

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Regulasi Emosi

1. Definisi Regulasi Emosi

Emosi merupakan perasaan atau afeksi yang timbul dalam diri seseorang sebagai respon terhadap suatu situasi atau stimulus tertentu. Sarwono mengungkapkan bahwa emosi sebagai reaksi penilaian baik positif maupun negatif yang kompleks dari sistem saraf seseorang terhadap rangsangan dari luar atau dari dalam diri sendiri. Hal ini menggambarkan bahwa emosi diawali dengan adanya suatu rangsangan baik dari luar yang berkaitan dengan benda, manusia, situasi, dan cuaca maupun dari dalam yang berkaitan dengan tekanan darah, kadar gula, lapar, dan lain sebagainya.¹ Baron menyatakan keadaan emosi baik gembira, sedih, takut pada suatu waktu mempengaruhi persepsi, kognisi, motivasi, pengambilan keputusan, dan ketertarikan interpersonal.²

Thompson juga menyatakan pendapatnya dalam buku yang ditulis oleh Gross yakni regulasi emosi adalah serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu baik dengan cara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang terus bekerja sepanjang waktu. Regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi dari segi muncul, besar, lama, dan mengimbangi respon perilaku serta pengalaman fisiologis. Regulasi emosi dapat

¹ Sarlito W Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum* (Jakarta: Rajawali Press, 2018), 124.

² Robert A Baron dan Donn Byrne, *Psikologi Sosial Jilid 1* (Jakarta: Erlangga, 2004), 268.

mempengaruhi, memperkuat serta memelihara emosi.³

Hurlock berpendapat bahwa regulasi emosi adalah mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Dalam hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan cara individu untuk mengekspresikan emosi dan mengarahkan energi ke dalam ekspresi yang dapat mengkomunikasikan perasaan emosional dengan cara yang dapat diterima secara sosial.⁴

Gross menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan suatu proses yang dilakukan individu untuk mempengaruhi emosi yang dimiliki, mengetahui kapan individu memperoleh emosi, dan bagaimana cara individu menerima dan mengekspresikan emosi tersebut.³⁸ Proses regulasi emosi terjadi secara otomatis dan terkontrol, sadar dan tidak sadar, dan berdampak pada satu atau lebih poin dalam proses regulasi emosi. Regulasi emosi dapat mengurangi, mengintensifkan, atau hanya mempertahankan emosi. Regulasi emosi juga dapat mengubah tingkat dimana komponen respon emosi berdampingan saat emosi berkembang serta meningkat.⁵ Regulasi emosi adalah proses intristik dan ekstrinsik yang bertugas untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi baik secara temporal maupun intensif dalam memenuhi tujuan tertentu.⁶

Berdasarkan dengan penjelasan mengenai regulasi emosi di atas, maka dapat dilihat bahwa regulasi adalah proses yang dilakukan individu untuk mempengaruhi emosi yang dimiliki sesuai dengan tujuan individu baik

³ J. J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation*, 251.

⁴ Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga, 1978), 231.

⁵ J. J. Gross, “The Emerging Field of Emotional Regulation: An Integrative.”

⁶ Agus Santoso, *Mengontrol Emosi Menjadi Seni* (Surabaya: Global Aksara Press, 2021), 8.

dengan cara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari, serta merupakan cara individu untuk mengekspresikan emosi dan mengarahkan energi ke dalam ekspresi yang dapat mengkomunikasikan perasaan emosional dengan cara yang dapat diterima secara sosial. Regulasi emosi berperan penting bagi tiap masing-masing individu. pengendalian regulasi emosi ialah suatu konsep, sifat, intensitas ataupun waktu pemikiran internal yang memiliki tujuan untuk mengevaluasi, mengendalikan, dan mengatur terkait dengan pikiran dan perilaku yang menyertai.

a. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross terdapat empat aspek regulasi emosi yakni sebagai berikut:⁷

1) Strategies to emotion regulation

Strategies to emotional regulation merupakan keyakinan dari individu dalam menyelesaikan suatu masalah, kemampuan dalam mengurangi emosi negatif, dan menciptakan ketenangan dalam diri ketika dihadapkan dengan emosi negatif.

2) Engaging in goal directed behaviour

Engaging in goal directed behaviour merupakan kemampuan untuk melakukan suatu tugas dengan baik tanpa terpengaruhi oleh emosi negatif yang dimiliki.

3) Control emotional response

Control emotional response merupakan kemampuan individu untuk mengontrol emosi dan respon yang muncul dari dalam diri baik

⁷ J. J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation*, 8.

berupa nada berbicara, tingkah laku, dan lain sebagainya.

4) *Acceptance of emotional*

Acceptance of emotional merupakan kemampuan individu untuk menerima segala kondisi yang berpotensi menimbulkan emosi negatif dan tidak merasakan malu ketika merasakan emosi negatif karena menyadari bahwa emosibukan hal yang seharusnya ditutupi.

b. Faktor-Faktor Regulasi Emosi

Gross menyebutkan bahwa terdapat empat faktor regulasi emosi yaitu:⁸

1) Kepribadian

Kepribadian yang dimiliki oleh seseorang mengacu pada individu dalam meregulasi emosi. Kemampuan seseorang dalam mengontrol emosi terutama ketika seseorang memilih untuk memahami diri merupakan keterampilan regulasi emosi yang positif maupun emosi yang negatif.

2) Religiusitas

Setiap agama mengajarkan seseorang untuk dapat mengontrol emosi yang ada dalam diri sendiri. Seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusitasnya rendah.

3) Jenis kelamin

Dalam hal ini sangat jelas perbedaan antara laki-laki dan

⁸ J. J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation*.

perempuan dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan gendernya. Perempuan lebih identik meluapkan emosi dengan menghindari ekspresi marah. Sedangkan laki-laki mengekspresikan emosi marah untuk mempertahankan dan menunjukkan kemaskulinan.

4) Usia

Dalam hal ini sangat memperlihatkan jika semakin banyak usia maka akan menjadikan regulasi emosi naik serta memperlihatkan jika kontrol emosi semakin bertambah baik dengan semakin bertambahnya usia seseorang. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan regulasi emosi menjadi terkontrol.

c. Proses Regulasi Emosi

Gross menyebutkan bahwa ada lima proses dalam regulasi emosi yaitu:⁹

1) Pemilihan situasi (*situation selection*)

Pemilihan situasi melibatkan tindakan yang kurang lebih dapat menentukan dalam situasi seperti apa yang dapat menimbulkan emosi baik emosi yang diinginkan dan emosi yang tidak diinginkan.

2) Modifikasi situasi (*situation modification*)

Modifikasi situasi bersifat internal dan eksternal sehingga bisa mengubah dampak emosional. Modifikasi emosi dapat dilakukan melalui dorongan verbal untuk membantu proses pemecahan masalah.

⁹ J. J. Gross, "The Emerging Field of Emotional Regulation: An Integrative," 282.

3) Penyebaran perhatian (*attention deployment*)

Penyebaran perhatian mengacu pada bagaimana cara individu mengarahkan perhatian ke dalam situasi tertentu untuk mengurangi emosi. Adapun strategi dalam penyebaran perhatian yakni kecoh dan konsentrasi. Kecoh digunakan untuk memusatkan perhatian pada konsentrasi. Konsentrasi digunakan untuk menggambarkan perhatian pada emosional.

4) Perubahan kognitif (*cognitive change*)

Perubahan kognitif mengarah pada perubahan bagaimana kita berpikir mengenai situasi dalam mengatur permintaan saat bersikap. Salah satu bentuk perubahan kognitif yang paling umum adalah penilaian kembali dimana perubahan ini termasuk sebuah makna situasi dengan cara yang dapat mengubah dampak emosionalnya.

5) Modulasi respon (*response modulation*)

Modulasi respon mengacu pada pengaruh respon psikologis, pengalaman, atau perilaku. Modulasi respon melibatkan pengaturan ekspresif dari perilaku.

d. Strategi Regulasi Emosi

Menurut gross dalam buku yang ditulis oleh Agus Santoso regulasi emosi merupakan cara seseorang intuk mengolah pengalaman emosi dan mengekpresikannya. Adapun cara untuk regulasi emosi yaitu dengan cara memodulasi respon dan mengubah persepsi dengan cara menyeimbangkan emosi nyaman dan tidak nyaman. Keseimbangan emosi dapat dilakukan dengan menekan respon, menyeleksi situasi dan

memodifikasi situasi, mengubah persepsi, dan melakukan refleksi. Gross menyatakan ada dua strategi dalam melakukan regulasi emosi yakni sebagai berikut:¹⁰

1) *Expressive Suppression*

Expressive suppression yaitu sebuah bentuk penekanan respon yang berupa sinyal-sinyal perasaan diri yang cenderung memiliki penghambat dalam pengekspresian emosi. Strategi ini berfokus pada tingkah laku individu saat emosi sedang terjadi

2) *Cognitive Appraisal*

Cognitive appraisal yaitu bentuk perubahan persepsi untuk mengurangi dampak negatif yang dirasakan oleh seseorang. Strategi ini berfokus pada perilaku individu yang muncul sebelum respon dan fisiologis yang berperan dalam mengelola emosi mengambil alih dalam perubahan perilaku.

B. Pengurus Pondok Pesantren

1. Definisi Pengurus

Pengurus menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah sekelompok orang yang mengurus atau mengelola. Dalam hal ini pengelola dapat disamakan dengan manajemen yang mempunyai arti bahwa pengaturan dan pengelolaan. Pengelolaan dapat diartikan sebagai suatu rangkaian dari usaha yang dilakukan oleh sekelompok orang untuk melakukan serangkaian program kerja dalam mencapai suatu tujuan tertentu. Griffin dalam buku yang ditulis oleh Brantas mendefinisikan

¹⁰ Agus Santoso, *Mengontrol Emosi Menjadi Seni*, 18–19.

sebagai sebuah proses perencanaan, pengontrolan, pengkoordinasian untuk mencapai sasaran secara efektif dan efisien. Efektif mempunyai arti bahwa tujuan dapat dicapai dengan perencanaan, sementara efisien memiliki arti bahwa tugas yang dilaksanakan secara benar, terorganisir, dan sesuai dengan jadwal.¹¹

Berdasarkan dengan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pengurus pondok merupakan sekelompok pengelola organisasi yang berada dibawah nanungan kyai yang diberikan amanah serta tanggung jawab dalam membantu serta melaksanakan seluruh kegiatan yang ada di dalam pondok pesantren.

2. Fungsi Pengurus/Pengelola

Dalam hal ini, fungsi pengurus atau pengelola yang termasuk dalam lingkup manajemen terbagi menjadi empat, yaitu:¹²

a. *Planning* (perencanaan)

Perencanaan dilakukan untuk memikirkan tujuan dari organisasi secara keseluruhan dan bagaimana cara terbaik untuk memenuhi tujuan tersebut.

b. *Organizing* (pengorganisasian)

Pengorganisasian dilakukan dengan tujuan membagi suatu kegiatan besar menjadi kegiatan yang lenih kecil dengan niat mempermudah dalam melakukan pengawasan.

c. *Actualing* (pelaksanaan)

Pengerakan dilakukan dengan tujuan mengusahakan agar

¹¹ Brantas, *Dasar-Dasar Manajemen* (Jakarta: Alfabeta, 2009), 28.

¹² Mohamad Musthari, *Manajemen Pendidikan* (Depok: Raja Grafindo Persada, 2014), 14.

seluruh pengurus berusaha dalam mencapai sasaran sesuai dengan program kerja sehingga terwujud efisiensi proses dan efektivitas hasil kerja

d. *Controlling* (pengendalian)

Pengendalian dilakukan untuk memastikan seluruh rangkaian kegiatan telah direncanakan, diorganisasikan, dan diimplementasikan berjalan sesuai dengan target yang dihadapi.

3. Panca Jiwa

Pengurus pondok pesantren juga termasuk ke dalam bagian santri dimana dalam hal ini terdapat panca jiwa yang menjadi penggerak seluruh aktivitas santri. Masrur menyatakan bahwa panca jiwa merupakan nilai-nilai yang mempunyai peran penting dalam membentuk karakter santri yang tinggal di pondok pesantren. Adapun nilai-nilai panca jiwa yakni sebagai berikut:¹³

- a. Jiwa keikhlasan ialah jiwa yang hanya dilandasi keinginan untuk melakukan ibadah tanpa mengharapkan imbalan dalam bentuk apapun.
- b. Jiwa kesederhanaan ialah jiwa yang mempunyai mental yang pantang mundur dalam keadaan apapun serta senantiasa memiliki sifat sederhana dalam perilaku sehari-harinya.
- c. Jiwa kemandirian ialah jiwa yang mempunyai prinsip untuk tidak selalu menguntungkan kehidupan kepada orang lain dan belajar bertanggung jawab mengenai kehidupan diri sendiri.

¹³ Mohammad Masrur, “Figur Kyai dan Pendidikan Karakter di Pondok Pesantren,” *Jurnal Ilmiah Pendidikan* 1, no. 2 (2017): 272–75.

- d. Jiwa persaudaraan ialah jiwa yang mempunyai ikatan persaudaraan yang kuat baik sesama santri maupun lainnya walaupun dilatar belakangi dengan berbagai macam perbedaan tiap masing-masing individu.
- e. Jiwa kebebasan ialah jiwa yang diberikan kebebasan untuk menentukan pilihan hidup sesuai dengan keinginan individu selama belajar dan berbekal ilmu agama di dalam pondok pesantren yang akan selalu diamalkan dalam kehidupan sehari-hari.