

**STRATEGI REGULASI EMOSI DALAM MENANGANI MASALAH
PADA PENGURUS PONDOK PESANTREN AVISSINA**

SKRIPSI



Oleh:

ARRIHLAH HARIROH

NIM. 20104174

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI
2024**

**STRATEGI REGULASI EMOSI DALAM MENANGANI MASALAH
PADA PENGURUS PONDOK PESANTREN AVISSINA**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Institut Agama Islam Negeri Kediri
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan Program Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

ARRIHLAH HARIROH

NIM. 20104174

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

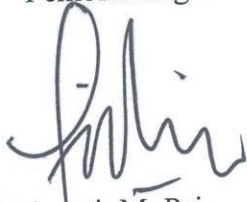
**STRATEGI REGULASI EMOSI DALAM MENANGANI MASALAH
PADA PENGURUS PONDOK PESANTREN AVISSINA**

ARRIHLAH HARIROH

NIM. 20104174

Telah disetujui oleh:

Pembimbing I



Fidia Astuti, M. Psi
NIP. 199009302019032014

Pembimbing II



Nisa Fitriani, M.Si
NIP. 199101042022032001

NOTA DINAS

Kediri, 5 Desember 2024

Nomor :

Hal : Bimbingan Skripsi

Yth,

Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri Kediri

Di Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo Kediri

Assalamualaikum Wr.Wb.

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Arrihlah Hariroh

Nim : 20104174

Judul : Strategi Regulasi Emosi dalam Menangani Masalah pada Pengurus Pondok Pesantren Avissina

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata satu (S1). Beserta ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang ditentukan dapat diajukan dalam sidang Munaqosah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Pembimbing I



Fidia Astuti, M. Psi
NIP. 199009302019032014

Pembimbing II



Nisa Fitriani, M.Si
NIP. 199101042022032001

NOTA PEMBIMBING

Kediri, 24 Desember 2024

Nomor :

Hal : Bimbingan Skripsi

Yth,

Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri Kediri

Di Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo Kediri

Assalamualaikum Wr.Wb.

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Arrihlah Hariroh

Nim : 20104174

Judul : Strategi Regulasi Emosi dalam Menangani Masalah pada Pengurus Pondok Pesantren Avissina

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, sesuai dengan petunjuk dan arahan serta saran yang telah diberikan dalam sidang Munaqosah yang dilaksanakan pada tanggal 24 Desember 2024 kami menerima dan menyetujui hasil perbaikannya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Pembimbing I



Fidia Astuti, M. Psi
NIP. 199009302019032014

Pembimbing II



Nisa Fitriani, M.Si
NIP. 199101042022032001

HALAMAN PENGESAHAN

STRATEGI REGULASI EMOSI DALAM MENANGANI MASALAH PADA PENGURUS PONDOK PESANTREN AVISSINA

ARRIHLAH HARIROH

NIM. 20104174

Telah diujikan di depan Sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Kediri pada tanggal 24 Desember 2024

Tim Penguji,

1. Penguji Utama
Dr Robingatun M.Pd.I.
NIP. 196904081998032002

(.....)

2. Penguji I
Fidia Astuti, M. Psi
NIP. 199009302019032014

(.....)

3. Penguji II
Nisa Fitriani, M.Si
NIP. 199101042022032001

(.....)

Kediri, 3 Januari 2025

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Kediri



Dr. H. A. Halil Thahir, M.HI
NIP. 197111212005011006

MOTTO

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: Yaitu orang-orang yang menafkahkan hartanya, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan kesalahan orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.

(Q.S Al Imron:134)

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arrihlah Hariroh

NIM : 20104174

Prodi/Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah / Psikologi Islam

Judul : Strategi Regulasi Emosi Dalam Menghadapi Masalah pada
Pengurus Pondok Pesantren Avissina

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan di depan tim penguji adalah hasil karya saya sendiri dan bukan hasil ciptaan orang lain atau dibuat oleh siapapun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dan saya bersedia menerima sanksi apabila dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Kediri, 5 Desember 2024



Arrihlah Hariroh
NIM. 20104174

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan memanjatkan puji syukur Alhamdulillah atas segala nikmat dan karunia Allah SWT, skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Sebagai ungkapan syukur atas terselesaikannya skripsi ini, karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Diri sendiri, yang telah berusaha keras dan berjuang sejauh ini, mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tidak putus asa untuk memperjuangkan proses perkuliahan dan rintangan dalam penyusunan skripsi ini, terima kasih sudah bertahan.
2. Kedua orang tuaku, Bapak Mayhadi dan Ibu Mutliatil Jannah. yang selalu mendoakan kebaikan untuk anaknya, selalu memberikan kasih sayang, cinta, dukungan, dan motivasi. Menjadi suatu kebanggaan memiliki orangtua yang mendukung anaknya untuk mencapai cita-cita, terimakasih telah kebersamaan peneliti sedari kecil hingga detik ini.
3. Ibu Fidia Astuti M.Psi. dan Ibu Nisa Fitriani M.Si. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membantu memahami serta memberikan masukan-masukan yang sangat berarti dan berharga bagi saya sehingga saya dapat menyelesaikan seluruh tahap-tahap skripsi dengan baik.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya yang senantiasa tercurah, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Strategi Regulasi Emosi Dalam Menangani Masalah pada Pengurus Pondok Pesantren Avissina” ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya, yang telah menuntun kita ke jalan kebenaran.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Wahidul Anam, M.Ag selaku Rektor IAIN Kediri.
2. Bapak Dr. H. A. Halil Thahir M.H.I, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri
3. Ibu Fidia Astuti M.Psi. selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan waktu, tenaga, serta pikirannya dalam membimbing penelitian ini.
4. Ibu Nisa Fitriani M,Si. selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan waktu, tenaga, serta pikirannya dalam membimbing penelitian ini.
5. Para dosen IAIN Kediri yang selalu memberikan ilmu, dukungan, seerta arahan selama menuntut ilmu di kampus tercinta IAIN Kediri
6. Kepada Pondok Pesantren Avissina yang memberikan bantuan data berupa dokumen maupun izin untuk pelaksanaan penelitian sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini

7. Kepada kedua orang tua saya tersayang, Bapak Mayhadi dan Ibu Mutliatil Jannah. yang selalu mendoakan kebaikan untuk anaknya, selalu memberikan kasih sayang, cinta, dukungan, dan motivasi. Menjadi suatu kebanggaan memiliki orangtua yang mendukung anaknya untuk mencapai cita-cita, terimakasih telah membersamai peneliti sedari kecil hingga detik ini.
8. Kakak dan seluruh saudara saya, Didien, Devie, Mukhtar, Dini, Arrizqah, Irine yang selalu mendoakan kebaikan, memberikan kasih sayang, dukungan, serta motivasi untuk mencapai cita-cita saya
9. Kepada teman-teman saya, Diah Umi, Mahdina, Khonsa, Hensa, Eva Try yang telah membersamai, memberikan dukungan, semangat, serta motivasi yang tiada henti.
10. Kepada sepuluh subjek penelitian, terimakasih atas kerja sama dalam memberikan data untuk penelitian ini.
11. Serta seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
12. Terimakasih kepada Arrihlah hariroh, diri saya yang telah berusaha keras dan berjuang sejauh ini, mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tidak putus asa untuk memperjuangkan proses perkuliahan dan rintangan dalam penyusunan skripsi ini, terima kasih sudah bertahan.

ABSTRAK

Arrihlah Hariroh. Dosen Pembimbing (1) Fidia Astuti, M.Psi dan (2) Nisa Fitriani M,Si. Strategi Regulasi Emosi Dalam Menangani Masalah pada Pengurus Pondok Pesantren Avissina. Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri, 2024.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi, Menangani Masalah, Pengurus Pondok Pesantren*

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi untuk mencapai tujuan tertentu yang melibatkan mengenai penilaian terhadap orang lain, respon fisiologis, dan respon yang tepat terhadap emosi. Di dalam pesantren tidak menutup kemungkinan terdapat permasalahan yang terjadi seperti pertengkaran, konflik baik sesama santri maupun yang lainnya. Dalam hal ini regulasi emosi sangat dibutuhkan untuk mengatasi serta menekan permasalahan. Tujuan dari adanya penelitian ini yakni untuk mengetahui kondisi regulasi emosi, faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, dan strategi regulasi emosi pada pengurus pondok pesantren Avissina.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Peneliti menggunakan 10 subjek yang merupakan pengurus pondok pesantren Avissina kota Kediri sebagai subjek penelitian. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Pengecekan keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi teknik. Dan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa sepuluh subjek sesuai dengan: 1) aspek-aspek yang terdapat dalam strategi regulasi emosi dimana dalam hal ini sepuluh subjek menunjukkan kemampuan dalam menyelesaikan masalah, mengurangi emosi negatif, dan mampu untuk mengontrol emosi yang muncul dalam diri sendiri. Adapun dalam hal ini terdapat pernyataan yang berbeda mengenai respon subjek terhadap permasalahan santri menunjukkan variasi yang beragam. Sebagian subjek menunjukkan sikap ikhlas dan menerima dengan diam serta mencoba untuk biasa saja, sementara yang lain menunjukkan sikap menerima akan tetapi memerlukan pengalihan diri untuk mengatasi permasalahan tersebut, selain itu beberapa subjek lainnya mampu untuk menerima dengan baik namun cenderung memendam perasaan dan mengatakan bahwa perasaan tersebut akan hilang dengan sendirinya. 2) Faktor regulasi emosi yang melibatkan kepribadian, religiusitas, jenis kelamin, dan usia. Dalam ketiga faktor tersebut sepuluh subjek memenuhi sedangkan dalam faktor usia terdapat tiga subjek yang belum memenuhi dan belum mampu untuk menguasai emosi yang ada dalam diri sendiri. 3) dalam hal strategi emosi kesepuluh subjek memenuhi dan berperan penting bagi subjek untuk menciptakan lingkungan yang kondusif dan produktif.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
NOTA DINAS	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian.....	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Penelitian Terdahulu	10
F. Definisi Istilah.....	17
BAB II LANDASAN TEORI	19
A. Regulasi Emosi	19
1. Definisi Regulasi Emosi	19
B. Pengurus Pondok Pesantren	25
1. Definisi Pengurus	25
2. Fungsi Pengurus/Pengelola	26
3. Panca Jiwa	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	29
B. Kehadiran Peneliti	30

C. Lokasi Penelitian.....	30
D. Data dan Sumber Data.....	31
1. Sumber data primer	32
2. Sumber data sekunder.....	33
E. Teknik Pengumpulan Data	33
1. Observasi	34
2. Wawancara	34
3. Dokumentasi.....	35
F. Pengecekan Keabsahan Data.....	36
G. Teknik Analisis Data.....	37
1. Reduksi Data	37
2. Penyajian Data.....	38
3. Penarikan Kesimpulan	38
H. Tahap-tahap Penelitian	38
1. Tahap Pra Lapangan	39
2. Tahap Pekerjaan Lapangan.....	39
3. Tahap Analisis Data.....	39
BAB IV PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN	41
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	41
B. Paparan data	41
1. Gambaran Umum Subjek Penelitian	41
2. Gambaran Regulasi Emosi Dalam Menangani Masalah Pada Pengurus Pondok Pesantren Avissina	45
3. Faktor Regulasi Emosi Dalam Menangani Masalah Pada Pengurus Pondok Pesantren Avissina	83
4. Strategi Regulasi Emosi Dalam Menangani Masalah Pada Pengurus Pondok Pesantren Avissina	111
C. Temuan penelitian	123
1. Gambaran Regulasi Emosi dalam Menghadapi Masalah pada Pengurus Pondok Pesantren Avissina.	123
2. Faktor Regulasi Emosi dalam Menghadapi Masalah pada Pengurus Pondok Pesantren Avissina.	124

3. Strategi Regulasi Emosi dalam Menghadapi Masalah pada Pengurus Pondok Pesantren Avissina.	126
BAB V PEMBAHASAN	127
A. Gambaran regulasi emosi dalam menangani masalah pada pengurus pondok pesantren Avissina	127
B. Faktor regulasi emosi dalam menangani masalah pada pengurus pondok pesantren Avissina	139
C. Strategi regulasi emosi dalam menangani masalah pada pengurus pondok pesantren Avissina	147
BAB VI PENUTUP.....	151
A. Kesimpulan.....	151
B. Saran.....	152
DAFTAR PUSTAKA.....	154
LAMPIRAN.....	158

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Subjek Pengurus Pondok Pesantren Avissina	42
Tabel 4.2 Gambaran Mengenai Strategi Regulasi Emosi dalam Menghadapi Masalah pada Pengurus Pondok Pesantren Avissina.....	123
Tabel 4.3 Faktor Regulasi Emosi dalam Menghadapi Masalah pada Pengurus Pondok Pesantren Avissina	125
Tabel 4.4 Strategi Regulasi Emosi dalam Menghadapi Masalah pada Pengurus Pondok Pesantren Avissina.....	126

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara.....	159
Lampiran 2 Pedoman Observasi	162
Lampiran 3 Laporan Verbatim Subjek Penelitian	163
Lampiran 4 Hasil Observasi	211
Lampiran 5 <i>Checklist</i> Data	215
Lampiran 6 Lembar <i>Informed Consent</i>	218
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....	229
Lampiran 8 Daftar Konsultasi Penyelesaian Skripsi.....	230
Lampiran 9 Dokumentasi	232
Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan Pondok Pesantren Avissina	234
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup.....	235