

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Manusia dalam kehidupan sehari-hari hidup dan berinteraksi dengan lingkungan, baik lingkungan keluarga maupun lingkungan pondok pesantren. kebutuhan interaksi pada diri seseorang akan sangat terasa pada masa remaja, dimana pada fase ini banyak pilihan yang harus ditentukan oleh remaja dalam proses interaksi dengan orang lain.

Salah satu fase yang akan dilewati manusia dalam rentang hidupnya adalah masa remaja, masa ini disebut sebagai masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dan terjadi pada usia belasan tahun (Hurlock, 2001, p. 206).

Usia remaja, seseorang diharapkan mampu membentuk suatu corak atau warna dalam hidupnya, salah satunya dengan menjadi remaja yang mandiri dan tidak menjadi bayang-bayang orang lain. Ketika remaja mampu menjadi bagian dari suatu masyarakat, maka remaja tersebut telah mampu menjadi kesatuan masyarakat, dan remaja tersebut telah mampu memandang interaksi sosial dimana ia tinggal. Untuk itu diperlukan penyesuaian sosial untuk menghadapi kenyataan bahwa dirinya adalah suatu bagian dari kesatuan masyarakat.

Penyesuaian diri terhadap lingkungan sangat diperlukan oleh setiap orang, terutama dalam usia remaja. Kerana pada usia ini remaja banyak mengalami kegoncangan dan perubahan dalam dirinya terutama ketika harus berada di tempat

baru dan lingkungan baru yang sebelumnya belum pernah ditemuinya, seperti lingkungan pesantren.

Pondok pesantren selain berfungsi sebagai wadah mengasah ilmu keagamaan, terdapat pula tata nilai kehidupan yang mengasah para santri untuk mencapai kematangan secara sosial. Adapun proses sosialisasi santri dalam pondok pesantren antara lain: saling menghargai dan menghormati sesama santri dan para dewan pendidik, kepatuhan terhadap kiyai atau pengasuh pondok, hidup hemat dan jiwa tolong menolong serta yang terpenting adalah jiwa disiplin yang ditanamkan di kehidupan pesantren, dari proses inilah remaja belajar penyesuaian sosial.

Penyesuaian sosial yang harus dilakukan oleh remaja dalam kehidupan sosial dan bermasyarakat menurut Susilowindradini, adalah penyesuaian-penyesuaian yang harus dibuat terhadap (Windradini, 1986, p. 171):

- a. Pengaruh yang lebih besar dari pada kelompok teman sebaya
- b. Perubahan-perubahan dalam tingkah laku yang berhubungan dengan kehidupan bersama.
- c. Pengelompokan-pengelompokan sosial
- d. Persahabatan pada masa remaja
- e. Penerimaan atau penolakan dalam masyarakat
- f. Pemimpin-pemimpin dan kepemimpinan.

Penyesuaian sosial merupakan salah satu prasyarat penting bagi kesehatan mental individu, karena salah satu ciri pokok dari pribadi yang sehat mentalnya adalah pribadi yang memiliki kemampuan menyesuaikan diri secara harmonis,

baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan (Kartono, 2000, p. 259). Pada kenyataannya, banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidup karena ketidakmampuan menyesuaikan diri, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat pada umumnya.

Seperti yang diungkapkan Budiman (dalam Maharani & Andayani) Remaja-remaja yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya tampak dengan banyaknya perilaku menyimpang yang dilakukan remaja, seperti misalnya pergaulan bebas, perkelahian remaja yang semakin hari semakin mengerikan, penggunaan obat-obatan terlarang yang semakin meluas dikalangan pelajar, pelanggaran peraturan pondok pesantren yang dilakukan oleh santri dan masih banyak fakta-fakta di masyarakat yang menunjukkan semakin tidak mampunya remaja menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan perkembangan zaman yang semakin cepat, tidak jarang orang mengalami stres dan depresi karena ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial (Andayani, 2003, p. 25).

Dalam menghadapi lingkungan sosial yang baru, seseorang kadang terbangkitkan secara emosi. Emosi merupakan salah satu aspek berpengaruh besar terhadap sikap manusia. Bersama dengan dua aspek lainnya, yakni kognitif (daya pikir) dan konatif (psikomotorik), emosi atau yang sering disebut aspek afektif, merupakan penentu sikap, salah satu predisposisi perilaku manusia (Atkinson, 1987).

Emosi diwakili oleh perilaku yang memiliki ekspresi kenyamanan atau ketidaknyamanan dari keadaan atau interaksi yang sedang di alami. Emosi bisa juga merupakan sesuatu yang samar-samar, seperti perasaan nyaman atau tidak nyaman ketika kita berada pada situasi atau tempat yang baru (Abdurrohman, 2010).

Emosi positif (menyenangkan) seperti senang dan bahagia ketika individu diterima dalam lingkungan sosialnya, dan sebaliknya individu akan mengalami emosi negatif (tidak menyenangkan), seperti marah, sedih dan lainnya ketika ditolak dalam lingkungan sosialnya.

Agar emosi tersebut tidak meluap secara berlebihan, individu perlu mengolahnya, pengolahan emosi ini yang kita sebut dengan regulasi emosi. regulasi emosi merupakan serangkaian proses baik yang bersifat otomatis atau terkontrol, yang terjadi sebelum atau sesudah aktivitas emosi dan tersedia untuk meningkatkan kekuatan, menjaga atau mengurangi intensitasnya.

Dalam kehidupan sehari-hari, sadar atau tidak sadar seringkali menemukan cara-cara yang dilakukan individu untuk meregulasi emosinya. Seperti misalnya dengan expressive writing, expressive writing adalah menulis secara ekspresif, berusaha menumpahkan segala emosi yang dirasakan ke dalam tulisan, dengan begitu akan merasa lebih lega karena emosi-emosi khususnya emosi negatif yang mengganggu sudah terlampiaskan ke dalam tulisan-tulisan tadi (Shabrina, 2011).

Seperti yang dilakukan oleh salah satu responden dalam wawancara awal:

“kalau saya lagi ingat sama rumah dan orang tua pasti ingin menangis mbak, saya ingin cerita, tapi tidak tau sama siapa, karena masih belum kenal akrab, trus kalau di pendam terus malah pengen nangis, kan gak mungkin cerita ke kedua orang tua saya lewat telfon, itu malah membuat

mereka sedih, sedangkan rumah saya jauh, jalan satu-satunya ya saya curahkan semua kangen saya di buku mbak, biasanya sih nulis aja ngalir gitu, tapi biasanya ya dalam bentuk puisi, karena saya suka buat puisi”

Regulasi emosi bersifat personal karena secara konsisten ditemukan bahwa regulasi emosi merupakan suatu proses individual yang unik yang didasarkan pada perkembangan unik individu atau kualitas *attachment* individu.

Regulasi emosi yang baik sangat penting bagi kepuasan kehidupan, kesehatan mental, efektifitas kesempatan dan kesuksesan sebuah hubungan. Ketidakmampuan dalam meregulasi emosi menyebabkan seseorang tidak dapat membuat evaluasi yang masuk akal dan tidak kreatif dalam strategi peregulasian, serta ketidakmampuan membuat keputusan yang benar dalam berbagai konteks.

Azizah Hefni mengatakan bahwa, manajemen emosi menjadi sangat penting dalam kehidupan umat manusia agar mampu mengatur emosinya menjadi manusia yang tenang. Mereka lebih stabil membawa emosi dalam kondisi apapun dan bagaimanapun, sehingga ruang kehidupan mereka menjadi lebih sempurna dalam menjalin hubungan sosial dengan masyarakat (Imam, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Agus Sakti Saiful Ridho, dengan judul Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Anak Jalanan Binaan Lembaga Pemberdayaan Anak Jalanan Griya Baca Kota Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada variabel regulasi emosi terdapat 20,7% anak jalanan berkategori tinggi, 72,4% anak jalanan berkategori sedang dan 6,9% anak jalanan berkategori rendah. Sedangkan pada variabel resiliensi, terdapat 17,24% anak jalanan berkategori tinggi, 79,23% anak jalanan berkategori sedang, dan 3,4% anak jalanan berkategori rendah. Uji hipotesis menunjukkan bahwa ada korelasi

positif sedang yang signifikan, ($r_{xy} = 0.578$; sig = 0,001; 0,001 < 0,005) (Ridho, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Finna Ayu Faizah, dengan judul Hubungan Obesitas dengan Regulasi Emosi pada Siswa SMAN 1 Malang, menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara obesitas dengan regulasi emosi siswa SMAN 1 Malang, yang ditunjukkan dengan hasil variabel obesitas terdapat: 86% siswa kategori overweight; 14 % siswa kategori obese. Sedangkan pada variabel regulasi emosi terdapat 0% siswa dengan kategori tinggi, 9,5% siswa dengan kategori sedang dan 90,5% siswa berkategori rendah. Uji hipotesis menunjukkan ($r_{xy}=0,210$; sig= $0,362 > 0,05$) (faizah, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Miftahul Aula Sa'adah, dengan judul Hubungan Antara Penyesuaian Sosial dengan Penerimaan Teman Sebaya di SMK Negeri 2 Malang, menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara penyesuaian sosial dengan teman sebaya dengan nilai koefisien korelasi r hitung > r tabel ($0.302 > 0.256$) dan ($p = 0.001 < 0.01$), dimana semakin tinggi penyesuaian sosial maka semakin tinggi pula tingkat penerimaan teman sebaya (Sa'adah, 2010).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dwi Safitri. Dengan judul Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Sosial Mahasiswa di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Dari hasil analisis menunjukkan tingkat kepercayaan diri dan penyesuaian sosial mahasiswa dalam kategori sedang dengan prosentase 48% untuk kepercayaan diri dan 46% untuk penyesuaian sosial. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan korelasi

product moment didapatkan hasil $r = 0,398$ dan $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan (Safitri, 2010).

Proses penyesuaian sosial remaja, khususnya bagi santri baru banyak yang mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan pondok pesantren, terutama dengan teman baru. Hal ini dapat dilihat dari sering dijumpai santri baru yang cenderung pendiam dan kurang rasa percaya diri dalam bersosialisasi.

Menurut penuturan dari ustadzah pendamping santri putri, mengatakan bahwa:

“Santri baru, apalagi baru pertama kali mondok lebih pendiam, kurang berinteraksi dengan santri yang lain, ada juga yang menangis setiap dijenguk oleh orang tuanya. Dan tak jarang juga pengen pulang kerumah, kurang lebih seperti itu”.

Selain itu, dari pengakuan beberapa santri baru mengaku bahwa masih merasa belum betah dan masih sering teringat kepada keluarga mereka, terutama kepada kedua orang tua, tetapi tak jarang juga yang merasa kurang betah di pondok karena belum bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru. Hal ini dikarenakan subjek harus membangun hubungan yang baru dengan lingkungan dan orang baru, serta mentaati peraturan yang sebelumnya belum pernah diketahuinya. Sehingga proses penyesuaian sosial berjalan secara lambat.

Dari pengakuan santri tidak semua santri baru dahulunya belajar atau tinggal di pondok pesantren, banyak santri baru yang dahulunya adalah anak rumahan dan masuk pondok pesantren bukan karena keinginan sendiri, melainkan berasal dari dorongan keluarga, terutama berasal dari orang tua. Sehingga sering timbul ekspresi yang tidak terduga, kadag santri tersebut dapat bergaul dengan

temanya dengan baik, dan terkadang menyendiri dan menangis di tempat yang sepi.

Fakta dilapangan ada beberapa santri mencoba untuk kabur dari pondok dikarenakan belum terbiasa tinggal di lingkungan pesantren dan lingkungan yang baru. Selain itu alasan yang dikemukakan oleh salah satu santri yang pernah mencoba untuk pergi dari pondok dikarenakan merasa takut berada di lingkungan baru yang berbeda dengan tempat tinggal sebelumnya.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan dan penelitian yang telah ada, peneliti menggali penelitian terkait dengan regulasi emosi dan penyesuaian sosial remaja yang baru pertama kali tinggal di pondok pesantren, yang mana penelitian ini semoga memberikan manfaat agar para santri senior dan ustadz-ustadzah yang ada di pesantren. memahami dan mengerti tentang permasalahan remaja dalam kehidupan bersosialisasi dengan teman sebayanya di lingkungan baru, terutama dalam kaitan dengan penyesuaian sosial remaja. Oleh karena itu, karena pentingnya penyesuaian sosial di lingkungan baru maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kuantitatif dengan mengangkat judul “ **PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP SOCIAL ADJUSTMENT (PENYESUAIAN SOSIAL) REMAJA** (di Pondok Pesantren Terpadu Al Kamal Kunir Wonodadi Blitar)”

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah yang ingin diperoleh jawabannya dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat regulasi emosi remaja di pondok pesantren terpadu Al Kamal?
2. Bagaimana tingkat *social adjustment* remaja di pondok pesantren terpadu Al Kamal?
3. Apakah ada pengaruh antara regulasi emosi terhadap *social adjustment* remaja di pondok pesantren terpadu Al Kamal?

C. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat regulasi emosi remaja di pondok pesantren terpadu Al Kamal?
2. Untuk mengetahui tingkat *social adjustment* remaja di pondok pesantren terpadu Al Kamal?
3. Untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap *social adjustment* remaja di pondok pesantren terpadu Al Kamal?

D. MANFAAT PENELITIAN

Manfaat yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan khazanah atau kajian keilmuan baru dalam bidang psikologi, terutama dalam kajian psikologi sosial.

2. Manfaat praktis

Secara praktis, penelitian ini di harapkan dapat memberikan masukan bagi para pendidik terutama yang berada di bawah naungan pondok pesantren agar memahami dan mengerti tentang permasalahan remaja dalam kehidupan bersosialisasi dengan teman sebayanya di lingkungan baru, terutama dalam kaitan dengan pengaturan emosi dan penyesuaian sosial remaja, khususnya santri baru.