwasanya dukungan sosial dari teman sebaya sangat berpengaruh terhadap regulasi emosi. Menurut Cohen & Hoberman

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
BANDUNG

(1983) *social support* mengacu pada berbagai sumber dan upaya yang diberikan melalui hubungan antara individu-individu satu dengan yang lainnya. Menurut House dan Kahn dalam Thoits, (1995) secara umum *social support* merujuk pada peran yang dilakukan oleh orang-orang penting seperti keluarga, teman dan rekan kerja dalam memberikan bantuan instrumental, informasi, penilaian dan dukungan emosional. *Social support* yang baik dapat mengurangi gangguan psikologis akibat tekanan yang diterima, karena adanya nilai-nilai positif yang disalurkan dari dukungan tersebut.

Social support memberikan arti bahwa hadirnya orang-orang tertentu yang memberikan pesan moral, motivasi dan memberikan petunjuk jalan keluar jika suatu individu mengalami masalah secara pribadi. Menurut Santi et al., (2022) *social support* mempengaruhi cara individu menghadapi stress dan kecemasan, membantu mereka lebih tenang, percaya diri dan dicintai. Di dalam penelitiannya kehidupan pondok pesantren, mayoritas bantuan informasi, saran, atau nasihat berkaitan dengan hal-hal keagamaan, seperti saran untuk melaksanakan ibadah tertentu ketika menghadapi masalah serta berbagai saran keagamaan lainnya yang bertujuan membantu individu mengatasi permasalahan yang dihadapi. Sehingga *social support* dapat diberikan dalam berbagai aspek yaitu dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informative.

Social support dari teman sebaya, yang memiliki usia dan kematangan serupa, membantu remaja mengelola emosi bahkan dalam situasi sulit. Teman sebaya menawarkan dukungan emosional seperti empati dan kepedulian yang berdampak positif pada kesejahteraan fisik dan mental remaja. Menurut Thohiroh *et al*., (2019) mengenai persepsi *social support* dari teman memiliki peran positif dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif di pesantren. Lebih khusus lagi, dukungan ini mempengaruhi kepuasan dan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

perasaan siswa, sehingga lingkungan pertemanan yang baik di antara siswa sangat penting karena berperan signifikan dalam mengembangkan kesejahteraan siswa di pesantren.

Remaja menganggap bahwa teman sebaya merupakan sosok *figure* yang dapat saling merasakan dan memahami sehingga bisa mendapatkan simpati yang lebih banyak diperoleh dari teman sebaya. *Social support* dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja dalam meraih prestasi akademik di sekolah dengan adanya *social support* yang baik pada teman sebaya, individu akan merasa senang, merasa dicintai, dihargai sehingga dapat melakukan aktivitas dengan baik. *Social support* yang baik menghadirkan dampak positif yaitu menjadi *coping stress* ketika individu memiliki masalah, dan mampu untuk melakukan penyesuaian diri di lingkungannya.

Berdasarkan fenomena dan hasil penelitian terdahulu menurut Siswandi & Caninsti (2021) mengenai peran *social support* teman sebaya terhadap regulasi emosi mahasiswa perantau tahun pertama di Jakarta mengatakan bahwa seseorang yang tidak mampu beradaptasi dan menghadapi permasalahan emosional dengan baik dapat terjebak dalam masalah yang lebih kompleks. Regulasi emosi yang baik membuat mahasiswa perantau sadar dan yakin atas kekuatan serta keterbatasan diri. *Social Support* menjadi faktor utama yang mendukung seseorang memiliki regulasi emosi yang baik. Adanya teman sebaya di dalam lingkunganya menjadi wadah penting sehingga diharapkan bisa memberikan dukungan kepada mahasiswa perantau tahun pertama. Hal ini serupa dengan hasil penelitian Putri & Coralia (2019) terdapat hubungan positif antara *social support* dan regulasi emosi pada siswa korban *Bullying*. Siswa yang menjadi korban dari *bulliying* akan mengalami rasa takut, kecewa, dan merasa sedih sehingga pada akhirnya menjauh dari lingkungan teman-temannya. Namun siswa yang menjadi korban *bullying* tetap melanjutkan sekolah serta tidak

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

membalaskan dendamnya dan memaafkan teman yang membully. Hal ini disebabkan karena siswa yang menjadi korban *bully* mendapatkan dukungan secara sosial dari orang tua dan teman sebayanya sehingga membantu merasakan dan mengatur emosi yang dimiliki dan mengendalikan perilakunya. Pada penelitian ini menunjukan semakin tinggi *social support* maka semakin tinggi pula kemampuan siswa dalam meregulasi emosi.

Penelitian ini memiliki beberapa perbedaan signifikan dibandingkan dengan studi sebelumnya, terutama dalam hal fokus utama yang mengarah pada regulasi emosi santri Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren. Fokus ini mencakup tantangan unik berupa jadwal akademik yang padat dan kehidupan berasrama. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang lebih umum, studi ini menyoroti peran krusial *social support* dari teman sebaya dalam membantu santri mengelola emosi mereka di tengah tekanan akademis. Selain itu, penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan mengkaji secara mendalam mengenai lingkungan pesantren yang intensif mempengaruhi kesejahteraan emosional santri, sebuah topik yang masih jarang dibahas dalam literatur.

Berdasarkan temuan dari penelitian sebelumnya dan tinjauan awal, peneliti ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai dampak *social support* teman sebaya terhadap regulasi emosi para santri di Pondok Pesantren X. Penelitian ini menjadi penting mengingat banyaknya santri yang dihadapkan pada tantangan belajar yang intensif namun masih perlu menjaga keseimbangan emosional. Dengan memusatkan perhatian pada partisipan yang khususnya adalah santri, penelitian ini menambah kebaruan dalam kajian mengenai variabel *social support* teman sebaya dan regulasi emosi dalam konteks pesantren yang masih terbatas dalam penelitian sebelumnya. Perbedaan dari penelitian terdahulu terletak pada variabel yang dikaji, sementara penelitian sebelumnya menghubungkan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

regulasi emosi santri dengan variabel lain seperti *peer attachment* atau pola pengasuhan otoritatif, penelitian ini secara khusus fokus pada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan regulasi emosi santri. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai "Pengaruh *Social Support* Teman Sebaya terhadap Regulasi Emosi Santri".

Rumusan Masalah

Berdasarkan konteks latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *social support* teman sebaya terhadap regulasi emosi pada santri Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren X.

Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *social support* teman sebaya terhadap regulasi emosi pada santri Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren X.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoretis

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat mengetahui bagaimana pengaruh *social support* teman sebaya terhadap regulasi emosi pada santri madrasah aliyah. Dengan demikian penelitian ini dapat menjadi sumbangsih pemikiran dan sumber literatur yang dapat memperkaya ilmu-ilmu psikologi. Adapun ketertarikan penelitian terhadap *social support* teman sebaya dan regulasi emosi pada remaja yang termasuk kedalam ilmu psikologi sehingga dapat menjadi sumber literature di dalam bidang psikologi khususnya informasi mengenai pengaruh *social support* teman sebaya terhadap regulasi emosi pada remaja khususnya di lingkungan pesantren.

SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk memperoleh pengalaman, pemahaman serta pengetahuan yang lebih mendalam mengenai pengaruh *social support* teman sebaya terhadap regulasi emosi pada remaja pada santri madrasah aliyah X. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat dan berguna sebagai sumber informasi pengetahuan dan wawasan mengenai pengaruh *social support* teman sebaya terhadap regulasi emosi remaja khususnya pada santri madrasah aliyah X sehingga bisa mempelajari mengenai permasalahan *social support* teman sebaya terhadap regulasi emosi pada remaja.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG