

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Perilaku Disiplin

1. Pengertian Disiplin

Disiplin adalah tindakan yang menunjukkan perilaku yang tertib dan patuh pada berbagai ketentuan atau peraturan yang berlaku²³. Menurut Soegoeng Prijardaminto Disiplin didefinisikan sebagai keadaan yang dihasilkan dari serangkaian tindakan yang menunjukkan prinsip-prinsip seperti ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan, atau ketertiban.

Menurut Hurlock konsep populer dari “disiplin” adalah sama dengan “hukuman” menurut konsep ini, disiplin digunakan hanya bila anak melanggar peraturan dan perintah yang diberikan orang dewasa yang berwenang mengatur kehidupan bermasyarakat, tempat anak itu tinggal²⁴.

Menurut Arikunto, di dalam pembicaraan kedisiplinan dikenal dalam dua istilah yang pengertiannya hampir sama tetapi pembentukannya secara berurutan. Kedua istilah itu ialah disiplin dan ketertiban, ada juga yang menggunakan istilah siasat dan ketertiban. Ketertiban mengacu pada kepatuhan seseorang terhadap tata tertib karena didorong oleh sesuatu dari luar, seperti keinginan untuk mendapatkan pujian dari atasan mereka²⁵.

Selanjutnya, perilaku disiplin yang ditunjukkan oleh individu yang mengikuti aturan didasarkan pada kesadaran yang ada pada kata hatinya. Menurut Hurlock, jika anak ingin bahagia dan menjadi orang yang baik untuk penyesuaiannya, mereka

²³ Ariska triastutik, “Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Disiplin Tata Tertib Sekolah Pada Siswa SMA.”, *Journal of Guidance and Counseling*, Vol 9 no 01,41-45

²⁴ Sri Wahyuni Adiningtiyas, “Program Bimbingan Pribadi Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Siswa,” *Kopasta* 4 04, no. 02 (2017): 55–63.

²⁵ Dr. Ir. Nurbaiti, *Disiplin Pendidikan Dalam Perspektif Islam*.Tangerang, CV Qalbun Salim, isbn: 978-602-53168-3-8

harus dididik. Melalui disiplin ini santri dapat belajar berperilaku dengan cara yang diterima masyarakat, karena santri bisa memenuhi kebutuhan tertentu ²⁶. Jadi disiplin merupakan cara masyarakat mengajar anak perilaku moral yang disetujui kelompok. Kedisiplinan diperlukan dalam sumber daya manusia yang memiliki pengetahuan, ketrampilan, dan berkarakter.

Berbagai upaya dilakukan untuk meningkatkan peran dan fungsi pesantren. Salah satunya adalah menetapkan kebijakan untuk setiap santri. Ini dibuat untuk memastikan bahwa santri dapat melakukan tugas dan kewajibannya dengan teratur dan sesuai dengan aturan pondok.

a) Aspek- Aspek Disiplin

Menurut Sogeng Prijodarminto disiplin dapat dilihat dari tiga aspek yaitu sebagai berikut ²⁷ :

1) Sikap Mental

merupakan hasil dari pengembangan dan latihan pengendalian pikiran dan watak.

2) Pemahaman yang baik

Mengenai sistem atau perilaku yang memenuhi kriteria dan standar sehingga pemahaman ini memberikan pemahaman yang mendalam dan kesadaran.

3) Sikap kelakuan secara wajar

Menunjukkan kesungguhan hati untuk mentaati segala hal secara cermat dan tertib.

b) Factor- factor yang mempengaruhi disiplin

Disiplin itu tidak terbentuk begitu saja perlu latihan dan pembinaan. Berdasarkan penuturan Tu'u disiplin dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu ²⁸:

²⁶ Ariska triastutik, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Disiplin Tata Tertib Sekolah Pada Siswa SMA.", *Journal of Guidance and Counseling*, Vol 9 no 01:41-45

²⁷ S Prijardaminto, *Disiplin Kiat Menuju Sukses* (Jakarta: Pradnya Paramita, 2009).

1) Kesadaran diri

faktor yang membuat seseorang memahami dan mengerti bahwa disiplin sangat penting untuk keberhasilan dan kebajikannya.

2) Pengikutan dan ketaatan

Setelah siswa menyadari bahwa disiplin penting, mereka akan menjadi taat dan takut untuk mematuhi peraturan yang berlaku.

3) Alat pendidikan

Dimaksudkan untuk memengaruhi, mengubah, membina, membentuk perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai yang ditentukan atau diajarkan.

B. Regulasi Emosi

1. Regulasi Emosi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, regulasi berarti pengaturan. Namun, emosi adalah perasaan atau perasaan yang muncul ketika seseorang berada dalam suatu situasi atau interaksi yang dianggap penting baginya, terutama keselamatan dirinya sendiri.²⁹

Pandangan fungsional menggambarkan regulasi emosi sebagai proses yang melihat pengambilan inisiatif, mempertahankan, dan mengatur atau memodulasi rangsangan emosi untuk membantu individu mencapai tujuan mereka dan mendorong fungsi sosial yang adaptif. Menurut Gross mendefinisikan regulasi emosi sebagai cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami

²⁸ Ariska triastutik, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Disiplin Tata Tertib Sekolah Pada Siswa SMA.," *Journal of Guidance and Counseling*, Vol 9 no 01,41-45

²⁹ R. Marliani et al., "Emotional Regulation, Stress, and Psychological Well-Being: A Study of Work from Home Mothers in Facing the COVID-19 Pandemic," *Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2020): 1–12.

atau mengekspresikan emosi tersebut³⁰. Gottman dan Katz
Regulasi emosi adalah kemampuan untuk menghindari perilaku
yang tidak sesuai yang disebabkan oleh pengaruh kuat negatif atau
positif, menenangkan rangsangan fisik yang disebabkan oleh
pengaruh kuat, memfokuskan perhatian, dan mengatur individu
untuk berkolaborasi dalam tindakan untuk mencapai tujuan
eksternal³¹.

Sebaliknya, Stanbusy dan Gunnar mengatakan bahwa situasi dan
kondisi yang penuh tekanan dapat menyebabkan emosi yang
buruk³². Setiap strategi menggambarkan perasaan yang muncul
saat mengalami peristiwa negatif. Peristiwa negatif membawa
tekanan, dan seseorang perlu mengendalikan emosinya untuk
meredam emosi negatifnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, regulasi emosi didefinisikan
sebagai kemampuan untuk mengendalikan emosi yang tampak
maupun tidak tampak. Akibatnya, peristiwa negatif dapat dianggap
sebagai peristiwa yang dapat mengganggu kesejahteraan seseorang
dan membuat mereka merasa perlu untuk melakukan upaya untuk
meregulasi emosi mereka untuk mengatasi situasi tersebut,
mengurangi atau menghilangkan perasaan negatif yang dirasakan
seseorang³³.

³⁰ Yudi Suryanto, Nadiya Andromeda, and Sri Wiworo, "Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Pengungkapan Diri Pengguna Twitter Rentang Usia Dewasa Awal Se-Malang Raya," *PSIKOVIDYA* 24, no. 02 (2021): 80–93, <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v24i2.165>.

³¹ M.Pd. Dr. Agus Santoso, S.Ag., *Mengontrol Emosi Menjadi Seni* (Surabaya: CV. Global Aksara Pres, 2021), globalaksarapres@gmail.com.

³² Abdul Rahman Kadi, Hartati Bahar, and Ida Sriwaty Sunarjo, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas HALU OLEO," *Jurnal Sublimapsi* 01, no. 02 (2020): 10, <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i2.12002>.

³³ Mulyana et al., "Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Psikologi FIP Unesa Yang Terdampak Pandemi Covid-19."

2. Aspek- aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu ³⁴:

- a) Kemampuan strategi regulasi emosi (*strategies to emotion regulation strategies*) ialah keyakinan seseorang bahwa mereka dapat mengatasi masalah, menemukan cara untuk mengurangi emosi buruk, dan dengan cepat menenangkan diri setelah mengalami emosi yang berlebihan.
- b) Kemampuan tidak terpengaruh emosi negative (*engaging in goal directed behavior goals*) ialah kemampuan seseorang untuk mempertahankan kemampuan berpikir dan tindakan yang positif tanpa terpengaruh oleh emosi negatif yang mereka alami.
- c) Kemampuan mengontrol emosi (*control emotional responses impulse*) ialah kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi yang mereka rasakan dan bagaimana mereka menunjukkannya melalui respons fisiologis, tingkah laku, dan nada suara, sehingga mereka tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respons yang tepat.
- d) Kemampuan menerima respon emosi (*acceptance of emotional response acceptance*) ialah kemampuan seseorang untuk menerima peristiwa yang menyebabkan emosi negatif tanpa merasa malu karena mengalaminya.

3. Strategi Regulasi Emosi

Gross & Thompson menawarkan berbagai metode untuk mengontrol emosi seseorang., seperti ³⁵ :

³⁴ Vira Qoyyum Maslita, Putri Saraswati, and Udi Rosida Hijrianti, "Pengaruh Regulasi Emosi Kognitif Terhadap Depresi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dimasa Pandemi Covid-19," *Cognicia* 9, no. 2 (2021): 76–84, <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i2.18023>.

³⁵ Agustini, "Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Stres Pada Remaja Pondok Pesantren.", Thesis,

a) Seleksi situasi

Cara orang berinteraksi dengan orang lain dan situasi yang menyebabkan emosi berlebih. Sebagai contoh, dalam situasi di mana seseorang diharuskan untuk belajar pada malam hari sebelum ujian, dia lebih memilih untuk menonton film bersama teman daripada belajar sendiri³⁶. Tujuannya adalah untuk mencegah rasa cemas yang berlebihan. Dalam jenis strategi regulasi emosi ini, seseorang dapat mengambil tindakan untuk mengurangi atau memperbesar kemungkinan munculnya emosi yang diharapkan atau tidak diharapkan.

b) Modifikasi situasi

Cara seseorang mengubah atau mengubah lingkungannya secara spontan akan mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang muncul. Sebagai contoh, seseorang dapat mengalihkan topik pembicaraan atau memberi tahu temannya bahwa dia tidak mau membicarakan sesuatu yang berkaitan dengan kegagalan atau kesedihan mereka, karena hal itu dapat membuatnya lebih sedih. Pihak internal memiliki kemampuan untuk mengubah situasi dengan upaya mereka sendiri, sedangkan pihak eksternal hanya dapat mengurangi tingkat keadaan emosi. Salah satu cara yang kuat untuk mengontrol emosi adalah mencoba mengubah keadaan dengan tujuan mengubah efek emosional yang akan terjadi..

c) Mengalihkan perhatian

Mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari emosi berlebih. Ada dua cara untuk mengalihkan perhatian, yaitu dengan

³⁶ Ria Gumilang and Asep Nurcholis, "Peran Pondok Pesantren Dalam Pembentukan Karakter Santri," *Comm-Edu (Community Education Journal)* 1, no. 3 (2018): 8, <https://doi.org/10.22460/comm-edu.v1i3.2113>.

mengalihkan perhatian atau fokus. Mengalihkan perhatian dengan distraksi berarti mengalihkan perhatian dari satu situasi ke situasi lain secara internal. Mengalihkan perhatian dengan konsentrasi berarti mengalihkan perhatian dari kemungkinan buruk atau ancaman dari sebuah situasi³⁷. Menonton film lucu, berolahraga, atau mengerjakan sesuatu yang lainnya dapat membantunya mengalihkan perhatian.

d) Perubahan kognitif

Orang dapat mengurangi pengaruh besar dari emosi dengan mengubah cara mereka melihat situasi yang terjadi dengan berpikir lebih positif. Ini dapat terjadi ketika seseorang menganggap kegagalan sebagai tantangan untuk berpikir lebih positif. Strategi ini membahas bagaimana seseorang menilai suatu keadaan dengan mengubah pola pikir mereka untuk mengubah kondisi emosi yang akan terjadi.

e) Modulasi respon

Proses perubahan respon dengan mempengaruhi respon pengalaman, fisiologis, atau perilaku langsung. Upaya ini biasanya dilakukan dengan tujuan mengontrol pengalaman emosi negatif dan dimensi fisiologis. Salah satu contohnya adalah cara berpikir seseorang yang percaya bahwa kegagalan yang terjadi merupakan jenis kesuksesan yang sudah direncanakan.

³⁷ Nurfitri Laili Hidayati and Rahma Widyana, "Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Perundungan Pada Remaja Pelaku Perundungan," *Jurnal Psikologi*, 2021, <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i1.3352>.

4. Ciri-ciri regulasi emosi

Menurut Martiin ciri-ciri dari individu yang memiliki regulasi emosi adalah ³⁸:

- a) Bertanggung jawab secara pribadi atas perasaan dan kebahagiaan.
- b) Mampu mengubah emosi negatif menjadi proses belajar dan kesempatan untuk berkembang.
- c) Lebih peka terhadap perasaan orang lain.
- d) Melakukan instropeksi dan relaksasi. Lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif.
- e) Tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah.

Ciri- ciri regulasi emosi sebagaimana di kutip dalam penelitian Nila Anggreiny dalam tesisnya, Goleman mengemukakan bahwa kemampuan regulasi emosi dapat dilihat dalam enam kecakapan, yaitu:

- 1) Kendali diri, yakni mampu mengelola emosi dan impuls yang merusak dengan efektif.
- 2) Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain.
- 3) Memiliki sikap hati- hati
- 4) Memiliki adaptabilitas yakni luwes dalam menangani perubahan dan tantangan.
- 5) Toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi.
- 6) Memiliki pandangan positif terhadap diri dan lingkungan.

5. Factor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi

Menurut Hurlock, ada beberapa factor yang mempengaruhi regulasi emosi. Factor-faktor tersebut adalah ³⁹ :

³⁸ Paula and Miftakhul, "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Praktekstinas Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Psikologi*, Vol 08 no 9:10

³⁹ Nadhifah Dzati Cahyani, "Hubungan Akidah Dan Regulasi Emosi Pada Mahasiswi Yang Tinggal Di Pesantren Mahasiswi Darush Shalihah.", *Skripsi*: 171

a) Usia

Menurut tugas perkembangannya usia remaja memiliki kemampuan kognitif dapat melakukan penalaran analogis dan berpikir kreatif, sehingga mampu membedakan mana yang baik dan mana yang buruk.

b) Kognitif

Bentuk informasi yang di dapat mampu mengubah persepsi yang dimiliki sehingga cara berpikir berubah menjadi positif ketika mendapatkan informasi yang benar.

c) Hubungan social khususnya teman dan keluarga

Teman sebaya penting dalam kemampuan regulasi emosi dalam konteks diluar rumah dan keluarga dalam konteks dalam rumah.

d) Budaya

Budaya yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu menerima dan menilai suatu pengalaman emosi, dan menampilkan suatu respon emosi.

C. Santri

Secara umum, di Indonesia, santri diartikan sebagai individu yang menempuh pendidikan di pondok pesantren⁴⁰. Namun, makna santri lebih luas daripada itu; ia merujuk kepada setiap orang yang mencari ilmu dengan niat yang baik, tidak terbatas pada lingkungan pondok, tetapi juga mencakup sekolah umum atau perguruan tinggi⁴¹. Dengan demikian, siapapun yang menuntut ilmu dengan tujuan yang baik dapat dianggap sebagai santri atau pencari ilmu. Menurut Kamus Besar Bahasa

⁴⁰ Zamkhasyari Dhofier, *Tradisi Pesantren*, Research School of Pacific Studies., Jakarta Mizan (1980): 18

⁴¹ Muhammad Dimiyati Mabruuri and Aris Musnandar, "Implementasi Pendidikan Spiritual Dalam Meningkatkan Akhlak Santri Di Pondok Pesantren Subulas Salam Selobekiti Kecamatan Wonosari Kabupaten Malang," *Al-Mudarris (Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam)* 03, no. 02 (2020): 1–16, <https://doi.org/10.23971/mdr.v3i2.2366>.

Indonesia, santri adalah seseorang yang berusaha mendalami agama Islam dengan kesungguhan dan ketekunan⁴².

Santri merujuk pada individu yang secara taat menjalankan ajaran agamanya, yaitu Islam. Terkait asal-usul kata "santri," terdapat setidaknya dua pendapat yang dapat dijadikan rujukan. Pertama, istilah ini berasal dari bahasa Sansekerta yang berarti "melek huruf." Kedua, ada juga yang berpendapat bahwa kata "santri" berasal dari bahasa Jawa, yaitu "cantrik," yang menggambarkan seseorang yang mengikuti seorang ustadz ke mana pun ia pergi atau menetap, dengan tujuan untuk belajar ilmu darinya. Oleh karena itu, santri adalah sebutan bagi orang-orang, khususnya anak-anak, yang sedang menuntut ilmu di pondok pesantren. Mereka datang dari berbagai daerah, ada yang jauh, namun tak jarang juga yang tinggal tidak jauh dari lokasi pondok pesantren tersebut.

Mafred Ziemek mengklasifikasikan istilah santri menjadi dua kategori. Pertama, ada santri mukim, yaitu mereka yang belajar atau menuntut ilmu sekaligus tinggal di dalam pesantren. Kedua, terdapat santri kalong, yang juga belajar di lingkungan pesantren, tetapi tidak tinggal di sana. Santri kalong ini datang dari rumah masing-masing untuk menuntut ilmu⁴³.

1. Peran Dan Tugas Santri

a) Belajar Ilmu Agama

Fokus utama mereka terletak pada penguasaan berbagai disiplin ilmu, seperti fikih, tauhid, tafsir, hadis, bahasa Arab, serta ilmu alat seperti nahwu dan sharaf

b) Mengamalkan Ilmu

⁴² and Chusnul Mualliyah Wiwin Fitriyah, Abd Hamid Wahid, "Eksistensi Pesantren Dalam Pembentukan Kepribadian Santri," *Palapa* 6, no. 2 (2018): 155–73.

⁴³ and Nida' Fajri Anjas Ikawati Idris Sodik, Hairul Huda, "Peran Santri Terhadap Kemajuan Filsafat Pendidikan Islam," *Tarlim : Jurnal Pendidikan Agama Islam* 3, no. 2 (2021): 137–46.

santri juga dididik untuk mengamalkan ilmu yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam aspek ibadah maupun interaksi sosial.

c) Menjaga Akhlaq

Dalam proses pembelajaran, pesantren sangat menekankan pentingnya pembentukan akhlak mulia. Santri diajarkan untuk bersikap disiplin, menghormati guru, serta mengembangkan sikap sabar dan ikhlas dalam menuntut ilmu.

d) Berkontribusi Pada Masyarakat

Setelah menyelesaikan pendidikan, santri diharapkan dapat menjadi agen perubahan di masyarakat. Mereka dapat berkontribusi dalam berbagai peran, baik sebagai guru, pemimpin, maupun profesional yang menyebarkan nilai-nilai Islam.

2. Nilai yang diajarkan kepada santri

a) Disiplin dan Kemandirian

Santri diajarkan untuk mengatur waktu mereka dengan baik, melaksanakan tugas-tugas yang diemban, serta menjalani kehidupan secara mandiri.

b) Kebersamaan dan Ukhuwah islamiyah

Santri dibimbing untuk hidup dalam suasana kebersamaan, menghormati setiap perbedaan yang ada, serta menjaga rasa persaudaraan di antara mereka.

c) Keikhlasan dan Kesederhanaan

Prinsip-prinsip ini menjadi landasan utama dalam setiap aktivitas yang dilakukan di pesantren.

d) Tanggung jawab

Santri dilatih untuk menunaikan amanah yang diberikan, baik dalam kegiatan belajar maupun dalam kehidupan sehari-hari⁴⁴.

3. Tantangan Santri

- a) Menjaga disiplin di tengah jadwal yang padat
- b) Beradaptasi dengan kehidupan di asrama
- c) Menghadapi arus modernisasi tanpa melupakan nilai-nilai tradisional.
- d) Serta mengembangkan potensi diri meski dengan keterbatasan fasilitas.

4. Prinsip Utama Etika Santri

a) Adab Terhadap Guru

Menghormati guru, baik kiai maupun ustaz, adalah nilai utama yang diajarkan, yang mencakup mendengarkan dengan penuh perhatian, meminta izin sebelum berbicara, serta tidak menyela saat mereka berbicara.

b) Kesederhanaan Hidup

Santri diajarkan untuk menjalani kehidupan yang sederhana dan tidak berlebihan, selaras dengan prinsip zuhud dalam Islam.

c) Kedisiplinan

Kedisiplinan dalam mematuhi jadwal ibadah, pembelajaran, serta kegiatan di pesantren menjadi hal yang sangat ditekankan.

d) Tawadhu dan Ikhlas

Santri didorong untuk bersikap rendah hati dan tidak sombong, serta selalu memiliki niat yang tulus dalam setiap aktivitas belajar dan beramal.

⁴⁴ Supriyanto, "Kontribusi Pendidikan Pesantren Bagi Pendidikan Karakter Di Indonesia."

e) Tanggung Jawab Sosial

Santri juga didorong untuk berkontribusi kepada masyarakat sebagai bentuk pengabdian dan amal ibadah⁴⁵.

5. Hikmah kehidupan di pesantren

Kemandirian: Sejak dini, santri diajarkan untuk hidup mandiri, Kedisiplinan: Jadwal yang ketat melatih mereka untuk menghargai waktu. Persaudaraan: Kehidupan komunitas di pesantren menjalin ukhuwah Islamiyah yang erat. Bekal Akhlak dan Ilmu: Santri meninggalkan pesantren dengan akhlak yang baik dan pengetahuan yang bermanfaat⁴⁶.

D. Dinamika Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin

Pesantren bukan hanya mengajarkan agama, tetapi juga mengajarkan santri bagaimana bertindak dan bertanggung jawab atas apa yang mereka pelajari. Santri harus mematuhi peraturan dan aturan pesantren. Disisi lain santri juga makhluk social, sebagai santri dapat mempengaruhi dan dapat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar dan itu bentuk dari pengaruh social yang dimana berada dilingkungan tersebut. Sebaliknya, dinamika kegiatan pondok pesantren dalam pendidikan dan kemasyarakatan merupakan perubahan sosial dalam masyarakat.

Berbagai upaya dilakukan untuk mengoptimalkan peran serta fungsi pesantren, termasuk menciptakan kebijakakan tertentu yang dituangkan dalam bentuk aturan yang harus dilaksanakan oleh setiap santri. Namun pada kenyataannya masih banyak pelanggaran yang dilakukan oleh santri, perilaku tidak disiplin pada beberapa fenomena di pondok pesantren banyak dilakukan oleh santri dalam fase remaja. Masa remaja adalah masa

⁴⁵ Sumber, "<https://lirboyonet.net/etika-santri-di-pondok-pesantren-tantangan-dan-solusi/>," n.d.

⁴⁶ Abdul Qadir Jailani, (1994), *Peran Ulama Dan Santri.*, Surabaya: Bina Ilmu, Hal: 7-8

peralihan dari masa anak menuju masa dewasa yang meliputi perkembangan biologis, kognitif, dan social emosional ⁴⁷.

Kebiasaan remaja menguasai emosi-emosi yang negative dapat membuat mereka tidak sanggup mengontrol emosi dalam banyak situasi.

Regulasi emosi itu proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, baik dengan cara otomatis atau bisa dikontrol disadari atau tidak melibatkan banyak komponen yang berjalan terus menerus sepanjang waktu. Regulasi sendiri adalah bentuk control emosi seseorang⁴⁸. Regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi terhadap emosi yang dimilikinya. Regulasi emosi berasal dari sumber social dan interaksi social orang lain. Dengan disiplin yang ketat, siswa kadang-kadang merasa tertekan, yang memerlukan pengontrolan untuk mengimbangi perilaku yang akan muncul, yaitu regulasi emosi.

Menurut Frydenberg ketidakmampuan seorang remaja dalam meregulasi emosinya terhadap peristiwa kehidupan yang penuh dengan tekanan akan mengakibatkan terhambatnya perkembangan perilaku social mereka dan keberfungsian mereka di dalam keluarga dan masyarakat ⁴⁹. Upaya untuk melakukan sesuatu yang menyenangkan sehingga menimbulkan perasaan positif dikenal sebagai regulasi emosi ⁵⁰.

Santri jika memiliki kemampuan meregulasi emosi yang lebih baik akan lebih cakapan dalam menangani ketegangan emosi, karena kemampuan mengelola emosi ini akan mendukung individu dalam menghadapi dan memecahkan konflik serta mampu menyeimbangkan rasa kecewa, marah, frustrasi, dan marah dalam menghadapi banyak hal peristiwa.

⁴⁷ Deci Nansi dan Fajar Tri Utami, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan.", *Vol 02 no 1,16: Jurnal psikologi islami*

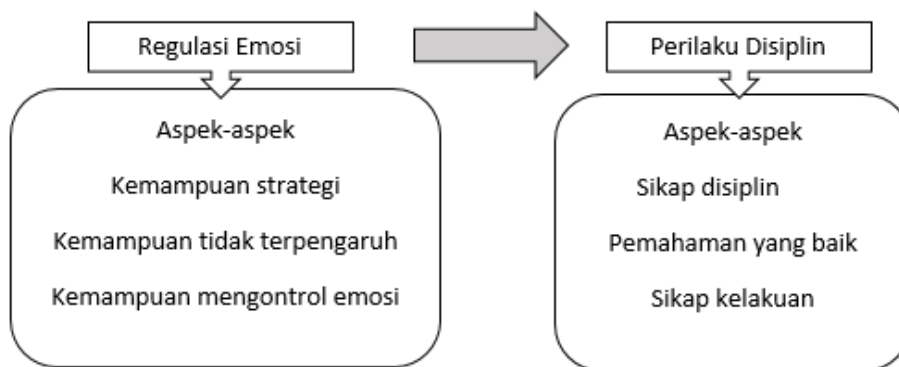
⁴⁸ Rizky Eka Amelia, Anayanti Rahmawati, and Anjar Fitrianingtyas, "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Interaksi Sosial Selama Pembelajaran Home Visit Akibat Pandemi COVID-19 Di TK B," *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini* 8, no. 2 (2021): 20, <https://doi.org/10.21107/pgpauddtrunojoyo.v8i2.11350>.

⁴⁹ Siti Chairani Umasugi, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Religiusitas Dengan Kecenderungan Perilaku Bullying Pada Remaja," *Psikology* 2 (2013): 19.

⁵⁰ Mulyana et al., "Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Psikologi FIP Unesa Yang Terdampak Pandemi Covid-19." Vol1.No3, JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)

Jika remaja menjajaki peran perannya dengan cara sehat dan tiba pada suatu jalan yang positif untuk diikuti, maka identitas positif yang dicapai. Proses belajar umumnya membutuhkan waktu tidak sebentar dimana hasilnya adalah tingkah laku individu, belajar sebagai suatu proses perubahan tingkah laku melalui pendidikan lebih khusus melalui prosedur latihan⁵¹. Remaja yang disiplin akan memiliki etos kerja tinggi serta tanggung jawab dan komitmen yang kuat yang pada akhirnya akan mengantarkan remaja menjadi sumber daya manusia yang berkualitas.

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir



⁵¹ M.Pd.i Dr. Ahdar Djameluddin, S.Ag., S.Sos. and M.Pd.I Dr. Wardana, *Belajar Dan Pembelajaran 4 Pilar Peningkatan Kompetensi Pedagogis*, ed. Syaddad Awal (sulawesi selatan: CV KAAFFAH LEARNING CENTER, 2019), [http://repository.iainpare.ac.id/1639/1/Belajar Dan Pembelajaran.pdf](http://repository.iainpare.ac.id/1639/1/Belajar%20Dan%20Pembelajaran.pdf).