BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja berasal dari kata *adolescence* yang memiliki arti tumbuh untuk mencapai kematangan, baik mental, emosional, sosial dan fisik. Masa remaja ditandai dengan adanya perkembangan yang pesat pada individu dari segi fisik, psikis dan sosialnya. Perubahan banyak terjadi pada masa remaja, baik secara fisik maupun psikologis, seiring dengan tugsas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh remaja (Hurlock, 2008).

Remaja merupakan individu yang mengalami perubahan psikologis seperti tercapainya identitas ego (*ego identity)*, tercapainya fase genitas dari perkembangan seksual dan tercapainya perkembangan kognitif maupun moral. Perubahan sosial, biologis dan psikologis akan memberikan beberapa perubahan dalam diri remaja. Tekanan yang didapat pada masa ini muncul dari segi ketergantungan orangtua, pendidikan dan masyarakat serta harapan individu yang diinginkan dan harapan dari lingkungan individu pula sebab dari itu memiliki kemampuan sosialisasi penting sehingga terjadi penerimaan sosial yang positif (Sarwono, 2006).

Salah satu aspek yang mengalami perubahan dalam remaja yaitu emosi yang sering berubah-ubah sesuai dengan keadaan individu saat itu. Bagaimana individu dapat mengenali emosi dan mengolah emosi tersebut menjadi emosi yang mampu memberikan perubahan positif pada remaja. Individu bukan berarti hanya

mempunyai emosi saja, namun juga dapat mengenali, mengatur dengan tepat emosi negatif ataupun positif yang ada pada diri mereka, mengendalikan reaksi emosi sehingga bisa dikatakan mampu melakukan regulasi emosi.

Kita sebagai individu mengenal berbagai macam emosi, seperti bahagia, sedih, marah, kecewa, dan masih banyak emosiemosi lainnya. Agar emosi itu tidak muncul secara berlebihan, kita perlu mengolahnya, pengolahan emosi ini yang kita sebut dengan regulasi emosi. Di dalam kehidupan sehari-hari, sadar atau tidak sadar, kita seringkali menemukan cara-cara yang dilakukan individu untuk meregulasi emosinya. Seperti *expressive writting* yang berusaha mencurahkan segala emosi yang dirasakan ke dalam tulisan, maupun dalam bentuk *expressive eat* yang mengalihkan segala emosi yang dirasakan itu dengan makan.

Seseorang ketika mampu dalam mengelola emosi-emosi secara efektif, maka ia akan mempunyai daya tahan yang baik dalam menghadapi masalah. Hurlock (2007) menjelaskan bahwa remaja cenderung memiliki emosi yang bergejolak. Di usia remaja, kemampuan untuk mengelola emosi belum berkembang secara matang. Hal ini membuat remaja cenderung mengikuti emosinya dalam berbagai tindakan. Dengan demikian, setiap individu harus belajar meregulasi emosinya.

Mengelola emosi merupakan menangani perasaan sehingga emosi dapat terungkap dengan tepat. Mengenali dan mengatur perasaan (emosi) dan pikiran yang muncul pada diri individu dari emosi negatif menjadi emosi positif dapat menjadikan perilaku individu juga dapat terkendali. Sulitnya mengelola emosi yang terjadi pada remaja menjadi masalah yang akhirnya menjadi sebuah tekanan

dalam aktivitasnya, seperti siswa yang memilih untuk menyendiri dan cenderung mengabaikan situasi yang terjadi disekitarnya, kemudian ketika situasi yang memungkinkan untuk mengekspresikan emosi gembira dan senang, siswa yang meregulasi emosi rendah akan cenderung tidak mampu merubah ekspresi emosi negatif seperti sedih, murung menjadi ekspresi emosi positif seperti tertawa, tersenyum.

Regulasi emosi menekankan pada bagaimana dan mengapa emosi itu sendiri mampu mengatur dan memfasilitasi proses-proses psikologis, seperti memusatkan perhatian, pemeachan masalah, dukungan sosial dan juga mengapa regulasi emosi memiliki pengaruh yang merugikan, seperti menggangu proses pemusatan perhatian, interferensi pada proses pemecahan masalah serta mengganggu hubungan sosial antar individu (Cole, Martin, & Dennis, 2004).

Individu yang memiliki kesulitan mengatur emosi akan berpengaruh dalam menjalani hidup. Ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi ketika kesulitan dalam meregulasi emosi. Penelitian Nisfiannoor & Kartika (2004) menyatakan individu khususnya remaja yang kesulitan meregulasi emosi dapat gagal pada penerimaan kelompok teman sebaya (*peer group).* Sebaliknya remaja yang dapat menahan emosi negatif seperti amarah, penerimaan oleh kelompok teman sebaya (*peer group)* akan lebih baik.

Remaja sekolah juga diharapkan dapat mempelajari proses pengembangan nilai yang membentuk karakter/watak sehingga ia menjadi pribadi dewasa, mandiri, dan dapat mengontrol emosinya dengan baik. Masa remaja juga mulai memahami keadaan dirinya sendiri. Anak diharapkan dapat mengatasi tantangan

dan masalah dengan baik yang berhubungan dengan fisik, emosi, moral maupun bahasa. Dan pada tahap ini, diharapkan ia memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengelola emosinya dengan baik agar dapat terpenuhi kebutuhan pada perkembangan pribadinya (Purwanti, 2005).

Berdasarkan penelitian Pritaningrum & Hendriani (2013) diketahui bahwa siswa mempunyai beberapa masalah yang muncul pada sekolah pondok pesantren seperti kurang mampu mengatur tingkah laku dengan lebih memilih menyendiri, sering melamun dan terkadang menangis, pendiam dan kurang tanggap pada orang sekitarnya, lalai dengan tanggung jawabnya dan merasa rindu suasana rumah dan keluarga.

Penelitian lain oleh Ramadhan (2012) menjelaskan bahwa adanya seorang santri yang memiliki keinginan untuk berhenti dari aktivitas kepondokan dan menginginkan untuk pulang ke rumah halamannya. Program yang dijalankan oleh pondok pesantren yang terasa berat dan padat menjadikan santri tersebut berkeinginan untuk berhenti sekolah di pondok pesantren. Sama halnya dari studi pendahuluan dalam penelitian Rasyid (2012) dapat dilihat bahwa siswa di salah satu sekolah berasrama (pondok pesantren) tersebut mengalami kesulitan dalam mengelola dan mengeskpresikan emosi mereka. Siswa mengalami kejenuhan karena jadwal yang menoton dan kompleks. Melakukan kegiatan rutin, dimulai dari bangun tidur hingga malam hari, sehingga hal tersebut menuntut siswa yang berada didalam sekolah untuk mampu mengatur jadwal serta mengelola emosi dalam dirinya. Akibat dari kejenuhan tersebut, terdapat beberapa siswa yang tidak

mematuhi tata tertib sekolah, misalnya membolos dan tidak mengikuti jadwal yang telah ditetapkan.

Berdasarkan kuesioner terbuka yang dilakukan siswa berinisial R, menyatakan bahwa saat sedih ketika ada anggota keluarga sakit, R masih bisa bercanda dengan teman dan mengikuti pelajaran karena adanya teman dan melakukan kegiatan basket untuk mengurangi sedih. Pada siswa berinisial IP, menyatakan ketika merasa jengkel terhadap guru yang telah menegurnya, IP memberikan tatapan sinis dan menjawab pertanyaan guru dengan nada bicara yang tinggi. Pada siswa berinisial YA, ketika YA memiliki pengalaman dengan teman yang tidak memberikan contekan disaat YA dalam keadaan sulit, YA akan menyindir dengan nada bicara sinis dan tinggi.

Selain melakukan penelitian awal dengan menggunakan kuesioner, peneliti juga mengamati bagaimana kondisi dan situasi ketika sedang berada pada sekolah SMAN 1 Wedi. Seperti halnya sekolah memiliki peraturan dalam hal pergantian seragam sekolah dihari tertentu. Akan tetapi dari beberapa siswa masih kurang adanya kesadaran akan pentingnya kedisiplinan. Maka dari itu siswa tersebut masih melakukan bentuk-bentuk perilaku bermasalah dan gambaran dari ketidakmampuan individu dalam pengelolaan emosi.

Lingkungan seperti halnya lingkungan sekolah, ketika seorang anak dimasukkan ke dalam situasi yang penuh tekanan, teman sebaya digunakan sebagai penggambaran internal dari emosi orang tua. Remaja sering melihat ke arah teman sebaya untuk mendapatkan informasi tentang bagaimana menanggapi

situasi sosial dan emosional. Selain itu, remaja mengalami emosi seperti putus asa dan kehilangan / cinta romantis (Steinberg & Silk dalam Morris,dkk 2007).

Siswa yang menginjak Sekolah Menengah Atas (SMA) biasanya masih menginjak usia remaja. Regulasi akan mempengaruhi apa yang akan dipilih individu terhadap suatu masalah. Individu yang mampu menilai situasi, mengubah pola pikir negatif dan mengontrol emosi akan meningkatkan kemampuan individu untuk bertahan dalam situasi tertekan dan kemungkinan stres.

Pada sekolah umum, siswa fokus untuk menuntut ilmu pengetahuan tanpa dibebankan dalam menghafal qur'an karena belum tentu bertujuan menguasai ilmu agama secara detail. Kurikulum sekolah umum hanya berfokus pada ilmu-ilmu umum sehingga tekanan yang dimiliki siswa sekolah umum lebih rendah dari siswa pondok pesantren. Namun kenakalan remaja yang sering terjadi di kalangan siswa sekolah umum cenderung lebih kentara dibandingkan dengan siswa sekolah pondok pesantren. Sebagai contoh kasus tawuran antar pelajar yang terjadi di Indonesia. Dilansir dari Listy (2017) bahwa tawuran yang terjadi di kota Klaten dilakukan oleh sekelompok pelajar SMA yang tengah merayakan hari kelulusan dengan cara konvoi dan merusak lingkungan menggunakan senjata tajam. Perilaku para remaja yang tidak terkendali tersebut menunjukkan ketidakmampuan mengelola emosinya yang kemudian membuat seseorang memperlihatkan perilaku yang tidak sesuai dengan norma bahkan aturan hukum.

Contoh lain masalah dalam mengelola emosi dapat dilihat dari kondisi di Sekolah pondok pesantren Klaten pada tahun 2017, ditemukan bahwa siswa berinisial F sedang marah dan mendorong meja kelas dengan keras. Kemudian F

berlari keluar kelas dengan kondisi sudah menangis. Alasan F marah dan menangis dikarenakan F tidak mau dipaksa untuk melakukan kegiatan yang tidak ia sukai. Sehingga dapat dilihat bahwa siswa tersebut mengalami kesulitan dalam mengelola dan mengekspresikan emosinya. Hal tersebut menandakan mereka sedang melalui masa konflik dengan perubahan suasana hati yang tidak menentu sehingga mempengaruhi hubungan sosialisasi dengan orang lain.

Ketidakmampuan dalam mengatur emosi juga terkait dengan pengaturan diri. Individu yang memiliki motivasi dan tujuan yang rendah akan berdampak pula pada pengaturan emosi. Weis, Heikamp, & Trommsdorff (2013) menjelaskan peraturan diri dan prestasi akademik saling berpengaruh khususnya dalam emosi individu dengan fokus pada strategi pengaturan emosi yang dimiliki untuk merubah pengalaman negatif. Hasil yang didapat bahwa ketika peraturan perilaku remaja dan penggunaan strategi pengaturan emosi yang baik, prestasi akademik anak laki-laki dan perempuan akan memiliki nilai baik. Untuk dapat mengekspresikan emosi yang timbul akibat reaksi emosional, remaja membutuhkan kemampuan mengatur emosi sesuai dengan tujuan atau situasi yang dihadapi (Gross, 2007).

Emosi-emosi yang muncul memiliki fungsi-fungsi penting dalam kehidupan sosial seperti hubungan interpersonal. Emosi yang mencakup kognitif dan perubahan fisiologis tertentu juga memiliki fungsi dalam hal kesehatan. Emosi negatif akan menjadi emosi positif ketika individu dapat mengatur emosi yang lebih baik. Emosi dipengaruhi juga oleh pemikiran positif. Seseorang yang memiliki strategi pengaturan emosi dengan kognitif akan merubah emosi dengan

pemikiran positif sehingga ekspresi dan perilaku tidak mempengaruhi dalam menjalin hubungan interpersonal dengan lingkungan (Purnamaningsih, 2017).

Pengaturan emosi dalam penjelasan oleh Ortner, Briner, & Marjanovic (2017) berkaitan dengan keyakinan dan kesejahteraan. Keyakinan yang dimaksud merupakan keyakinan individu tentang konsekuensi dari pemilihan strategi pengaturan emosi, seperti pengekspresian wajah. Ketika emosi menjadi negatif, ekspresi wajah seseorang akan berubah seiring dengan situasi yang terjadi. Maka dari itu strategi pengaturan emosi penting untuk kesejahteraan diri untuk bisa menjaga ekspresi dan perilaku pada lingkungan sehingga dapat sejahtera dalam kehidupan sosial.

Ketika remaja mulai terpisah dari keluarga dan menghabiskan sebagian besar waktu bersama teman sebaya, kebutuhan dan waktu yang disediakan untuk menjalin hubungan yang akrab dengan saudara juga berkurang. Remaja lebih dekat dengan teman sebayanya atau orang tua lainnya (Laursen, dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2001). Karena remaja lebih banyak bersama teman sebaya, maka dapatlah dimengerti bahwa pengaruh teman sebaya pada sikap, pembicaraan, minat, penampilan dan perilaku lebih besar daripada pengaruh keluarga.

Pendidikan memiliki ragam sekolah berdasarkan kurikulum yang diterapkan. Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah bentuk pendidikan formal pada jenjang pendidikan menengah yang merupakan lanjutan pendidikan dasar Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama (sisdiknas RI), sedangkan Sekolah keagamaan (SMA IT) adalah bentuk pendidikan diniyah, pesantren, pasraman,

pabhaja samanera, dan bentuk lain yang sejenis yang diselenggarakan oleh pemerintah dan/atau kelompok masyarakat dari pemeluk agama, sesuai dengan peraturan perundang-undangan, yang dapat kita sebut sekolah pondok pesantren.

Pendidikan di Indonesia melalui Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, menjelaskan sistem pendidikan nasional adalah keseluruhan komponen pendidikan yang saling terkait secara terpadu untuk mencapai tujuan pendidikan nasional ("Undang-undang sistem pendidikan nasional," 2003). Satuan kurikulum disusun untuk mencapai tujuan tersebut. Struktur kurikulum sekolah umum dan sekolah keagamaan terdiri atas kelompok mata pelajaran wajib dan peminatan sesuai minat dan bakat peserta didik. Khusus sekolah keagamaan (sekolah pondok pesantren) ditambahkan juga muatan-muatan agama Islam sesuai dengan keputusan Kementrian Agama.

Kekhususan pada sekolah keagamaan ini sesuai dengan tujuan dibentuknya, yaitu untuk mengembangkan kemampuan peserta didik baik hard skill maupun soft skill yang berlandaskan dengan agama Islam. Muatan khusus tersebut diantaranya mengenai Al Qur'an dan Hadist, Fiqh, Aklhak, Sejarah dan kebudayaan Islam. berbeda dengan sekolah umum (SMA) yang menentukan standar kelulusan melalui tercapainya sasaran pendidikan agama secara umum, pada sekolah keagamaan (Sekolah pondok pesantren), muatan khusus juga menjadi standar kelulusan yang harus dicapai. Sekolah pondok pesantren pada umumnya menggunakan kurikulum keagamaan dan memadukannya dengan kurikulum umum. Selain kurikulum keagamaan, juga terdapat kurikulum nasionalisme yang ditanamkan pada siswa sekolah pondok pesantren.

Berdasarkan pada ketentuan Departemen Pendidikan Nasional Indonesia (Depdiknas RI), pendidikan agama di SMA hanya diberikan sebanyak dua jam pembelajaran dari 38 jam pembelajaran setiap pekannya, atau sekitar 5.26 % dari keseluruhan mata pelajaran yang diberikan di SMA (Kurikulum, 2006). Berbeda halnya dengan pendidikan agama yang diberikan dari lembaga pendidikan keagamaan, atau khususnya pondok pesantren.

Untuk itu, siswa sekolah pondok pesantren dan siswa sekolah umum diharapkan memiliki suatu kemampuan untuk mengatur emosi dalam dirinya sehingga dapat terus menjalankan aktivitas dengan kepribadian dan kemampuan diri dalam menuju kedewasaan. Kemampuan tersebut sering disebut dengan regulasi emosi *(emotion regulation).* Hal yang perlu digaris bawahi dari pembelajaran regulasi emosi adalah pentingnya mengenal dan memahami emosi yang muncul dalam diri sehingga dapat mengatur emosi untuk terus beraktivitas sebagai seorang siswa dengan emosi positif.

Berdasarkan fenomena diatas peneliti akan penelitian terkait perbedaan regulasi emosi antara siswa pondok pesantren dengan siswa umum.

B. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah, penulis menarik tujuan penelitian yaitu:

1. Untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi pada siswa pondok pesantren dan siswa sekolah umum.
2. Untuk mengetahui tingkat regulasi emosi pada siswa pondok pesantren.

3. Untuk mengetahui tingkat regulasi emosi pada siswa sekolah umum.

C. Manfaat Penelitian

Manfaat yang bisa diperoleh dalam penelitian ini antara lain :

1. Bagi siswa, diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang regulasi emosi sebagai bahan pertimbangan berperilaku dalam kehidupan sehari-hari.
2. Bagi guru, diharapkan dapat menambah wawasan mengenai regulasi emosi sehingga guru dapat menerapkan metode pembelajaran yang dapat meningkatkan regulasi emosi siswa.
3. Bagi peneliti lain, dapat menjadikan bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya mengenai regulasi emosi siswa.