

**MANAJEMEN EMOSI SANTRI
PADA PROGRAM PESANTRENISASI
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UIN. PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Hafidz Alfian Khairul Umam
NIM : 1917101079
Jenjang : S1
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat
Judul Skripsi : Manajemen Emosi Santri Pada Program
Pesantrenisasi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
Purwokerto

Menyatakan bahwa secara keseluruhan skripsi ini adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian tertentu yang digunakan sebagai rujukan sumber penelitian.

Demikian pernyataan ini, apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan, maka saya siap mempertanggung jawabkan sesuai ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 6 Januari 2024

Yang Menyatakan,



Hafidz Alfian Khairul Umam
NIM.1917101079



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553
www.uinsaizu.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

Manajemen Emosi Santri Pada Program Pesantrenisasi

UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Yang disusun oleh **Hafidz Alfian Khairul Umam** NIM. 1917101079 Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** jurusan **Konseling dan Pengembangan Masyarakat** Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, telah diujikan pada hari **Senin** tanggal **12 Juli 2024** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos)** dalam **Bimbingan dan Konseling Islam** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua sidang / pembimbing

Sekretaris Sidang Penguji II

Dr. Kholil Lur Rochman, M.S.I

NIP. 197910052009011012

Nurul Khotimah, M.Sos

NIP. 199408152023212041

Penguji Utama

Dr. Aris Saefulloh, M.A

NIP. 197901252005011001

Mengesahkan

Purwokerto, 17 Juli 2024...

Dekan Fakultas Dakwah,

Dr. Muskinul Fuad, M.Ag

NIP. 19741226 2000031002



NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah UIN Saizu
Di Purwokerto

Assalamualaikum Wr. Wb

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan dan koreksi maka saya sampaikan naskah skripsi saudara :

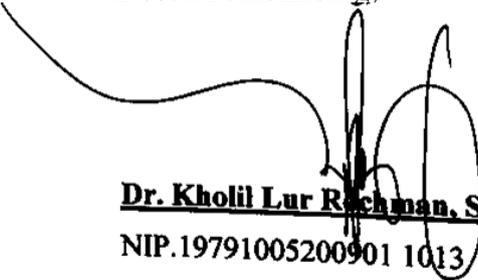
Nama : Hafidz Alfian Khairul Umam
NIM : 1917101079
Jenjang : S1
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat
Fakultas : Dakwah
Judul Skripsi : Manajemen Emosi Santri Pada Program
Pesantrenisasi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
Purwokerto

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut dapat diujikan kepada Dekan Fakultas Dakwah UIN Saizu Purwokerto untuk diuji dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih

Wassalamualaikum Wr. Wb

Purwokerto, 6 Januari 2024

Dosen Pembimbing,


Dr. Kholil Lur Rachman, S.Ag., M.S.I
NIP.19791005200901 1013

**MANAJEMEN EMOSI SANTRI PADA PROGRAM PESANTRENISASI
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO**

Hafidz Alfian Khairul Umam
NIM. 1917101079
Email hafidzalfan9@gmail.com
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

ABSTRAK

Manajemen emosi adalah suatu proses dan cara dalam mengendalikan, mengatur serta mengelola perasaan yang bisa menyebabkan ketidakseimbangan dalam aspek psikologis manusia. Tujuan dari mengelola emosi untuk menciptakan keseimbangan emosi dan bukan menekan emosi, karena setiap emosi memiliki nilai dan makna tersendiri. Pendidikan pesantren memiliki peluang yang cukup besar untuk mengembangkan dan menerapkan pendekatan yang komprehensif dalam manajemen emosi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis, faktor serta model manajemen emosi pada santri yang mengikuti program pesantrenisasi di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Subjek dalam penelitian ini merupakan enam orang santri yang mengikuti program pesantrenisasi di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Kemudian dilakukan reduksi data, penyajian dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis emosi yang dialami santri pada saat mengikuti program pesantrenisasi yaitu marah, mudah tersinggung dan sedih. Faktor yang menjadi mempengaruhi kemunculan emosi diantaranya faktor lingkungan dan pengalaman. Model manajemen yang dilakukan ke enam santri yang menjadi subjek penelitian adalah pengalihan dan penyesuaian kognisi.

Kata kunci: *Manajemen emosi, santri, program pesantrenisasi*

**MANAGEMENT OF STUDENTS' EMOTIONS IN THE UIN ISLAMIC
BOARDING SCHOOL PROGRAM PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO**

Hafidz Alfian Khairul Umam
NIM. 1917101079
Email hafidzalfan9@gmail.com
Islamic Guidance and Counseling Study Program
State Islamic University Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

ABSTRACT

Emotion management is a process and method of controlling, regulating and managing feelings that can cause an imbalance in human psychological aspects. The aim of managing emotions is to create emotional balance and not suppress emotions, because each emotion has its own value and meaning. Islamic boarding school education has quite a large opportunity to develop and implement a comprehensive approach to emotional management.

This research aims to determine the types, factors and models of emotional management in students who take part in the Islamic boarding school program at UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. The research uses a qualitative approach with a case study type. The subjects in this research were six students who took part in the Islamic boarding school program at UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Data collection techniques are carried out through observation, interviews and documentation. Then data reduction, presentation and conclusion drawing are carried out.

The results of the research can be concluded that the types of emotions experienced by students when participating in the Islamic boarding school program are anger, irritability and sadness. Factors that influence the emergence of emotions include environmental factors and experience. The management model used by the six students who were research subjects was the transfer and adjustment of cognition.

Key words: Emotion management, students, Islamic boarding school program

MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya: *“Wahai orang-orang yang beriman! Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap-siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung”*



PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang sangat dalam atas segala nikmat dan karunia yang Allah SWT berikan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Karya skripsi ini saya persembahkan sepenuh hati untuk almamterku tercinta UIN Prof K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr.wb.

Puji syukur senantiasa saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat, rahmat dan hidayahNya. Sehingga penulis dapat diberi kelancaran dan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Manajemen Emosi Santri Pada Program Pesantrenisasi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto”**.

Shalawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta dengan keluarganya, sahabat-sahabatnya serta tabi'in. Semoga dengan membaca shalawatnya kita semua termasuk kedalam golongan orang-orang yang diberi syafaatnya dihari akhir nanti.

Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat guna untuk memperoleh gelar sarjana dalam Universitas Islam Negeri Prof K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Dengan selesainya skripsi ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Ridwan, M.Ag., Rektor Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Dr. Muskinul Fuad, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah
3. Nur Azizah, M.Si., Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat. Terima kasih ibu, telah senantiasa membantu penulis di berbagai keperluan, memberikan bimbingan serta motivasi selama peneliti menempuh pendidikan di prodi Bimbingan dan Konseling Islam.
4. Lutfi Faishol, M.Pd, Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Terima kasih bapak telah membantu dalam penyelesaian matakuliah selama penulis menempuh pendidikan di prodi Bimbingan dan Konseling Islam.

5. Dr. Kholil Lur Rochman, S.Ag.,M.S.I. dosen pembimbing penulis. Terima kasih atas kesabaran ibu dalam membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas ilmu, kebaikannya, dukungan dan arahan yang telah diberikan kepada penulis.
6. Segenap dosen dan staff administrasi di Fakultas Dakwah Universitas Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto. Terima kasih atas segala ilmu yang telah bapak/ibu berikan kepada penulis, dan terima kasih telah membantu kelancaran administrasi penulis selama di Fakultas Dakwah.
7. Untuk kedua orang tua saya tercinta, Bapak Salamun dan ibu Siti Walimah, yang selalu memberikan do'a, kasih sayang, semangat, serta dukungan moril dan materiil semenjak saya kecil hingga putramu menyangkal elar sarjana. Skripsi ini adalah salah satu bentuk bakti putramu terhadap orangtua yang sangat disayangi. Semoga selalu diberkahi dan diberikan kesehatan.
8. Segenap sahabat seangkatan dan seperjuangan di kelas maupun di organisasi intra dan organisasi ekstra.
9. Kepada Teman-teman BKI A Angkatan 2018 terimakasih untuk cerita dan pengalaman suka maupun duka yang diberikan selama proses kuliah ini.
10. Kepada seluruh subjek penelitian yang sudah mau bekerja sama dengan penulis. Terima kasih atas kesediaan kalian untuk menjadi subjek dalam penelitian ini. Terima kasih banyak.
11. Kepada semua pihak yang tidak dapat peneliti tulis satu-persatu. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup ini. Terima kasih orang baik.

Tidak ada kata yang dapat penulis ungkapkan untuk menyampaikan rasa terima kasih yang teramat dalam, melainkan doa semoga amal baik dan segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan lebih dari Allah SWT. Kritik dan saran yang bersifat membangun penulis harapkan untuk karya yang lebih baik di masa

depan. Penulis berharap semoga skripsi ini memberikan manfaat untuk keilmuaan Aamiin.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Purwokerto, 6 Januari 2024
Penulis,

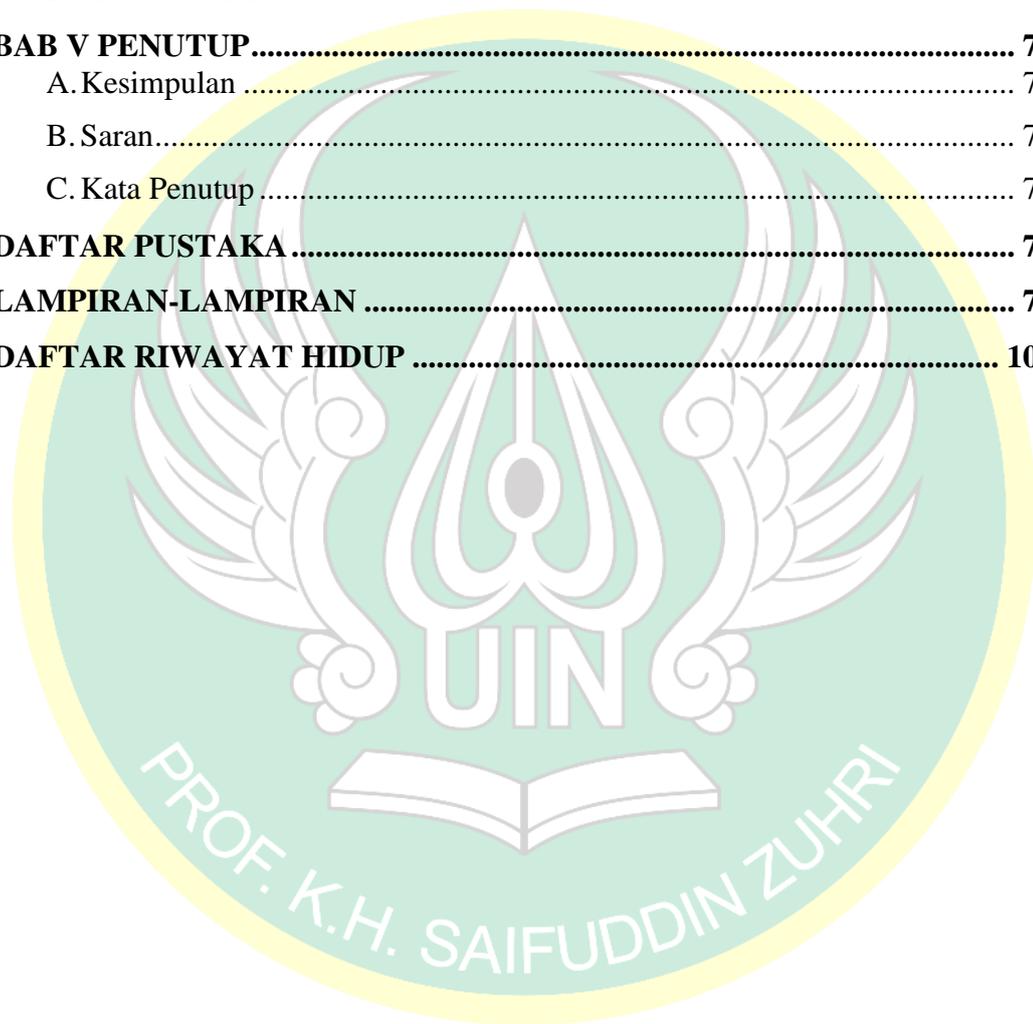
Hafidz Alfian Khairul Umam
NIM.1917101079



DAFTAR ISI

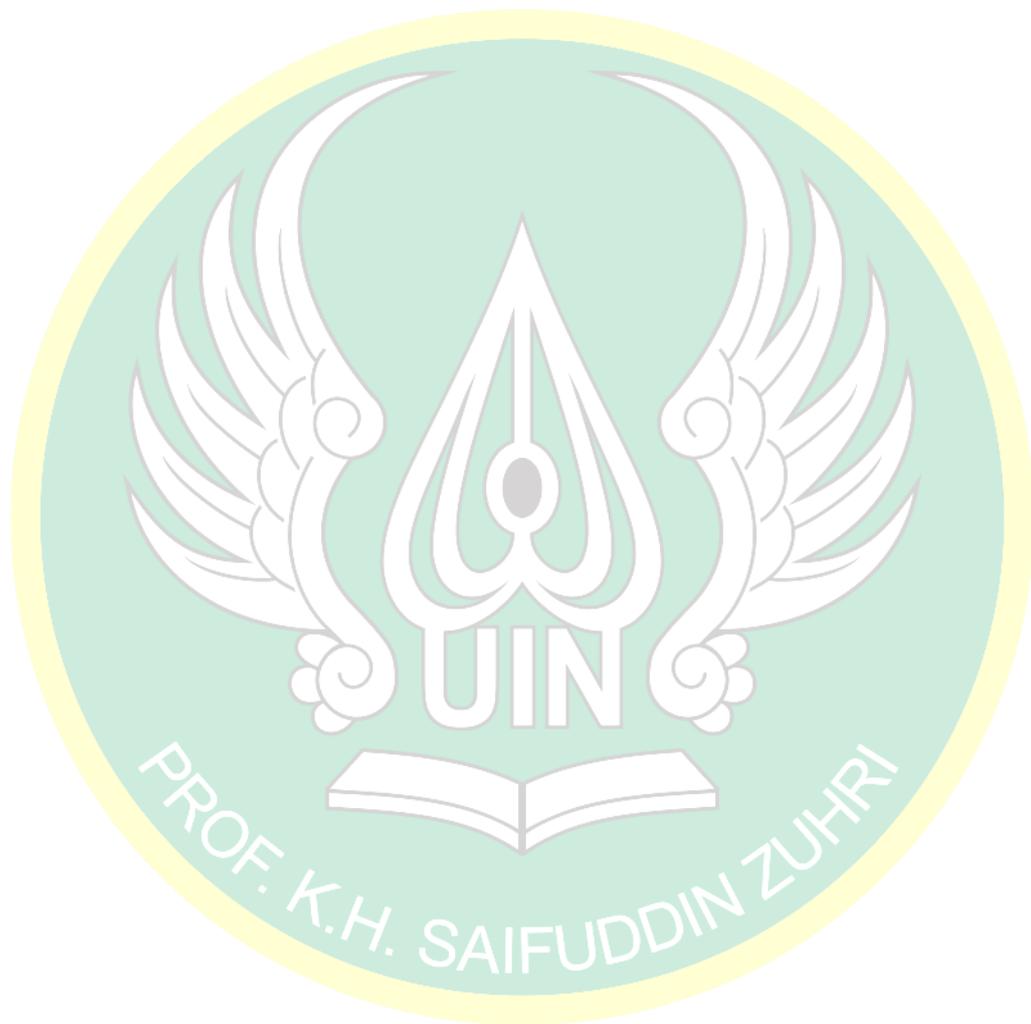
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR IAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Istilah.....	8
C. Rumusan Masalah.....	10
D. Tujuan Penelitian.....	10
E. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	13
A. Manajemen Emosi.....	13
1. Pengertian manajemen emosi.....	13
2. Jenis-Jenis Emosi.....	14
3. Model Manajemen Emosi.....	14
4. Aspek Manajemen Emosi.....	32
5. Faktor-Faktor Manajemen Emosi.....	38
B. Santri.....	39
C. Pesantrenisasi.....	41
BAB III METODE PENELITIAN.....	42
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
C. Subjek dan Objek Penelitian.....	43
D. Sumber Data.....	44

E. Metode Pengumpulan Data	45
F. Metode Analisis Data	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	48
B. Gambaran Umum Subjek Penelitian	50
C. Temuan Lapangan	53
D. Analisis dan Pembahasan	68
BAB V PENUTUP	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran	71
C. Kata Penutup	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN-LAMPIRAN	76
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	106



DAFTAR IAMPIRAN

- Lampiran 1 : Pedoman Wawancara
Lampiran 2 : Hasil Wawancara
Lampiran 3 : Dokumentasi Penelitian



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Emosi adalah bagian alami dari kehidupan manusia dan dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kinerja, hubungan interpersonal, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Kata emosi berasal dari bahasa latin, yaitu *emovere*, yang berarti bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Menurut Walgito, emosi adalah situasi yang diakibatkan oleh kondisi tertentu dan seringkali berkaitan dengan perilaku yang mengarah atau menyingkir terhadap sesuatu sehingga terlihat adanya perubahan yang mencolok dari sebelum merasakan emosi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia emosi dikatakan sebagai luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat serta keadaan dan reaksi psikologi seperti kegembiraan, kesedihan, keharuan, dan kecintaan. Emosi juga merupakan suatu perasaan yang mendorong individu untuk merespon atau bertindak laku terhadap stimulus, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya.¹

Emosi memiliki dua kategori, diantaranya emosi positif yang diaplikasikan dengan perasaan gembira, senang dan rileks dan menimbulkan sikap positif juga. Sedangkan emosi negatif merupakan emosi yang menunjukkan perasaan marah, sedih, kecewa, dendam maupun putus asa yang akan memberikan dampak negatif berupa perilaku agresif, mencaci, merusak barang bahkan hingga melakukan pembunuhan. Zulfan Saam juga menjelaskan bahwa emosi yang sering dirasakan oleh manusia dapat dibagi menjadi empat golongan yakni: senang, sedih, takut dan marah. Emosi senang adalah gambaran rasa senang yang dialami seseorang, terdiri dari rasa gembira, bahagia, cinta, sayang, kagum, dan damai. Emosi sedih adalah

¹ R. Rachmy Diana. Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam. *Jurnal UNISIA* Vol XXXVII No.82, Januari 2015. Hlm 43

gambaran rasa tidak senang yang dialami seseorang seperti: pilu, duka, lara, kecewa, hampa dan putus asa. Emosi takut adalah gambaran rasa tidak senang yang dialami seseorang, baik terhadap objek dari luar diri maupun dari dalam diri orang tersebut.²

Dengan memperhatikan pengertian dan jenis-jenis emosi diatas terlihat bahwa dalam menghadapi situasi yang ada dalam kehidupan sehari-hari terkhususnya bagi mahasiswa yang program pesantrenisasi maka diperlukan adanya manajemen emosi. Membahas mengenai ini, dalam Al-Qur'an telah di jelaskan melalui surat Q.S. Ali Imran (3): 200, berikut ini:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya: *“Wahai orang-orang yang beriman! Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap-siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung”*

Manajemen emosi adalah suatu proses dan cara dalam mengendalikan, mengatur serta mengelola perasaan yang bisa menyebabkan ketidakseimbangan dalam aspek psikologis manusia. Menurut Goleman, manajemen emosi merujuk pada upaya seseorang agar dirinya bisa mengatur perasaan dan pikiran yang membuat dirinya memiliki keinginan untuk bertindak atas perintah dari perasaan tersebut. Manajemen emosi sangatlah penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat konflik batin yang memuncak agar seseorang bisa terhindar dari efek negatifnya. Selain itu, mengelola emosi merupakan salah satu bentuk dari kemampuan menggunakan pikiran, nalar, dan perbuatan dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu.³

²Akhmad Fajar Prasetya & Made Sonny Gunawan, *Mengelola Emosi*. (Yogyakarta, Januari 2018). Hlm 7-8.

³ Kristiyani, T. (2020). Tekanan psikologis mahasiswa saat pembelajaran jarak jauh selama pandemi covid-19. In *SMART: Seminar on Architecture Research and Technology* (Vol. 5, No. 1, pp. 121-131).

Dalam hal ini, tujuan dari mengelola emosi untuk menciptakan keseimbangan emosi dan bukan menekan emosi, karena setiap emosi memiliki nilai dan makna tersendiri. Lebih lanjut dikatakan bahwa dengan mengelola emosi seseorang bisa menyadari apa yang ada di balik suatu perasaan (misalnya rasa sakit yang memicu amarah), dan mempelajari bagaimana untuk mengatasi kecemasan, amarah, dan kesedihan. Mengelola emosi dapat digunakan untuk menjaga emosi agar emosi yang meningkat secara drastis dalam rentang waktu yang terlampau lama tidak mengoyak kestabilan emosi dari seseorang. Menurut Goleman melatih emosi sangat penting untuk diajarkan kepada seluruh kalangan, mengingat bahwa emosi ini bisa dialami oleh seluruh manusia sehingga diperlukan sebuah upaya atau program pencegahan terhadap masalah yang terjadi dari adanya emosi melalui manajemennya.⁴

Pentingnya manajemen emosi terletak pada pengaruhnya terhadap berbagai aspek kehidupan seseorang, sehingga dapat diartikan bahwa manajemen emosi yang baik dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis seseorang. Hal ini karena kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi dengan efektif membantu individu dalam menghadapi stres, meningkatkan keseimbangan emosional, dan mempertahankan keadaan pikiran yang positif. Dengan demikian, manajemen emosi yang baik dapat mengurangi risiko gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres kronis. Emosi yang tidak terkendali atau ekspresi emosi yang tidak tepat dapat merusak hubungan interpersonal. Manajemen emosi yang baik memungkinkan individu untuk mengontrol emosi mereka dengan baik, menghindari konflik yang tidak perlu, dan berkomunikasi secara efektif. Dengan mengelola emosi secara positif, individu dapat membangun hubungan yang sehat, saling menghormati, dan lebih mampu menyelesaikan konflik dengan baik.⁵

⁴ Ulfa Kesuma, Internalisasi Pendidikan Islam Dalam Pengendalian Emosi Marah. *Jurnal At-Ta'lim*, Vol 19 No 1, Juni 2020. Hlm 236.

⁵ Daniel Goleman. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam books:1995. Hlm 12.

Kurangnya pemahaman tentang manajemen emosi dapat mengakibatkan beberapa konsekuensi negatif. Pertama, individu mungkin tidak memiliki kesadaran yang cukup tentang pentingnya mengelola emosi dengan baik. Mereka mungkin tidak menyadari bahwa emosi yang tidak terkelola dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Kedua, kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam manajemen emosi dapat menghambat kemampuan individu dalam mengatasi stres, menghadapi tantangan, dan menjaga keseimbangan emosional.

Selain itu, dalam konteks pendidikan pesantren ada peluang besar untuk mengembangkan dan menerapkan pendekatan yang komprehensif dalam manajemen emosi. Namun, kekurangan pemahaman dan sumber daya yang tepat mengenai pendekatan ini dapat menjadi hambatan untuk mengintegrasikannya secara efektif. Dengan memperhatikan tantangan ini, penelitian ini dapat memberikan kontribusi penting dengan menyelidiki peran dan manfaat manajemen emosi dalam program pesantrenisasi. Hasil penelitian dapat memberikan pemahaman yang lebih baik kepada pengasuh dan pengurus pondok pesantren tentang pentingnya mengembangkan keterampilan manajemen emosi pada santri, serta memberikan rekomendasi yang dapat digunakan untuk memperbaiki dan meningkatkan program pesantrenisasi dalam hal manajemen emosi.

Kemudian masih mengenai manajemen emosi, dikatakan bahwa terdapat beberapa macam model manajemen emosi seperti yang telah dijelaskan oleh para tokoh yang salah satunya menurut M. Darwis Hude yang menyebutkan mengenai model manajemen emosi yang sebenarnya telah diketahui oleh khalayak umum. Secara umum mengenai model manajemen emosi tersebut dapat dibagi menjadi empat yaitu model pengalihan, model penyesuaian kognisi, model coping, dan terdapat model lainnya.⁶ Sehingga

⁶ Fitri, Riskal, and Syarifuddin Ondeng. "Pesantren Di Indonesia: Lembaga Pembentukan Karakter." *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2022): 42–54. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/alurwatul>.

Hidayat, Mansur. "Model Komunikasi Kyai Dengan Santri Di Pesantren." *Jurnal ASPIKOM* 2, no. 6 (2017): 385. <https://doi.org/10.24329/aspikom.v2i6.89>.

Syafe'i, Imam. "PONDOK PESANTREN: Lembaga Pendidikan Pembentukan Karakter."

perlu dikaji lebih mendalam mengenai model manajemen emosi yang biasanya dilakukan yang khususnya pada konteks masalah ini adalah model manajemen emosi santri dalam program pesantrenisasi di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Dalam program pesantrenisasi ini terdapat sebuah kewajiban bagi mahasiswa UIN Prof K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto dimana dalam berjalannya program tersebut bagi mahasiswa baru yang telah diterima di kampus UIN Prof K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk mempersiapkan diri mengikuti ujian Baca Tulis Al-Qur'an dan Praktek Pengamalan Ibadaha (BTA-PPI) di kampus, kemudian mendaftarkan dirinya di pondok pesantren mitra untuk menjalani program pesantrenisasi dalam jangka waktu minimal 1 tahun. Kewajiban tambahan ini memunculkan permasalahan baru bagi mahasiswa yang mana permasalahan tersebut memicu terjadinya tekanan psikologis saat mahasiswa mengikuti program pesantrenisasi ini.⁷

Tekanan (*strain*) merupakan kombinasi antara stres dan beban yang berdampak terhadap keseluruhan kesehatan *caregiver*, mulai dari penurunan kondisi fisik, psikologis & sosial . Terdapat dua faktor pendukung yaitu stres dan beban dalam tekanan yang didefinisikan sebagai respon fisik dan emosional serta mengalami ketidaknyamanan dan masih membutuhkan waktu untuk melakukan penyesuaian dengan kondisi emosional serta perubahan baik fisik atau emosional.⁸

Dengan memahami tantangan emosional yang dihadapi oleh santri, penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga kepada pengasuh dan pengurus pondok pesantren tentang kebutuhan emosional santri dan memberikan rekomendasi praktis untuk membantu mereka mengatasi

Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam 8, no. 1 (2017): 61.
<https://doi.org/10.24042/atjpi.v8i1.2097>.

⁷ Uswatusolihah, U. Transformasi Identitas Mahasiswa-Santri (Studi Fenomenologi Perubahan Identitas Mahasiswa STAIN Purwokerto Program Pesantrenisasi Tahun Akademik 2013-2014). *Jurnal Penelitian Agama*, 2014.15(2), Hlm 258-273.

⁸ Ayuningputri, N., & Maulana, H. Persepsi akan tekanan terhadap kesejahteraan psikologis pada pasangan suami-istri dengan stroke. *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol 2. 2014. Hlm 2.

tantangan emosional tersebut. Pemilihan model manajemen emosi yang efektif dapat membantu santri mengatasi tantangan dan stres yang dihadapi selama program pesantrenisasi. Dengan keterampilan ini, santri dapat belajar untuk mengenali dan mengelola emosi mereka dengan baik, mengatasi rasa cemas atau kecemasan yang mungkin muncul, serta menjaga motivasi dan fokus dalam mencapai tujuan mereka.

Santri yang tidak memiliki keterampilan memadai dalam memilih model manajemen emosi dapat mengalami kesulitan dalam menjaga motivasi dan konsentrasi dalam menjalani program pesantrenisasi. Mereka mungkin merasa terbebani, cemas, atau terjebak dalam siklus pikiran negatif yang dapat mempengaruhi kualitas kehidupan mereka di pesantren. Hal ini dapat berdampak pada performa akademik mereka, interaksi sosial, dan keseimbangan emosional secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil observasi pendahuluan yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa permasalahan yang dijabarkan pada point sebelumnya juga di alami oleh 6 orang santri mahasiswa prodi BKI Angkatan 2022 yang mengikuti program pesantrenisasi berinisial AM, AL, PU, RI, PI dan FF. Ke enam subjek penelitian merasa terpaksa dalam mengikuti program ini. Seperti yang digambarkan oleh AM dan PU yang sebelum menjadi mahasiswa sebenarnya pernah memiliki pengalaman menjadi santri di pondok pesantren, namun kemudian saat memasuki awal perkuliahan mereka diharuskan nyantri kembali. Kemudian subjek PI dan FF merupakan contoh dari pelajar yang merasa nyaman dan senang tinggal di pondok namun setelah mengikuti program pesantrenisasi di UIN Prof.K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto mereka merasa tidak nyaman, dan terakhir untuk subjek AL dan RI mereka baru pernah mondok setelah diterima secara resmi menjadi mahasiswa di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.⁹

Keadaan yang di alami tersebut memunculkan beberapa macam emosi negatif yang terlihat dari seringnya mereka melanggar peraturan yang di terapkan di pondok pesantrennya. Pelanggaran yang dimaksud seperti jarang

⁹ Hasil Observasi Pendahuluan pada hari Rabu, 1 Februari 2023.

mengikuti sholat berjamaah di pondok, sering tidak mengaji, tidak menyetorkan hafalan dan hal tersebut menurut mereka adalah beberapa contoh sikap tindakan untuk mengalihkan diri agar tidak terus menerus berada di bawah tekanan. Namun untuk beberapa subjek penelitian yang lain untuk mengikuti aturan pondok. Sayangnya kepatuhan tersebut bukan semata-mata muncul dari kesadaran karena membutuhkan ilmu di pondok pesantren melaiankan sebatas menggugurkan kewajiban layaknya santri sehingga pada akhirnya mereka malas untuk memikirkan upaya-upaya agar dapat mengikuti tes kembali di kampus UIN Prof.K.H.Saifuddin Zuhri Purwokerto dan dinyatakan lulus BTA PPI.¹⁰

Dari observasi pendahuluan yang telah dilakukan, terlihat pula bahwa terdapat pengalaman baru ataupun pengalaman yang sebelumnya pernah dialami oleh subjek selama berada di pondok pesantren. Pengalaman tersebut menjadi permasalahan yang segera dituntaskan mengingat walau seperti apapun rumitnya program pesantrenisasi tetaplah menjadi kewajiban bagi seluruh mahasiswa. Menghadapi pengalaman dan kenyataan tersebut maka dalam berjalannya program pesantrenisasi juga diperlukan adanya manajemen emosi seperti yang tengah dicoba oleh para subjek penelitian walaupun belum dilakukan oleh semuanya.

Dalam penelitian ini, akan dikaji pemilihan model manajemen emosi dalam pendidikan pesantren. Hasil penelitian dapat memberikan rekomendasi kepada pengasuh dan pengurus pondok pesantren mengenai pentingnya mengintegrasikan keterampilan manajemen emosi dalam kurikulum dan kegiatan pesantren. Hal ini dapat membantu menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung perkembangan keterampilan manajemen emosi pada santri dan memastikan bahwa pendidikan pesantren memberikan manfaat yang holistik bagi perkembangan santri secara keseluruhan. Selain itu dapat terungkap pentingnya pengembangan keterampilan manajemen emosi pada santri dalam program pesantrenisasi.

¹⁰ Hasil Observasi Pendahuluan pada hari Rabu, 1 Februari 2023.

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana keterampilan ini dapat berkontribusi pada kesejahteraan santri secara keseluruhan, termasuk kesejahteraan mental dan spiritual mereka. Hasil penelitian dapat memberikan rekomendasi praktis kepada pengasuh dan pengurus pondok pesantren untuk mengembangkan program pendidikan yang mendorong pengembangan keterampilan manajemen emosi pada santri.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ *Manajemen Emosi Santri Pada Program Pesantrenisasi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto*”.

B. Penegasan Istilah

Adanya penegasan istilah yang menjadi pokok bahasan dalam penelitian ini, untuk menghindari kesalahan dan kekeliruan dalam memahami maksud istilah, maka perlu diberikan penjelasan dari istilah-istilah yang digunakan. Adapun penegasan istilah tersebut adalah:

1. Manajemen Emosi

Istilah Manajemen Emosi merupakan gabungan dari dua suku kata, yaitu manajemen dan emosi. Secara etimologis, kata manajemen berasal dari Bahasa Inggris, yakni *management*, yang artinya pengaturan atau pengelolaan. Sedangkan kata emosi (*emotion*) secara etimologi berasal dari bahasa latin *emovere* yang diterjemahkan sebagai bergerak, menyenangkan, mengendalikan, atau mengatasi. Manajemen emosi adalah suatu proses dan cara dalam mengendalikan, mengatur serta mengelola perasaan yang bisa menyebabkan ketidakseimbangan dalam aspek psikologis manusia.¹¹

Manajemen emosi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah upaya pengelolaan emosi negatif yang dilakukan oleh mahasiswa BKI angkatan 2022 selama mengikuti program.

¹¹ Arthur Reber & Emily Reber, *Kamus Psikologi*, Diterjemahkan Oleh Yudi Santoso (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2010), Cet. 1, hlm. 312.

2. Program Pesantrenisasi

Program pesantrenisasi adalah sebuah kebijakan yang diambil oleh penentu kebijakan pada satuan pendidikan agar peserta didik dapat tinggal dan belajar bersama dibawah bimbingan guru yang lebih dikenal sebagai kyai dan mendapat asrama sebagai tempat tinggal mereka selama mengikuti program tersebut.¹² Berdasarkan hal tersebut maka untuk program pesantrenisasi di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto sendiri juga menghendaki agar mahasiswa “nyantri” seraya belajar di pondok pesantren. Program ini sejatinya bukan semata-mata untuk kepentingan matrikulasi dan pengayaan kemampuan BTA/PPI, melainkan lebih dari itu, tujuan ideal untuk mentransformasikan nilai-nilai luhur “kesantrian” kepada mahasiswa baru.¹³

Program pesantrenisasi yang di maksud dalam penelitian ini yaitu program untuk mondok yang wajib di ikuti oleh mahasiswa UIN Prof.K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

3. Santri

Santri adalah murid-murid yang berasal dari daerah yang jauh dan menetap dalam lingkungan pesantren, biasanya mereka belajar ilmu agama dalam kurun waktu yang lama, tinggal bersama kiai, dan dengan suka rela mengajari santri-santri muda kitab kuning. Santri yang bertanggung jawab atas kepengurusan harian pesantren, sebab ia bertindak sebagai wakil kiai dan dipercaya mengatur segala kebutuhan dalam ruang lingkup pesantren. Tujuan thalibul al-ilmu ialah prinsip utama bagi santri untuk mendapatkan keberkahan ilmu ketika sudah terjun ke lingkungan masyarakat. Penguasaan ilmu agama saja tidaklah cukup, ia juga berupaya memperbaiki diri dari

¹² Haedari, Amin. *Transformasi Pesantren*, Jakarta: LeKDiS, 2006, hlm. 122

¹³ Uswatusolihah, U. Transformasi Identitas Mahasiswa-Santri (Studi Fenomenologi Perubahan Identitas Mahasiswa STAIN Purwokerto Program Pesantrenisasi Tahun Akademik 2013-2014). *Jurnal Penelitian Agama*, Vol 2. 2014. Hlm 258-273.

segi tingkah laku dan kepribadian agar menjadi pribadi muslim yang berakhlak terpuji.¹⁴

Santri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah santri sekaligus mahasiswa prodi BKI yang tinggal di pondok pesantren mitra untuk mengikuti program pesantrenisasi di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

1. Bagaimana Jenis Emosi Santri Pada Program Pesantrenisasi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Bagaimana faktor yang mempengaruhi Manajemen Emosi Santri Pada Program Pesantrenisasi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Bagaimana Model Manajemen Emosi Santri Pada Program Pesantrenisasi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui jenis emosi santri pada Program Pesantrenisasi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi manajemen emosi santri pada Program Pesantrenisasi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Untuk mengetahui model manajemen emosi santri pada Program Pesantrenisasi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

¹⁴ Mohammad Takdir, *Modernisasi Kurikulum Pesantren*, Yogyakarta: IRCiSoD, 2018, hlm. 63

E. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian “Manajemen Emosi Santri Pada Program Pesantrenisasi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.” adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan kontribusi bagi ilmu pengetahuan bidang BK/Psikologi yang terkait dengan Manajemen emosi.
 - b. Sebagai bahan referensi pengembangan ilmu pengetahuan dan wawasan.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi santri, dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang manajemen emosi saat mengikuti program pesantrenisasi. Pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya manajemen emosi dalam kehidupan sehari-hari dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan mental dan spiritual. Keterampilan praktis dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka sendiri untuk mencapai stabilitas emosional dan ketenangan batin. Kemampuan dalam mengatasi tekanan dan stres yang mungkin muncul selama program pesantrenisasi. Peningkatan hubungan sosial dengan sesama santri melalui pengembangan empati dan komunikasi yang efektif.
 - b. Bagi pengasuh dan pengurus, Wawasan yang lebih mendalam tentang tantangan emosional yang dihadapi oleh santri selama program pesantrenisasi. Pengembangan strategi dan metode pendampingan yang sesuai untuk membantu santri mengelola emosi mereka dengan efektif. Peningkatan pemahaman tentang peran mereka dalam menciptakan lingkungan yang mendukung manajemen emosi yang sehat di pondok pesantren. Penyusunan program dan kegiatan yang dapat memfasilitasi pembelajaran dan latihan keterampilan manajemen emosi bagi santri.

- c. Bagi mahasiswa UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Peningkatan pemahaman tentang manajemen emosi sebagai kompetensi yang penting dalam menjalani kewajiban akademik yang pada khususnya adalah program pesantrenisasi.
- d. Bagi UPT Ma'had UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Pengembangan Program pesantrenisasi; Penyusunan program pembinaan dan pendampingan yang memperhatikan aspek manajemen emosi santri mukim, integrasi pendekatan manajemen emosi dalam kurikulum dan kegiatan ma'had kampus, pengembangan metode dan strategi pembelajaran yang mendorong pengembangan keterampilan manajemen emosi pada santri. Peningkatan Kesejahteraan Santri. Pemahaman yang lebih baik tentang tantangan dan kebutuhan emosional santri mukim selama program pesantrenisasi, Penyusunan program dukungan psikologis dan konseling yang dapat membantu santri mengelola emosi mereka dengan efektif, Pembentukan lingkungan yang mendukung dan aman bagi santri untuk berbagi dan mengatasi tantangan emosional.
- e. Bagi peneliti selanjutnya, dapat menjadi rujukan, sumber informasi, dan bahan referensi penelitian selanjutnya agar bias lebih dikembangkan dalam penelitian selanjutnya.

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Manajemen Emosi

1. Pengertian manajemen emosi

Manajemen emosi adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi sendiri dan orang lain, sehingga mampu menghasilkan tanggapan yang adaptif dan membangun hubungan yang sehat dalam berbagai situasi.¹⁵ Sedangkan definisi dari Brackett menjelaskan bahwa manajemen emosi adalah proses pemahaman, pengaturan, dan pengarahannya emosi individu serta energi emosional mereka untuk mencapai tujuan, mengatasi stres, mempengaruhi kualitas hubungan, dan meningkatkan kesejahteraan pribadi.¹⁶

Manajemen emosi dapat didefinisikan sebagai pengelolaan, pengendalian atau pengaturan suatu keadaan perasaan yang kompleks. Pengertian ini sesuai dengan istilah *Emotional Control* yang terdapat dalam kamus psikologi, yaitu suatu usaha untuk mengatur dan menguasai emosi sendiri atau emosi orang lain.¹⁷ Menurut Goleman, manajemen emosi merujuk pada upaya seseorang agar dirinya bisa mengatur perasaan dan pikiran yang membuat dirinya memiliki keinginan untuk bertindak atas perintah dari perasaan tersebut. Manajemen emosi sangatlah penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat konflik batin yang memuncak agar seseorang bisa terhindar dari efek negatifnya. Selain itu, mengelola emosi merupakan salah satu bentuk dari kemampuan menggunakan pikiran, nalar, dan

¹⁵ Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.

¹⁶ Brackett, M. A., & Salovey, P. (2006). *Measuring emotional intelligence with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT)*. *Psicothema*, 18, 34-41.

¹⁷ J.P Chaplin, Kamus Lengkap Psikologi Diterjemahkan Oleh Kartini Kartono (Jakarta: Raja Wali Pers, 2014), Cet.16, hlm. 165.

perbuatan dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu.¹⁸

2. Jenis-Jenis Emosi

Emosi manusia berkaitan dengan tiga aspek penting yaitu: persepsi, pengalaman, dan proses berfikir. Dari ketiga aspek tersebut dapat membuat manusia menjadi memiliki emosi positif atau negatif. Secara umum, timbulnya emosi sangat berkaitan erat dengan kondisi tubuh, denyut jantung, sirkulasi darah, dan pernapasan. Hal ini secara tidak langsung mengindikasikan bahwa emosi merupakan sebuah reaksi manusia ketika berintraksi dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya. Reaksi manusia terhadap hadirnya emosi, disadari atau tidak, memiliki dampak yang bersifat membangun atau merusak.

Menurut Santrock, secara *universal* emosi diklasifikasikan menjadi dua yaitu emosi yang bersifat positif dan emosi yang bersifat negatif. Emosi positif adalah emosi yang mampu menghadirkan perasaan positif terhadap seseorang yang mengalaminya, dan emosi positif ini dapat membuat otak mengenang kembali perasaan positif itu. Sedangkan emosi negatif adalah merupakan emosi yang identik dengan perasaan tidak menyenangkan dan dapat mengakibatkan perasaan negatif pada orang yang mengalaminya. Meskipun emosi negatif bisa berdampak buruk terhadap kehidupan kita dan orang lain, namun bukan berarti emosi ini tidak bermanfaat sama sekali. Jika kita mampu mengubah dan mengelolanya dengan baik maka energi negatif bisa berubah menjadi energi positif yang bermanfaat.¹⁹

3. Model Manajemen Emosi

M. Darwis Hude, dalam bukunya menyebutkan ada empat macam cara mengendalikan emosi, yaitu:

¹⁸ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, Diterjemahkan oleh T. Hermaya (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1997), hlm.7,

¹⁹ Akhmad F. Prasetya & I Made S. Gunawan, *Mengelola emosi*, (Yogyakarta: Penerbit K-Media, 2018), hlm. 45.

a. Model pengalihan (*displacement*)

Interaksi dengan lingkungan alam dan sosial dalam kehidupan manusia merupakan keniscayaan. Manusia membutuhkan oksigen, air, sumber makanan, dan kenyamanan dalam hidupnya. Untuk memenuhi kebutuhan primer itu, manusia pun terus-menerus melakukan eksplorasi. Manusia juga membutuhkan pihak lain demi terciptanya interaksi yang intens dengan lingkungan sosial. Kebutuhan ini pada gilirannya melahirkan keluarga, kelompok masyarakat, dan persekutuan-persekutuan berdasarkan agama, atau ras.

Proses interaksi tidak selalu berjalan mulus sesuai harapan. Berharap kenyamanan dalam suatu ruangan, tapi malah mendapatkan kesesakan. Berharap keintiman (*intimacy*) dari orang lain, tapi malah muncul cacian, sinisme, dan permusuhan. Hal-hal yang tidak sesuai dengan harapan seringkali mewarnai kehidupan. Pada saat itu pula biasanya muncul berbagai persoalan kejiwaan, khususnya emosi. Emosi dalam kadar yang tinggi bisa memicu ketegangan yang pada gilirannya menimbulkan masalah baru dalam konstelasi kehidupan. Karena itu, diperlukan kiat-kiat efektif untuk mereduksi kemungkinan munculnya masalah seperti stres, depresi, dan patologi. Salah satu langkah yang paling tepat untuk dilakukan adalah mengalihkan (*displacement*) emosi, baik dengan cara katarsis, manajemen 'anggur asam' (rasionalisasi), atau dzikrullah. Model penyesuaian-penyesuaian antara pengalaman dan pengetahuan yang tersimpan (kognisi) dengan upaya memahami masalah yang muncul.²⁰

1) Katarsis

Katarsis adalah suatu istilah yang mengacu pada pelampiasan membawanya ke luar dari keadaan seseorang, dan

²⁰ Darwis Hude, M. “*Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an*”. Jakarta: Penerbit Erlangga, hlm. 262

dalam banyak hal bermanfaat mengurangi agresi, ketakutan, atau kecemasan emosi atau Dalam bahasa Morgan,

"a that refers to venting an emotion or getting it out of one's system; may sometimes be useful in lessening aggression, fear, or anxiety"

(sebuah istilah yang mengacu pada penyaluran emosi atau menarik emosi keluar dari sistem terkadang dapat bermanfaat untuk mengurangi sikap agresi, ketakutan, kecemasan) atau Istilah *'venting an emotions'* memperlihatkan bahwa katarsis membantu menyalurkan emosi lewat 'ventilasi, dan tidak pada pintu yang lazim. Kesal kepada seseorang dilampiaskan dengan membanting gelas atau menojok dinding. Marah kepada kaumnya, Nabi Muhammad membanting prasasti Taurat (al-akwah). Kemarahan model katarsis ini terbagi dua: yang tampak jelas dan yang samar-samar. Yang pertama dicirikan dengan pelampiasan marah yang meledak-ledak, seperti membanting gelas, menojok dinding, membentak anak (padahal marahnya kepada suami), dan seterusnya. Sedangkan tipe kedua dicirikan dengan ekspresinya yang lunak, semisal menyiram dan merawat kembang di halaman rumah, menyusun kembali map-map dan tumpukan kertas sambil sesekali membaca majalah yang terselip di dalamnya, naik sepeda berputar-putar atau jalan-jalan keluar ruangan menjauhi sumber konflik yang memicu emosi. Atau rileks di tempat dengan membuat grafis-grafis lucu sembari menyeruput kopi ginseng, Hal-hal terakhi ini bisa dilakukan pada suhu kemarahan yang rendah dan sedang.²¹

2) Manajemen 'Anggur Asam' (Rasionalisasi)

Manajemen anggur asam' adalah sebuah istilah yang digunakan untuk menunjuk proses pengalihan dari satu tujuan yang tak kepada bentuk lain yang diciptakan di dalam persepsi.

²¹ Darwis Hude, M. "Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an". Hlm. 264-265

Istilah 'anggur asam' diadopsi dari sebuah cerita dongeng Aesop: Di sebuah perkebunan yang dipenuhi anggur-anggur manis yang siap panen, sekonyong-konyong muncul seekor rubah (atau musang) yang berusaha keras menggapai anggur-anggur itu. Tapi sayang, usaha itu tidak berhasil. Lalu ia pergi meninggalkan kebun dan dengan pongah- mengatakan: "Ah, anggur itu asam." Anggapan bahwa anggur itu asam merupakan pengalihan terhadap ketidakmampuannya menggapai anggur yang sebenarnya berasa manis. Untuk hati, alasan yang dipakai tampak masuk akal, Karena itu, manajemen 'anggur asam' dikenal dalam berbagai literatur dengan istilah rasionalisasi.

Model pengalihan dalam bentuk anggur asam dari sisi kesehatan jiwa (*mental health*) sangat baik. Sebab, masalah tidak lagi negatif. Emosinya dapat dikendalikan dengan mengalihkan pada sesuatu yang dipersepsikan lain dari yang benar secara eksplosif. Menurut Atkinson ada dua tujuan dari manajemen anggur asam, Pertama, mengurangi kekecewaan kita bila gagal mencapai tujuan, (misalnya, kata-kata semacam ini "Sebenarnya saya memang tidak menginginkan hal itu. sebenarnya ia gagal). Kedua, memberi motif yang layak bagi tindakan kita dengan mencari alasan yang baik, bukan yang benar padahal manajemen pengalihan ini setidaknya memberi keyakinan pada yang dilakukan sebagai tampak rasional dan karena itu mereduksi kekecewaan dan emosi-emosi negatif yang yang mungkin dapat terjadi. Di balik kegagalan ada pemahaman dan alasan yang tampak bijak, dan tidak menyalahkan kepalanya sendiri. Sementara itu, ada sebagian ahli yang mengaggap mekanisme 'anggur asam' ini kurang baik terutama jika sering muncul dalam belantara kehidupan.

Karena Allah adalah Dzat yang Maha Baik, maka segala sesuatu yang datang dari-Nya pasti baik pula, hanya terkadang

persepsi manusia yang menyatakannya buruk dari sudut pandang kepentingannya. Hal ini dapat diilustrasikan dengan nasi basi yang dianggap buruk oleh tetapi 'surga bagi mikroba. Dengan demikian, apa pun yang datang dari Allah pasti mengandung manfaat, alias tidak sia-sia. Jika ada sesuatu yang diketahui tidak bermanfaat, sesungguhnya pengetahuan manusialah yang belum mampu mengungkapnya. Mengkudu (*morinda cinifolia*), misalnya, sekian lama dianggap hanya tanaman pengganggu. Kini setelah khasiatnya teruji, baru dibudidayakan dan dijual mahal. Dengan keyakinan bahwa selalu terkandung nilai kebaikan pada setiap pemberian Allah, hingga musibah pun tetap dicari unsur kebaikannya. Makanya, muncul ungkapan: "Pasti ada hikmah di balik itu," atau "hanya Tuhan yang tahu hikmahnya." Dan hikmah-hikmah itulah yang membawa pada optimisme, sehingga tidak larut dalam emosi negatif yang berkepanjangan.²²

3) Dzikrullah

Dzikrullah (mengingat Allah) merupakan salah satu model pengalihan hati akan dari masalah yang dihadapi. Dengan mengingat Allah - dalam wujud kalimah thayyibah, wirid, doa, dan tilawah Al-Qur'an merasa tenteram dalam menghadapi masalah, atau ketika harapan tak terpenuhi. Surat 13:28 yang artinya "ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram".

Ayat ini berkaitan dengan ayat lain yang menggambarkan penti - Allah sebagai pembuka (golden key) qalb manusia, karena Dialah yang menyekat dan merekatkan manusia dengan qalb-nya. Dengan mengingat Allah dalam segala situasi maka penghubung antara manusia dengan qalb-nya senantiasa dalam keadaan *stand by*. Dengan dzikrullah yang disertai penghayatan, sifat-sifat buruk

²² M. Darwis Hude, "Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an". Hlm. 266-268

akan tertahan sebelum bersarang dalam diri manusia. Dzikrullah dengan penghayatan penuh, seperti halnya mekanisme emosi, memberikan sinyal pada syaraf simpatetis dan parasimpatetis yang merangsang organ tubuh memberi reaksi-reaksi faal tertentu, semisal getaran pada jantung, kulit (*galvanic skin response*), dan cucuran air mata yang dinikmati.

Emosi positif yang memancar dalam bentuk dzikrullah mampu memblokir emosi-emosi negatif dari diri kaum beriman. Itu sebabnya, dzikrullah dimasukkan dalam kategori pengalihan (*displacement*) karena berfungsi mengalihkan emosi negatif ke emosi positif. Pemahaman terhadap makna-makna simbolik yang terkandung pada dzikrullah mengembuskan angin ketenangan dan persepsi positif terhadap Allah, sehingga mengenyahkan kecenderungan-kecenderungan negatif dalam menyikapi sesuatu.²³

b. Model Penyesuaian Kognisi (*Cognitive Adjustment*)

Lingkungan mengajarkan banyak hal dalam proses kehidupan manusia untuk beradaptasi dan mempertahankan hidup. Dengan modalitas yang dikaruniakan Allah, manusia berusaha mengatasi berbagai persoalan yang melilit kehidupannya. Otak manusia bekerja untuk memikirkan berbagai pemecahan masalah secara kreatif sejalan dengan dinamika kebutuhan dalam kehidupan. Setiap pengalaman, terutama yang amat berkesan, akan tersimpan dengan baik di dalam gudang memori (*long term memory*) hingga suatu saat dipanggil kembali (*recall*) ketika diperlukan dalam wujud pengingatan (*retention*). Peristiwa-peristiwa emosional yang terjadi silih berganti di hadapan kita sejatinya turut memperkaya pengalaman hidup kita. Namun, kita mampu mengatasi semuanya. Bagi orang yang selalu mengedepankan cara pandang positif (*positive thinking*) akan

²³ Darwis Hude, M. "Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an". Hlm. 268-269

berusaha memahami setiap peristiwa yang dialaminya dari sudut pandang positif.

Al-Qur'an senantiasa mengajak manusia untuk berpikir positif, optimistis, dan tidak mudah putus asa. Manusia harus meyakinkan dirinya (dan menyimpan di dalam kognisinya) bahwa Allah sangat bahkan lebih dekat dari utat lehernya sendiri Karena kedekatan itu, Allah siap mengabulkan semua harapan dan doa dekat, manusia. Rahmat Allah dekat kepada orang-orang baik dan yang berpikir positif, karena itu tak pantas manusia berputus asa, sedahsyat apa pun kesulitan menyimpannya.

Kognisi sangat mempengaruhi sikap dan perilaku kita. Uang dua puluh ribu rupiah mungkin teramat kecil manakala dibawa ke mall supermarket, tapi betapa besarnya jika dibawa ke kotak amal. Pertandingan sepak bola antar klub Eropa terasa cepat sekali waktu atau berlalu meski sudah dua kali empat puluh lima menit terpaku di atas kursi, tapi kadang-kadang betapa panasnya tempat duduk ketika kita membaca zikir atau ayat Al-Qur'an yang mungkin hanya lima belas nen. Kenapa? Karena kognisi kita di-switch pada posisi itu. Coba kita balik pasti hasilnya berbeda. Demikian kognitif dapat berperan meredakan emosi negatif, tergantung kita men-switch-nya ke arah yang tepat atau tidak. Penyesuaian kognisi (*cognitive adjustment*) merupakan cara yang bisa dipakai untuk menilai sesuatu menurut paradigma subyek yang dapat disesuaikan dengan yang dikehendaki, antara lain dalam bentuk atribusi positif, empati, dan altruisme. Pengalaman- pengalaman dalam peta kognisi (peta mental) dicoba untuk cocokkan dengan berbagai hal yang paling mungkin dan pas untuk diyakini.²⁴

²⁴ M. Darwis Hude. "Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an". Hlm. 270-271

1) *Husn al-Zhann* (Atribusi Positif)

Husn al-zhann (atribusi positif) adalah suatu mekanisme yang menempatkan persepsi berada dalam wacana positif. Setiap masalah selalu dilihat dari aspek positifnya, dan dicoba untuk disingkirkan sisi-sisi negatifnya. Atribusi positif dan negatif ini selalu mengiringi sebuah peristiwa, khususnya yang berbau konfliktual, yang berkecamuk dalam kehidupan manusia. Andai atribusi positif dikategorikan sebagai perbuatan baik, maka atribusi negatif (prasangka buruk, *su' al-thann*) tercatat sebagai dosa (ketika disebar). Atribusi negatif selalu melahirkan emosi berkepanjangan, yakni emosi ditimbulkan oleh konflik (disebut, emosi mayor), dan yang ditimbulkan oleh atribusi negatif yang menyusul kemudian (debut yang emosi minor). Sebagai contoh, ketika seorang anak yang tengah menikmati masa-masa remajanya melantunkan lagu dengan suara yang kencang, maka orang di sampingnya akan merasa terganggu.

Atribusi negatif seperti ini hanya akan melahirkan emosi-emosi minor tambahan yang berkepanjangan, karena menambah emosi mayor dengan emosi minor (perilaku kurang ajar, atau sangkaan ejekan tak pandai menyanyi). Atribusi tidak melulu melekat pada emosi marah atau cemas, tapi juga pada emosi takut/khawatir, sedih, atau kaget/heran. Suara-suara di loteng di malam hari dapat diatribusi positif (misalnya kucing menangkap tikus), atau negatif (misalnya suara hantu *vampire*). Teriris pisau dalam atribusi positif sufi (sebagaimana dijelaskan pada bab terdahulu) sebagai tanda sayang Allah mengucurkan darah haram supaya kelak tak tersentuh api neraka.²⁵

²⁵ M. Darwis Hude. “*Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur’an*”. Hlm. 271-274.

2) Empati

Dalam bahasa sehari-hari, kita mengenal istilah simpati dan empati. Perbedaan antar keduanya terletak pada intensitasnya. Jika kita sekadar mencoba mengetahui persoalan orang lain, maka kita tengah bersimpati. Tetapi, jika mencoba memahaminya lebih jauh menurut cara pandang dia, maka kita sedang berempati.

Baron & Byrne menulis: *"When you are simply aware of another person's problem, you may feel sympathy; when you attempt to understand that person's subjective experience, empathy occurs"* (Ketika Anda hanya menyadari masalah orang lain, Anda mungkin merasakan simpati; ketika Anda mencoba memahami pengalaman subyektif orang itu, maka disitulah timbul empati).

Terbayang di dalam pikiran bahwa apa yang dialami orang lain tidak mustahil terjadi pada diri kita, karena roda kehidupan manusia tidak selamanya berputar pada satu sisi saja. Jadi, kesadaranlah yang membedakan empati dengan penularan emosi (*emotional contagion*). Dengan berempati, kita bisa menimba pengalaman bagaimana mereduksi emosi tatkala peristiwa yang sama menimpa diri kita. Upaya menghayati apa yang dialami orang lain akan memperkaya kognisi kita terhadap berbagai hal yang terjadi dalam kehidupan, yakni bahwa jika sesuatu menimpa kita saat ini sebenarnya adalah bagian dari apa yang telah dialami orang lain.

Ajaran Islam mendorong munculnya sikap empati terhadap sesama, karena empati yang dalam akan melahirkan pertolongan yang tulus. J. Fultz menulis, *"it is important to note that those high in empathy are helpful even if no one (including the victim) knows about their actions"* Bukan mustahil jika yaitu memberi atau menjawab salam Rasulullah saw. menetapkan hak dan kewajiban setiap Muslim terhadap Muslim yang lain- ketika

bertemu, menjawab/menghadiri undangan, memberi nasihat jika diminta, menjenguk jika sakit, dan mengantarkan ke peristirahatan terakhirnya jika meninggal dunia adalah dalam kerangka itu.

Hak-hak atau kewajiban tersebut sesungguhnya bertujuan memancing rasa empati pada tiap individu untuk menjadi bagian dalam masalah orang lain. Oleh karena itu, dalam pandangan Islam, empati dibenarkan sepanjang dalam konteks meringankan beban penderitaan orang lain, tetapi bukan berarti boleh ikut tenggelam dalam kesedihan yang berlarut-larut. Tindakan altruistik, yaitu suatu gerak hati dan langkah menolong orang lain tanpa pamrih, lahir dan empati.²⁶

c. Model *Coping*

Model lain dalam pengendalian emosi adalah coping. Kata ini bermakna menanggulangi, menerima, atau menguasai. Segala sesuatu yang terjadi dan bersangkutan dengan diri kita seharusnya dihadapi dan ditanggulangi sesuai kemampuan yang ada. Tentu saja, tidak semuanya bisa berhasil (coping gagal). Berikut ini adalah contoh sebuah peristiwa faktual tentang coping, antara yang berhasil dan yang gagal. Dalam sebuah pesta budaya, terdapat stand untuk mempromosikan dan menjual berbagai produk. Salah satu stand menjual parfum Arab, pemilik stand di sebelah kirinya tampak menikmati wangi parfum itu, meskipun pada awalnya tercium aneh karena belum terbiasa. Sedangkan yang di sebelah kanan terus-menerus menutup hidung hingga akhirnya tak mampu menahan disertai mual dan pusing-pusing. Akhirnya, ia mengambil keputusan untuk menutup standnya dan pindah ke tempat yang agak jauh, meskipun harus menanggung kerugian sewa stand. Pemilik stand yang pertama berhasil melakukan coping, sementara kedua gagal

²⁶ M. Darwis Hude. "Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an". Hlm. 274-276.

namun telah mengambil jalan regresi (mundur dari realitas) untuk menyelesaikan masalah.

Dalam kehidupan sehari-hari, kita seringkali dihadapkan pada berbagai hal yang tak kita sukai, mulai dari sikap orang di sekitar kita hingga peristiwa alam yang tak menyenangkan. Semua ini berpotensi membakar emosi kita. Untuk menanggulangnya, ada beberapa cara yang bisa kita lakukan, antara lain bersabar dan bersyukur, serta mudah memberi maaf.²⁷

1) Mekanisme sabar dan bersyukur

Andai kehidupan ini bak pinang di belah dua, maka setengahnya untuk bersyukur dan selebihnya untuk bersabar. Kehidupan yang membawa kesenangan (diharapkan dan diupayakan terjadi) harus disyukuri, sedangkan peristiwa yang terjadi tanpa diharapkan harus disikapi dengan sabar. Sederet peristiwa dalam kehidupan ini tidak selalu sesuai dengan harapan. Pada situasi ini, terutama yang dapat membangkitkan emosi tinggi, hal itu tidak selamanya dapat diatasi dengan segera.

Kesedihan mendalam pada seorang ibu yang ditinggal mati anaknya (kehilangan anggota keluarga dekat merupakan pemicu stres paling tinggi) merupakan emosi mayor. Kematian itu menjadi pemicu utama munculnya kesedihan mendalam yang diekspresikan dengan menangis di samping pusaran sang anak. Ketika sang ibu mendapat nasihat untuk bersabar dari orang yang tak dikenalnya, emosi marahnya bisa meluap-luap karena ia menganggap orang lain tak mungkin memahami perasaannya. Emosi marah ini merupakan emosi minor. Demikian juga penyesalannya terhadap kata-kata ketus tak terkontrol yang dilontarkan kepada Rasûlullah menjadi emosi minor. Emosi mayor yang disertai emosi minor semakin menambah beban

²⁷ M. Darwis Hude. "Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an". Hlm. 278.

hidup bagi yang mengalaminya. Oleh karena itu, mekanisme pengendalian diri diperlukan dalam konteks ini. Dan salah satu mekanisme tersebut bersabar.

Selain liku-liku kehidupan yang harus dihadapi dengan sabar, ada pula yang harus dihayati dengan kesyukuran. Kenikmatan biasanya menimbulkan kesenangan, kebahagiaan, kepuasan, dan sebagainya. Namun, respon emosi positif semacam ini tidaklah boleh berlebihan. Dalam hal ini, Islam menyodorkan resep bagaimana mengendalikan agar tidak kebablasan dalam merespon sesuatu, yaitu syukur. Syukur mengandaikan bahwa kenikmatan berasal dari Allah, dan akan kembali kepada-Nya kapan pun Ia kehendaki. Dengan demikian, euforia tidak muncul berlebihan dalam bentuk kesombongan, menyepelekan orang lain, atau sikap-sikap tercela lainnya.²⁸

2) Pemberian maaf (*al-afw*)

Emosi merupakan salah satu emosi negatif yang sangat mudah dikenali melalui ekspresi-ekspresi yang ditampilkannya, meliputi ekspresi wajah, nada suara, sikap, dan tingkah laku. Dari yang meledak-ledak seketika (eksplosif), nada suara sedikit meningg tampak pada raut muka, hingga marah yang lirih (silent). Di samping ekspresi, marah juga memiliki tempo yang berbeda-beda, mulai dari marah yang berkepanjangan (dendam, dalam hadis: lebih dari tiga hari), dalam hitungan jam atau menit, hingga marah yang sekejap dan dengan cepat menjadi kata maaf. Perbedaan-perbedaan itu sangat tergantung pada subyek, obyek, dan hubungan antara keduanya.

Nabi Muhammad termasuk pribadi yang sanggup mengendalikan atau bahkan mengeliminasi kemarahan terhadap stimuli yang dihadapinya. Hal ini ditegaskan dalam Al-Qur'an,

²⁸ M. Darwis Hude,. “*Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an*”. Hlm. 278-280.

bahwa sekiranya beliau termasuk orang yang suka mengumbar amarah, niscaya umatnya akan pergi meninggalkannya (3:159). Oleh sebab itu, agama yang beliau bawa senantiasa mengajarkan perlunya mengendalikan amarah dan mengutamakan kemudahan memberi maaf kepada orang lain. Menahan marah bukan berarti menyimpannya untuk sewaktu-waktu diletupkan, tetapi meleburnya dengan pemberian maaf.²⁹

3) Adaptasi-Adjustment

Adaptasi dan adjustment sama-sama mengandung makna penyesuaian, tapi berlainan dalam implementasinya. Disebut adaptasi ketika terjadi penyesuaian individu dengan lingkungannya, dan adjustment ketika yang terjadi malah sebaliknya. Dalam kehidupan sehari-hari, dua pola penyesuaian itu diperlukan. Namun, pertimbangan situasi juga dibutuhkan: ada kita harus beradaptasi dan saat-saat yang lain melakukan adjustment. Beradaptasi dengan alam sampai pada batas-batas tertentu lebih mudah dilakukan ketimbang dengan lingkungan sosial. Mengapa! karena yang terakhir ini lebih kompleks; ia menyangkut individu-individu dengan varian kehendak, emosi, dan karakter.

Hubungan antar manusia dipengaruhi oleh banyak hal, tidak terbatas pada hubungan fisik dan kultural semata, tapi juga dimensi psikologis. Setiap individu memiliki privasi, batas maya (*personal space*), teritorialitas, dan persepsi lingkungan lainnya. Privasi adalah keinginan atau kecenderungan pada diri seseorang untuk tidak diusik kesendiriannya. Personal space adalah batas maya yang mengelilingi diri kita yang tidak patut dilalui oleh orang lain. Teritorialitas adalah suatu pola tingkah laku yang berhubungan dengan kepemilikan atau hak seseorang atau

²⁹ M. Darwis Hude, "Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an". Hlm. 281-283.

sekelompok orang atas personalisasi, dan pertahanan terhadap gangguan dari luar. Hal-hal seperti ini harus menjadi perhatian dalam hubungan interpersonal jika konflik dan stres yang berkepanjangan hendak dihindari. Misalnya saja, di atas meja makan sebuah restoran terpampang tulisan "reserved" (telah dipesan orang), sementara kita masih ngotot mendudukinya, sehingga konflik pun tak terhindarkan. Di sini diperlihatkan bahwa sekalipun kursi dan meja restoran disiapkan untuk umum, statusnya pun berubah menjadi teritori orang lain setelah dipesan. Dan dalam situasi ini, kita dituntut untuk pandai-beradaptasi tanpa disertai konflik.

Dengan melakukan adaptasi dan adjustment, maka berbagai hal dapat diatasi dengan baik karena menandakan bahwa coping telah berhasil. Coping yang gagal akan mengakibatkan stres berkepanjangan yang serta merta memercikkan emosi-emosi negatif. Setiap peristiwa yang kita alami sehari-hari akan dipersepsi apakah masih dalam batas homeostatis atau sudah over loaded (melebihi batas optimal homeostatis). Jika sudah kelebihan beban, masalah pun timbul dan segera memerlukan solusi, baik masalah itu dihadapi dengan proses-proses adaptif (adaptasi-adjustment) atau tidak. Jika nekat dihadapi tanpa proses adaptif, maka masalah dibiarkan berlanjut, atau malah lari dari permasalahan (regresi).³⁰

d. Model lainnya

Manusia punya banyak cara untuk mempertahankan hidupnya dari berbagai ancaman agar spesiesnya tidak terganggu atau punah, termasuk di dalamnya mekanisme pengendalian emosi. Cara-cara itu lazim disebut sebagai mekanisme pertahanan diri (*self-defense mecha-*

³⁰ M. Darwis Hude. "Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an". Hlm. 283-286

nism). Metode lain diantaranya adalah regresi, represi dan supresi, relaksasi, penguatan (*reinforcement*).³¹

1) Regresi

Regresi merupakan salah satu bentuk mekanisme pertahanan diri dengan cara mundur dari perkembangan yang lebih tinggi ke yang lebih rendah. Sarwono menulis bahwa "untuk menghindari kegagalan-kegagalan atau ancaman terhadap ego, individu mundur kembali ke taraf perkembangan yang lebih rendah." Misalnya, orang tua yang takut menghadapi fase ketuaan melakukan regresi dengan laku seperti anak-anak atau remaja.

Dalam konteks Al-Qur'an, taubat (*al-taubah*) adalah salah satu bentuk regresi, yaitu kembali dari pelanggaran (*maksiat*) ke fitrah kesucian manusia. Term taubat bermakna kembali dari dosa-dosa. Hal lain yang dapat dikategorikan sebagai regresi di dalam Al-Qur'an adalah apa yang dilakukan oleh Dzu al-Nan (Nabi Yunus) terhadap kaumnya. Ketika mereka membuat Nabi Yunus kesal dengan melakukan pengingkaran terhadap ajaran tauhid yang dibawanya, hal itu memancing kemarahan Nabi Yunus sehingga beliau pergi meninggalkan mereka untuk sementara waktu. Namun, tindakan menjauh dari realitas itu ternyata tidak mendapat perkenan (*ridha*) Allah. Ia memang terbebas dari kebejatan kaumnya, tapi masalah baru segera menderanya. Jadi, regresi terhadap problem yang musti dihadapi sendiri secara langsung hanya membantu menurunkan 'tensi' emosi yang bersifat sangat sementara.³²

³¹M. Darwis Hude. "Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an". hlm. 19.

³² M. Darwis Hude. "Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an". Hlm. 286-287.

2) Represi dan Supresi

Salah satu mekanisme pertahanan diri adalah represi, yaitu menekan peristiwa atau pengalaman tak menyenangkan yang dialami ke dalam bawah sadar. Pengalaman traumatis yang mungkin menimbulkan emosi-emosi negatif yang berusaha untuk dilupakan dikenal pula dengan istilah *motivated forgetting* (lupa yang disengaja). Manusia cenderung suka menyimpan pengalaman-pengalaman masa lalu yang menyenangkan, kendati juga tidak mudah membuang semua pengalaman negatif di masa silam.

Pada satu sisi, represi dapat mengurangi beban masalah kalau memang ditekan dan dilupakan. Sementara pada sisi lain dapat pula menimbulkan efek samping, misalnya amnesia. Menurut Atkinson et.al. banyak kasus amnesia (hilang ingatan) yang diakibatkan oleh represi (penckanan). Misalnya, seseorang ditemukan berkelana di jalan-jalan tanpa dapat mengingat namanya dan dari mana dia berasal. Di dalam Al-Qur'an, ada indikator tentang adanya manusia yang sengaja lupa (represi) terhadap Allah, lalu melupakan dirinya pula (amnesia).

Selain represi, ada pula penekanan lain yang mirip dengan represi, yaitu supresi. Menurut Sarwono, supresi juga menekan sesuatu yang dianggap membahayakan ego, tapi yang ditekan adalah hal-hal yang mencuat dari ketidaksadaran, dan belum pernah mencuat ke kesadaran sebelumnya. Sementara itu, menurut Atkinson et.al, "supresi adalah proses pengendalian diri yang terang-terangan menjaga agar impuls-impuls dan nafsu tetap terjaga (mungkin menahan perasaan secara pribadi, tapi mengingkarinya secara umum), atau sewaktu-waktu mengesampingkan ingatan-ingatan yang menyakitkan agar dapat menitikberatkan kepada tugas."

Pada supresi, kesadaran terhadap peristiwa tidak tenggelam ke alam bawah sadar, tapi cuma dikesampingkan untuk sementara waktu karena adanya hal-hal lain yang dianggap sangat substansial dan dilakukan. Ambil contoh, seorang direktur keuangan terpaksa melupakan emosi negatif yang dialaminya untuk sementara waktu, segera karena ia harus berkonsentrasi pada penyusunan neraca laba-rugi perusahaan di akhir tahun tutup buku. Dalam kasus ini, seseorang tampak menyadari masalah emosi yang dihadapi, tapi perhatiannya difokuskan pada sebuah tugas sehingga seolah-olah ia tak mengalami masalah emosi. Setelah semua urusan kantor selesai, berbagai kemungkinan akan muncul: emosi yang tadinya ditekan terekspose kembali, emosi lenyap dari ingatan, atau tereduksi hingga tidak menjadi ancaman serius lagi.³³

3) Relaksasi

Mekanisme tubuh manusia mengharuskan adanya relaksasi ketika kegiatan fisik dan mental melebihi ukuran biasanya. Orang yang kelelahan sehabis olahraga berat memerlukan relaksasi untuk mengembalikan kondisi tubuh pada posisi normal. Demikian juga orang yang baru saja mengalami ketegangan emosional, perlu relaksasi. Bahkan, sebelum ketegangan memuncak, relaksasi juga perlu dilakukan sebagai kendali. Menurut Goleman, apa yang berperan dalam relaksasi adalah syaraf parasimpatetis dengan pola respon relax jaitu serangkaian reaksi di seluruh tubuh yang membangkitkan keadaan menenangkan dan puas sehingga mempermudah kerja sama.

Relaksasi dapat dilakukan mulai dari yang sederhana hingga yang memerlukan latihan-latihan tertentu. Yang sederhana misalnya menarik napas panjang, melemaskan otot-otot, berjalan-

³³ M. Darwis Hude. "Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an". Hlm. 287-289.

jalan melihat pemandangan di luar, terutama pada saat emosi marah atau emosi negatif lainnya mulai terasa.

Menurut D. Goleman, pergi menyendiri merupakan salah satu relaksasi yang cukup efektif dilakukan di saat-saat adrenalin, dalam tubuh sedang melonjak. Tentu, akan lebih afdal jika relaksasi itu dibarengi sikap sabar dan salat yang khidmat, pelan, dan khusyuk (sudah termasuk di dalamnya wudu, gerakan relaksasi tubuh yang berpindah dari satu gerakan ke gerakan lain, dan dzikrullah melalui bacaan-bacaannya).³⁴

4) Penguatan (*Reinforcement*)

Di kalangan masyarakat awam terdapat kebiasaan dan keyakinan bahwa emosi takut terhadap makhluk gaib bisa minimalisir dengan bacaan ayat kursi. Bacaan ayat kursi memberi sugesti akan terusirnya makhluk gaib yang menjadi pemicu emosi takut. Ayat tersebut memberi penguatan (*reinforcement*) kepada individu setiap kali muncul rasa takutnya terhadap setan dan sejenisnya.

Pada hakikatnya, apa yang menstimulasi individu dengan sebuah keyakinan bahwa ayat kursi bisa menghempaskan rasa takut, tidak lain ialah pemahaman dan penghayatan terhadap maknanya. Dengan penghayatan bahwa Allah tak pernah lalai dalam mengawasi kekuasaan Allah meliputi langit dan bumi, ilmunya tak tertandingi, Allah mengetahui yang lalu dan yang akan datang (makna-makna dari ayat kursi), maka kekuatan akan berpendar dan ketakutan menghilang. Segala sesuatu selain Allah adalah kecil, terbatas, dan bergantung pada Allah. Karena persepsi demikian, maka ketakutan terhadap hal-hal gaib sama sekali tidak beralasan karena semuanya adalah makhluk Allah. Tentu lebih baik bertawakal kepada Pencipta yang menciptakan

³⁴ M. Darwis Hude, "Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an". Hlm. 289-291.

segala sesuatu dan yang senantiasa hidup dan tak akan pernah mati.³⁵

4. Aspek Manajemen Emosi

Daniel Goleman, dalam bukunya yang terkenal "*Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*", mengidentifikasi dan menjelaskan lima aspek utama dari manajemen emosi. Berikut adalah ringkasan aspek-aspek tersebut:

a. Kesadaran Emosi

Kesadaran Emosi (*Emotional Awareness*) mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka sendiri dengan akurat. Ini melibatkan kepekaan terhadap perasaan dan sensasi emosional yang muncul dalam diri seseorang.

Dengan kesadaran emosi, seseorang dapat mengenali berbagai emosi yang mereka alami, seperti kegembiraan, kebahagiaan, sedih, marah, kecemasan, atau kelelahan. Mereka juga dapat mengidentifikasi faktor atau situasi yang memicu perubahan emosional dalam diri mereka. Kesadaran emosi juga melibatkan pemahaman yang mendalam tentang perasaan dan kebutuhan pribadi. Seseorang yang memiliki kesadaran emosi yang tinggi dapat mengenali apa yang mempengaruhi emosi mereka, mengapa mereka merasakan emosi tertentu, dan bagaimana emosi tersebut memengaruhi perilaku dan interaksi mereka dengan orang lain.

Dengan memiliki kesadaran emosi yang baik, seseorang dapat mengelola emosi mereka dengan lebih efektif. Mereka dapat mengenali ketika mereka sedang mengalami emosi yang intens, dan mampu mengekspresikan emosi tersebut secara sehat dan tepat. Selain itu, kesadaran emosi juga membantu seseorang untuk mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka

³⁵ M. Darwis Hude.. "*Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an*". Hlm. 292.

sendiri dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal. Dalam rangka meningkatkan kesadaran emosi, latihan seperti refleksi diri, meditasi, dan mengamati tubuh dan pikiran secara sadar dapat membantu seseorang untuk lebih terhubung dengan emosi mereka dan memahami bagaimana emosi tersebut berdampak pada diri mereka.

Kendali Rasa mengendalikan perasaan jelas bukanlah hal yang mudah, banyak sekali proses dan cara yang perlu dipakai agar bisa dengan tepat mengendalikan perasaan. Hanya saja, jika sudah terlatih untuk lebih mengendalikan perasaan, tentu banyak sekali manfaat yang bisa didapatkan.

b. Pengaturan Emosi (Emotional Regulation)

Pengaturan Emosi (*Emotional Regulation*) merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengontrol emosi mereka dengan cara yang sehat dan produktif. Ini melibatkan kesadaran akan emosi yang muncul dan kemampuan untuk mengelolanya secara efektif.

Dalam pengaturan emosi, seseorang dapat mengenali emosi yang muncul dalam diri mereka, baik itu emosi positif maupun negatif, seperti kegembiraan, kemarahan, kecemasan, atau kesedihan. Mereka memiliki pemahaman yang jelas tentang apa yang memicu emosi tersebut dan bagaimana emosi tersebut mempengaruhi pikiran dan perilaku mereka.

Selanjutnya, pengaturan emosi melibatkan kemampuan untuk mengendalikan dan mengubah respon emosional mereka. Ini termasuk mengelola emosi negatif yang mungkin muncul, seperti rasa marah atau frustrasi, dengan cara yang konstruktif. Seseorang dapat mengembangkan strategi dan keterampilan untuk meredakan emosi yang tidak sehat atau mengalihkannya ke arah yang lebih positif.

Pengaturan emosi juga melibatkan kemampuan untuk menyesuaikan emosi dengan situasi yang ada. Seseorang dapat mengenali kapan dan di mana ekspresi emosi tertentu adalah tepat

atau tidak sesuai. Mereka dapat memilih untuk menahan diri atau mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang lebih sesuai dan mempertimbangkan dampaknya terhadap diri sendiri dan orang lain.

Dengan pengaturan emosi yang baik, seseorang dapat mengurangi tingkat stres, meningkatkan kesejahteraan mental, dan membangun hubungan yang lebih sehat. Kemampuan untuk mengelola emosi juga penting dalam mengatasi konflik, mengambil keputusan yang baik, dan mencapai tujuan secara efektif.

Untuk mengembangkan pengaturan emosi yang lebih baik, beberapa strategi yang dapat digunakan termasuk relaksasi, latihan pernapasan, teknik pemusatan pikiran, dan mencari dukungan sosial. Juga penting untuk meningkatkan pemahaman tentang emosi pribadi dan belajar mengenali pola-pola emosional yang muncul secara konsisten.

c. Motivasi Diri (*Self-Motivation*)

Motivasi Diri (*Self-Motivation*) adalah kemampuan seseorang untuk memotivasi diri sendiri dan menjaga semangat serta tekad dalam mencapai tujuan dan meraih keberhasilan. Ini melibatkan dorongan intrinsik yang berasal dari dalam diri seseorang, bukan dari faktor eksternal seperti hadiah atau pengakuan dari orang lain.

Dalam motivasi diri, seseorang memiliki tujuan yang jelas dan aspirasi yang kuat. Mereka memiliki visi tentang apa yang ingin mereka capai dan memiliki keinginan yang tinggi untuk mencapainya. Motivasi diri didorong oleh keyakinan dan nilai-nilai pribadi yang kuat, serta kepuasan dalam melakukan aktivitas yang relevan dengan tujuan tersebut.

Seseorang yang memiliki motivasi diri yang tinggi cenderung memiliki daya tahan yang kuat dalam menghadapi rintangan dan hambatan. Mereka tidak mudah menyerah di tengah jalan dan memiliki kemampuan untuk mengatasi kegagalan dan kekecewaan.

Motivasi diri membantu seseorang untuk tetap fokus dan berkomitmen pada tujuan mereka, bahkan ketika menghadapi tantangan yang sulit.

Selain itu, motivasi diri juga melibatkan pengaturan diri dan kemampuan untuk bekerja secara mandiri. Seseorang dengan motivasi diri yang kuat memiliki disiplin dalam merencanakan tindakan mereka, mengatur waktu dengan efektif, dan mengambil inisiatif dalam menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan. Mereka mampu memotivasi diri sendiri untuk bergerak maju tanpa tergantung pada dorongan atau pengawasan eksternal.

Dalam mengembangkan motivasi diri, penting untuk mengenali dan memahami tujuan pribadi yang kuat, menetapkan target yang jelas dan terukur, serta mengidentifikasi manfaat jangka panjang dari mencapai tujuan tersebut. Mengembangkan minat dan gairah terhadap apa yang dilakukan juga membantu dalam mempertahankan motivasi diri yang tinggi. Selain itu, mengelola stres, mengatur ekspektasi yang realistis, dan mencari dukungan dari lingkungan juga dapat meningkatkan motivasi diri.

d. Empati

Empati adalah kemampuan untuk memahami dan merasakan emosi, pengalaman, dan perspektif orang lain. Ini melibatkan kemampuan seseorang untuk melihat dunia melalui sudut pandang orang lain, memahami perasaan dan kebutuhan mereka, dan menunjukkan perhatian dan penghargaan terhadap pengalaman emosional mereka.

Dalam empati, seseorang mampu mengambil perspektif orang lain dan memahami bagaimana mereka mungkin merasakan atau bereaksi dalam situasi tertentu. Ini melibatkan kemampuan untuk berempati secara mendalam, melampaui sekadar pengenalan emosi, tetapi juga memahami latar belakang, nilai-nilai, dan pengalaman hidup individu tersebut.

Empati juga melibatkan kemampuan untuk berkomunikasi dengan efektif dan sensitif terhadap perasaan orang lain. Seseorang yang berempati mampu mendengarkan dengan penuh perhatian, memvalidasi emosi orang lain, dan memberikan dukungan dan empati yang diperlukan. Mereka dapat menunjukkan rasa pengertian dan kepedulian terhadap orang lain, serta mampu membaca bahasa tubuh dan ekspresi wajah untuk memahami emosi yang tidak diungkapkan secara verbal.

Empati memainkan peran penting dalam membangun hubungan yang sehat dan saling mendukung. Kemampuan untuk memahami dan merasakan emosi orang lain membantu dalam membangun kepercayaan, memperkuat ikatan sosial, dan memfasilitasi komunikasi yang efektif. Empati juga berperan dalam konflik penyelesaian, mempromosikan pemahaman dan toleransi, serta memotivasi perilaku pro-sosial.

Dalam mengembangkan empati, penting untuk berlatih mendengarkan aktif, menghargai keberagaman, dan mengasah keterampilan sosial seperti perspektif mengambil, refleksi diri, dan kesadaran akan perbedaan individu. Selain itu, melibatkan diri dalam pengalaman yang memperluas perspektif dan mempelajari budaya dan latar belakang orang lain juga dapat meningkatkan kemampuan empati.

e. Keterampilan Sosial (*Social Skills*):

Keterampilan Sosial (*Social Skills*) merujuk pada kemampuan seseorang dalam berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain secara efektif dan harmonis. Ini melibatkan serangkaian keterampilan interpersonal yang memungkinkan seseorang untuk membangun hubungan yang baik, berkolaborasi, berkomunikasi dengan jelas, dan berinteraksi secara sosial yang sehat.

Dalam keterampilan sosial, seseorang mampu membaca situasi sosial dengan baik dan meresponsnya dengan tepat. Mereka mampu

membaca bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan sinyal non-verbal lainnya untuk memahami konteks komunikasi dan perasaan orang lain. Keterampilan ini juga meliputi kemampuan membaca perasaan dan pikiran orang lain, sehingga seseorang dapat merespons dengan empati dan kesadaran.

Selain itu, keterampilan sosial melibatkan kemampuan untuk berkomunikasi dengan jelas dan efektif. Seseorang yang memiliki keterampilan sosial yang baik dapat mengungkapkan ide-ide, gagasan, dan perasaan mereka dengan jelas, serta mendengarkan dengan penuh perhatian dan empati. Mereka mampu menggunakan bahasa yang sesuai, membangun hubungan yang baik melalui komunikasi yang positif, dan mengelola konflik secara konstruktif.

Keterampilan sosial juga mencakup kemampuan bekerja dalam tim. Seseorang yang memiliki keterampilan sosial yang baik dapat berkolaborasi dengan orang lain, menghargai kontribusi mereka, dan membangun sinergi dalam mencapai tujuan bersama. Mereka mampu membangun hubungan saling percaya, berbagi tanggung jawab, dan menghormati perbedaan pendapat dalam kelompok atau tim kerja.

Selain itu, keterampilan sosial mencakup kemampuan dalam mempengaruhi orang lain secara positif. Seseorang dengan keterampilan sosial yang baik dapat mempengaruhi orang lain dengan cara yang meyakinkan, memotivasi mereka, dan membangun kemitraan yang saling menguntungkan. Mereka memiliki kemampuan dalam bernegosiasi, memimpin, membangun jaringan, dan memanfaatkan hubungan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Dalam mengembangkan keterampilan sosial, penting untuk berlatih komunikasi yang efektif, mengembangkan empati, meningkatkan pemahaman budaya yang beragam, dan mempraktikkan keterampilan kerja sama dan kepemimpinan. Pendidikan formal,

pelatihan, dan pengalaman sosial juga dapat membantu dalam memperoleh dan meningkatkan keterampilan sosial.³⁶

5. Faktor-Faktor Manajemen Emosi

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi manajemen emosi seseorang, yaitu:

a. Faktor Lingkungan

Lingkungan di sekitar seseorang dapat mempengaruhi manajemen emosi mereka. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, kualitas hubungan interpersonal, keadaan fisik, dan kultur organisasi dapat memengaruhi cara seseorang mengelola emosi. Lingkungan yang mendukung, aman, dan positif cenderung mendukung manajemen emosi yang sehat.³⁷

b. Faktor Pengalaman

Pengalaman masa lalu seseorang dapat memengaruhi cara mereka mengelola emosi. Pengalaman traumatis atau stres berkepanjangan dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengatur emosi secara efektif. Di sisi lain, pengalaman yang positif, seperti keberhasilan atau kegembiraan, dapat memberikan fondasi yang baik untuk manajemen emosi yang lebih baik di masa depan.³⁸

c. Jenis Kelamin

Ada perbedaan dalam cara pria dan wanita cenderung mengelola emosi. Meskipun tidak dapat digeneralisasi untuk setiap individu, penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi dan mencari dukungan sosial, sementara laki-laki cenderung lebih mungkin untuk menahan diri

³⁶ Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books. Hlm. 34-59

³⁷ Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). *Stress, social support, and the buffering hypothesis*. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.

³⁸ McRae, K., & Gross, J. J. (2019). *Emotion regulation*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion science* (4th ed., pp. 268-285). New York: Guilford Press.

dalam mengekspresikan emosi. Faktor ini dapat mempengaruhi pendekatan mereka dalam manajemen emosi.³⁹

d. Usia

Perkembangan dan perubahan yang terjadi seiring bertambahnya usia juga dapat mempengaruhi manajemen emosi. Misalnya, anak-anak dan remaja mungkin menghadapi tantangan dalam mengenali dan mengatur emosi mereka dengan matang, sementara orang dewasa mungkin memiliki pengalaman dan keterampilan yang lebih baik dalam mengelola emosi. Perubahan hormonal dan perkembangan kognitif juga dapat berperan dalam manajemen emosi pada usia tertentu.⁴⁰

e. Perubahan Pandangan Masyarakat

Norma dan pandangan masyarakat tentang ekspresi emosi juga dapat mempengaruhi cara seseorang mengelola emosi. Budaya atau masyarakat yang menghargai ekspresi emosi yang terbuka dan terbuka mungkin mendorong individu untuk lebih terbuka dalam mengelola emosi mereka. Sebaliknya, budaya atau masyarakat yang menekan atau membatasi ekspresi emosi mungkin membuat individu lebih sulit dalam mengelola emosi secara sehat.⁴¹

B. Santri

Santri dalam bahasa sansekerta berasal dari kata “Santri” yang memiliki arti meleak huruf. Sedangkan di dalam bahasa jawa santri berasal dari kata “cantrik” yang memiliki makna sebagai manusia yang selalu mengikuti gurunya pergi kemanapun atau menetap dimanapun dengan niat dapat mempelajari sebuah ilmu kepadanya. Adapun pengertian santri secara umum, yaitu seseorang yang mendalami dan belajar agama islam di pesantren.

³⁹ Brody, L. R., & Hall, J. A. (2010). *Gender and emotion in context*. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 395-408). New York: Guilford Press.

⁴⁰ Isaacowitz, D. M., & Blanchard-Fields, F. (2012). *Linking process and outcome in the study of emotion and aging*. *Perspectives on Psychological Science*, 7(1), hlm. 3-17.

⁴¹ Park, C. L., & Folkman, S. (2013). *Meaning in the context of stress and coping*. *Review of General Psychology*, 17(2), 115-125.

Jika dirunut dengan tradisi pesantren, santri terbagi menjadi dua kelompok, yaitu :

1. Santri mukim yaitu murid-murid yang berasal dari daerah jauh dan menetap di pesantren. Santri yang sudah lama mukim di pesantren biasanya menjadi kelompok tersendiri dan sudah memikul tanggung jawab mengurus kepentingan pesantren sehari-hari, seperti halnya mengajar santri-santri muda tentang kitab-kitab tingkatan rendah dan menengah.
2. Santri kalong merupakan murid-murid yang berasal dari desa sekelilingnya, yang biasanya mereka tidak tinggal di pesantren kecuali kalau waktu-waktu belajar (sekolah dan mengaji) saja, mereka bolak-balik (nglaju) dari rumah.⁴²

Jhons, menyatakan bahwa kata santri berasal dari bahasa Tamil yang berarti guru mengaji, sedangkan CC. Berg berpendapat bahwa istilah ini berasal dari istilah shastri yang dalam bahasa India berarti orang yang tahu buku-buku suci agama Hindu, atau seorang sarjana ahli kitab suci agama Hindu. Kata shastri berasal dari kata shastra yang berarti buku-buku suci, buku-buku agama, atau buku-buku tentang ilmu pengetahuan.⁴³

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa santri merupakan seseorang yang istiqomah dalam memepelajari ilmu agama dari kitab-kitab yang diajarkan. Santri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seseorang yang tinggal di pondok pesantren dan mengikuti program kerja pesantrenisasi di UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto.

⁴² Mansur Hidayat, "Model Komunikasi Kyai Dengan Santri Di Pesantren," *Jurnal ASPIKOM* 2, no. 6 (2017): 385, <https://doi.org/10.24329/aspikom.v2i6.89>.

⁴³ Riskal Fitri and Syarifuddin Ondeng, "Pesantren Di Indonesia: Lembaga Pembentukan Karakter," *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2022): 42–54, <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/alurwatul>.

C. Pesantrenisasi

Pesantren menurut Istilah yaitu "pesantren" berasal dari kata pe "santri"-an, dimana kata "santri" berarti murid dalam bahasa Jawa. Istilah "pondok" berasal dari bahasa Arab "funduq" yang berarti penginapan.⁴⁴ Menurut KH. Imam Zarkasih pesantren merupakan lembaga pendidikan yang mengajarkan ajaran Islam dengan sistem asrama atau pondok dimana kyai berperan sebagai figure sentral dalam kegiatan belajar-mengajar dan masjid sebagai pusat tempat yang menjiwai segala kegiatan. Secara teknis, KH. Abdul Wahman Wahid mendefinisikan pesantren sebagai tempat tinggal para santri. Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa pesantren adalah tempat tinggal yang disediakan untuk para santri dalam rangka mempelajari pelajaran-pelajaran Islam.

Program pesantrenisasi adalah sebuah kebijakan yang diambil oleh penentu kebijakan pada satuan pendidikan agar peserta didik dapat tinggal dan belajar bersama dibawah bimbingan guru yang lebih dikenal sebagai kyai dan mendapat asrama sebagai tempat tinggal mereka selama mengikuti program tersebut.⁴⁵

Berdasarkan hal tersebut maka untuk program pesantrenisasi di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto sendiri juga menghendaki agar mahasiswa "nyantri" seraya belajar di pondok pesantren. Program ini sejatinya bukan semata-mata untuk kepentingan matrikulasi dan pengayaan kemampuan BTA/PPI, melainkan lebih dari itu, tujuan ideal untuk mentransformasikan nilai-nilai luhur "kesantrian" kepada mahasiswa baru.⁴⁶ Program pesantrenisasi yang di maksud dalam penelitian ini yaitu program untuk mondok yang wajib di ikuti oleh mahasiswa UIN Prof.K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

⁴⁴ Imam Syafe'i, "PONDOK PESANTREN: Lembaga Pendidikan Pembentukan Karakter," *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 1 (2017): 61, <https://doi.org/10.24042/atjpi.v8i1.2097>.

⁴⁵ Haedari, Amin. *Transformasi Pesantren*, Jakarta: LeKDiS, 2006, hlm. 122

⁴⁶ Uswatusolihah, U. Transformasi Identitas Mahasiswa-Santri (Studi Fenomenologi Perubahan Identitas Mahasiswa STAIN Purwokerto Program Pesantrenisasi Tahun Akademik 2013-2014). *Jurnal Penelitian Agama*, Vol 2. 2014. Hlm 258-273.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Metode kualitatif menurut Nasution pada hakikatnya berusaha mengamati orang-orang di lingkungannya, berinteraksi dengan mereka, dan memahami bahasa dan interpretasi mereka tentang dunia dan sekitarnya. Oleh karena itu, penelitian kualitatif ini bertujuan untuk memahami, pemahaman tentang suatu peristiwa atau perilaku manusia.⁴⁷

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Penelitian studi kasus adalah Studi Kasus ialah serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam tentang suatu program, peristiwa dan aktivitas baik pada tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga, atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang peristiwa tersebut. Biasanya, peristiwa yang dipilih yang selanjutnya disebut kasus adalah hal yang aktual (*real-life events*), yang sedang berlangsung, bukan sesuatu yang sudah lewat. Pada penelitian ini nantinya kasus ialah kejadian atau peristiwa, bisa sangat sederhana bisa pula kompleks. Karenanya, peneliti memilih salah satu saja yang benar-benar spesifik.⁴⁸

⁴⁷ Rukajat, A. 2018. "Pendekatan Penelitian Kualitatif" (*Qualitative Research Approach*).

⁴⁸ Dedy. Mulyana. 2013. *Metodologi Penelitian Kualitatif: Paradigma Baru Ilmu Komunikasi Dan Ilmu Sosial Lainnya*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, hlm. 86-87.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian lapangan ini dilakukan di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan November hingga bulan Desember tahun 2023.

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah orang-orang yang paham betul mengenai apa yang sedang diteliti. Lebih tegas Moleong mengatakan bahwa subjek penelitian adalah seseorang yang terbiasa memberikan informasi tentang situasi dan kondisi lingkungan penelitian.⁴⁹

Subjek utama dalam penelitian ini adalah santri mahasiswa prodi BKI angkatan 2022 di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dengan kriteria subjek sebagai berikut:

- a) Laki-laki dan perempuan.
- b) Mahasiswa BKI Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto semester 3.
- c) Masih mengikuti program pesantrenisasi di pondok pesantren sebagai santri.
- d) Pernah mondok sebelum mengikuti program pesantrenisasi di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto selama lebih dari 3 tahun.
- e) Belum pernah mondok sama sekali sebelum mengikuti program pesantrenisasi di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

⁴⁹ Maryani, K. D. 2019. "Peran komunitas anak dalam mendukung program kabupaten layak anak di kabupaten malang (Studi Pada Komunitas Omah Sinau di Dusun Ngepeh, Desa Ngijo, Kecamatan Karangploso, Kabupaten Malang)" (*Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang*).

f) Mahasiswa yang mengaku sebelum menjadi santri program pesantrenisasi merasa nyaman tinggal di pondok namun setelah mengikuti program pesantrenisasi di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto menjadi tidak nyaman.

2. Objek Penelitian

Objek penelitian adalah sifat keadaan dari obyek, orang, atau yang menjadi pusat perhatian yang memiliki sumber kekayaan pengetahuan untuk diteliti sasaran penelitian.⁵⁰ Objek dalam penelitian ini adalah manajemen emosi santri terhadap program pesantrenisasi.

D. Sumber Data

1. Sumber Data Primer

Data primer adalah data yang peneliti peroleh atau dikumpulkan langsung dari sumbernya. Data primer biasanya disebut sebagai data asli atau data baru dengan sifat-sifat saat ini. Untuk memperoleh data primer, peneliti perlu mengumpulkannya secara langsung. Metode yang dapat digunakan peneliti untuk mencari data primer adalah observasi, diskusi terfokus, wawancara, dan penyebaran survei. Data ini ditampilkan secara detail, sehingga data primer juga dianggap akurat.⁵¹

Sumber Data Primer dalam penelitian ini berupa wawancara dengan santri mahasiswa prodi BKI di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

⁵⁰ Elfa, F. "Bimbingan individu dalam mengatasi perilaku tiga santri yang sering bermain game online mobile legend di pondok pesantren sirojudin sidabowa (Doctoral dissertation, IAIN Purwokerto).2021. Hlm 30

⁵¹ Yunita, R. "Tinjauan Hukum Islam Terhadap Sistem Pewarisan Masyarakat Lampung Pepadun". 2014. Hlm 37

2. Sumber Data Sekunder

Data Sekunder merupakan data yang didapat atau dikumpulkan peneliti dari semua sumber yang sudah ada.⁵² Sumber Data Sekunder dalam penelitian ini berupa studi literatur seperti skripsi, buku dan jurnal.

E. Metode Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi adalah metode ilmiah yang merupakan kegiatan yang sistematis untuk gejala fisik dan psikologis, metode ini dilakukan dengan interaksi langsung di lapangan observasi, dan pencatatan data di lapangan.⁵³

Observasi dalam penelitian ini adalah observasi langsung yang dilakukan dengan mengunjungi tempat penelitian yang berada di kampus UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dan observasi dengan keenam subjek dengan mengamati setiap peristiwa lalu dicatat dan di analisis.

2. Wawancara

Wawancara adalah salah satu metode untuk mengumpulkan informasi atau data dan berada antara pewawancara dan responden. Wawancara sebagai proses memperoleh informasi tentang tujuan penelitian melalui tanya jawab.⁵⁴

Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur. Dimana wawancara semi terstruktur dimulai dari isu yang termuat dalam pedoman wawancara. Pedoman wawancara bukanlah jadwal seperti dalam penelitian kuantitatif. Hasil wawancara semi terstruktur tidak sama untuk setiap partisipan, tergantung proses wawancara dan respon masing-masing individu. Namun, dengan

⁵² Yunita, R. "Tinjauan Hukum Islam Terhadap Sistem Pewarisan Masyarakat Lampung Pepadun". 2014. Hlm 38.

⁵³ Rukajat, A "Pendekatan Penelitian Kualitatif" (*Qualitative Research Approach*).2018. Hlm 45.

⁵⁴ Edi, F. R. S. "Teori wawancara Psikodignostik". Penerbit LeutikaPrio. 2019. Hlm 76

memiliki pedoman wawancara memastikan bahwa peneliti dapat mengumpulkan jenis data yang sama dari peserta.⁵⁵

Wawancara dalam penelitian ini dilakukan secara langsung dengan ke enam subjek yaitu AM, AL, RI, PI, FF dan PU yaitu seorang mahasiswa dan seorang santri dan mahasiswa BKI angkatan 2022 di UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah salah satu teknik metode kualitatif untuk memperoleh data dari bahan dalam bentuk catatan atau lisan sesuai keinginan peneliti. Dokumentasi adalah catatan peristiwa yang sudah berlalu. Sebuah dokumen bisa menjadi dalam bentuk foto, laporan, rekaman atau catatan atau karya monumental.⁵⁶

Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah foto wawancara dengan santri mahasiswa BKI yang sedang mengikuti program pesantrenisasi di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

F. Metode Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.

1. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Proses ini berlangsung terus menerus selama penelitian berlangsung, bahkan sebelum data benar-benar terkumpul.⁵⁷

⁵⁵Imami Nur Rachmawati. "Pengumpulan Data dalam Penelitian Kualitatif : Wawancara," *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Vol. 11 No. 1, Maret 2007, Hlm 37.

⁵⁶ Moleong, L. J., & Edisi, P. R. R. B. "*Metodelogi penelitian*". Bandung: Penerbit Remaja Rosdakarya. 2004. Hlm 23

⁵⁷ Rijali, A."Analisis data kualitatif. Alhadharah": *Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 2019. Hlm 81-95.

Selanjutnya dalam penelitian ini, peneliti berusaha untuk mengolah data hasil catatan observasi dan proses wawancara. Proses ini berupa proses mengolah dan memilah data yang penting atau tidak diperlukan supaya mendapatkan hasil data yang utuh dan matang.

2. Penyajian Data

Penyajian data adalah kegiatan yang menyediakan kumpulan informasi dan mengambil tindakan. Format penyajian data kualitatif dapat berupa teks naratif berupa catatan lapangan, matriks, grafik, jaringan, dan diagram.⁵⁸ Penyajian data di dalam penelitian ini yaitu berbentuk teks yang dihasilkan dari pengolahan data observasi dan wawancara yang kemudian dianalisis dan disajikan dalam bentuk kata atau kalimat yang disusun menjadi narasi atau teks deskriptif.

3. Penarikan Kesimpulan

Penarikan simpulan merupakan hasil penelitian yang menjawab fokus penelitian berdasarkan hasil analisis data Kesimpulan disajikan dalam bentuk deskriptif objek penelitian dengan berpedoman pada kajian penelitian.⁵⁹ Dalam tahap ini peneliti berusaha mencari makna dari data yang telah dianalisis secara mendalam. Penarikan kesimpulan ini yang nantinya akan menunjukkan bagaimana manajemen emosi yang dilakukan oleh mahasiswa UIN Prof. K. H Saifuddin Zuhri Purwokerto yang mengikuti program pesantrenisasi.

⁵⁸ Rijali, A. .”Analisis data kualitatif. Alhadharah *Jurnal Ilmu Dakwah*, vol 17(33),2017. Hlm. 81-95.

⁵⁹ Gunawan, I. “*Metode penelitian kualitatif*”. Jakarta: Bumi Aksara, 2015. Hlm 143.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Profil Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto atau lebih kita kenal dengan UIN SAIZU Purwokerto merupakan sebuah perguruan tinggi keagamaan islam negeri (PTKIN) yang beralamat di jalan Ahmad Yani No. 40A, Kelurahan Purwanegara, Kecamatan Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia.

Sejarah awal berdiri dan berkembangnya UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto berasal dari pengembangan Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Kali Jaga Yogyakarta dan Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo Semarang. Pada tahun 1997 mulai dipindahkan menjadi STAIN Purwokerto kemudian hingga Mei 2021 berubah menjadi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

2. Kebijakan Pesantrenisasi di Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Kebijakan awal mula pesantrenisasi yang terjadi di IAIN Purwokerto bermula kepemimpinannya Dr. Lutfie Hamidi, M.Ag, menjadi Ketua STAIN Purwokerto Tahun 2011, ada upaya mengatasi kegelisahan kaitannya mahasiswa STAIN yang diajar BTA /PPI dalam perkuliahan maka dengan itu disistimasi antara lain mengadakan workshop bagi yang belum lulus untuk di training sebanyak 35 x pertemuan atau 1 minggu dengan membayar sekitar 300.000, dan hasilnya kurang. lalu ada upaya untuk bekerja sama dengan organisasi kemahasiswaan seperti PMII, IMM, HMI, atau Masjid ketakmiran IAIN Purwokerto, namun mereka merasa keberatan akan tanggungjawab tersebut karena berbagai pertimbangan, akhirnya

terbentuklah kerjasama yang namanya pesantrenisasi. Saat itu ketua STAIN Purwokerto memberikan kepercayaan kepada TIM Penjaminan Mutu atau yang disebut Pusat Penjaminan Mutu Pendidikan (PPMP) yang diketuai oleh K.H. Moh. Roqib, M.Ag dan sekretarisnya yaitu Dr. Supani, M.A untuk membuat konsep dari awal bagaimana kelanjutan pesantrenisasi tersebut. Kemudian mengundang para pengasuh pondok pesantren untuk mendapatkan masukan-masukan lalu didiskusikan dan melibatkan beberapa orang untuk membuat pedoman peningkatan minimal kemampuan baca tulis al- qur'an dan praktek pengamalan ibadah. Dibentuklah sebuah TIM untuk menyusun modul awal dan model pertanyaan-pertanyaan yang bisa mengungkap kemahiran mahasiswa STAIN Purwokerto.

Jika dilihat dari kebutuhan lulusan IAIN Purwokerto, program pesantrenisasi menjadi penting bahwa input mahasiswa IAIN Purwokerto 60 % dari kalangan umum SMA/SMK, kepentingan qur'an dan hadisnya belum terpenuhi. Jika dilihat dari kebutuhan masyarakat berawal dari Dirjen Pendis pada waktu itu mengadakan kegiatan di Sulawesi Utara. Dalam kegiatan itu Dirjen tersebut mengumpulkan guru PAI untuk di test membaca surat al fatihah, pada saat itu ada yang belum terpenuhi sehingga memberikan *warning* kepada seluruh Rektor untuk melaksanakan test kepada *stakeholder*. Selain hal itu terdapat mahasiswa yang sedang melaksanakan kegiatan KKN di suatu desa. Suatu hari mahasiswa tersebut disuruh untuk menjadi imam sholat atau pembacaan tahlil, dll, namun jawaban mahasiswa tersebut belum berani untuk melakukan hal tersebut. Hal tersebut menjadi penilaian masyarakat tersendiri bahwa mahasiswa IAIN Purwokerto belum berani untuk melakukan hal tersebut padahal itu sudah menjadi ilmu yang sudah didapatkan di kampus.⁶⁰ Kondisi tersebut sudah berdampak buruk bagi citra lembaga yang disebabkan

⁶⁰ Uswatusolihah, U. Transformasi Identitas Mahasiswa-Santri (Studi Fenomenologi Perubahan Identitas Mahasiswa STAIN Purwokerto Program 'Pesantrenisasi' Tahun Akademik 2013-2014). *Jurnal Penelitian Agama*, 2014.15(2), Hlm 258-273.

oleh munculnya komplain dari *stakeholder*, menurunkan kepercayaan masyarakat, dan yang lebih fatal adalah kondisi sesat dan menyesatkan sebagai akibat dari ketidakmampuan mahasiswa dalam penguasaan sumber ajaran agama Islam, Al- Qur'an dan Al-Hadist.

Visi dan Misi kerja sama IAIN Purwokerto dan Pesantren Mitra diantaranya :

- a. Meningkatkan kompetensi dasar Baca Tulis Al-Qur'an (BTA) dan Pengetahuan Pengalaman Ibadah (PPI).
- b. Mempersiapkan pribadi muslim yang berilmu pengetahuan, berakhlak mulia dan berkhidmat pada agama, masyarakat dan Negara.
- c. Mempersiapkan kader ulama /sarjana yang kompeten di bidang agama dan umum serta konsisten di dalam menjaga tradisi salaf shalih.

B. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Subjek

Nama : FF
 TTL : Majalengka, 30 Agustus 2003
 Usia : 20 Tahun
 Jenis Kelamin : Laki-laki

Berdasarkan observasi dan wawancara dapat diketahui dari subjek FF berkuliah karena FF ingin menambah atau mendapatkan ilmu lebih banyak lagi, selain itu subjek FF ingin memiliki wawasan yang lebih banyak dan juga ingin memperluas jaringan relasi. Sebelum berkuliah, FF merupakan mahasiswa yang cukup banyak mengikuti kegiatan di organisasi hingga menjadi santri dan mahasiswa di UIN SAIZU Purwokerto dirinya juga masih berorganisasi. Karena menurutnya ini adalah hal penting dan mampu menambah skillnya. Namun disini yang

lain apabila tidak bisa mengelola dengan baik dapat menambah masalah.

2. Subjek AM

Nama : AM
 TTL : Cilacap, 24 Juni 2005
 Usia : 18 Tahun
 Jenis Kelamin : Laki-laki

Berdasarkan observasi dan wawancara dapat diketahui subjek AM berkuliah supaya lebih linear dengan sekolah sebelumnya. AM dulunya bersekolah di MAN 3 Cilacap selain itu juga dengan berkuliah di UIN untuk bisa mendalami ilmu agama dan melanjutkan beberapa bidang pelajaran yang sudah di pelajari. AM dalam menjalani kesehariannya hanya fokus pada perkuliahan saja, belum mengikuti kegiatan luar seperti di pondok pesantren, atau organisasi mahasiswa di UIN.

3. Subjek PU

Nama : PU
 TTL : Palembang, 15 Juli 2004
 Usia : 19 Tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan

Berdasarkan observasi dan wawancara dapat diketahui subjek PU berkuliah supaya mempermudah jenjang peluang karir yang lebih baik dan membuka banyak kemungkinan pekerjaan di masa mendatang. Selain itu, untuk mengembangkan kepribadian yang lebih baik lewat pembelajaran perkuliahan dan organisasi yang ada di UIN. PU dalam menjalani kesehariannya mengikuti kegiatan mengajar di PAUD untuk mengembangkan kemampuan dibidang mengajar dan menambah pengalaman sebelum ke jenjang perkuliahan dan pekerjaan. Dan juga

mengajar di TPQ untuk meningkatkan kemampuan belajar AlQur'an dan ilmu agama.

4. Subjek AL

Nama : AL
 TTL : Cilacap, 24 Oktober 2005
 Usia : 18 Tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan

Berdasarkan observasi dan wawancara dapat diketahui subjek AL berkuliah supaya lebih dekat dari rumah ke kampus, karena jarak rumahnya dengan kampus bisa ditempuh berjalan kaki. Selain itu, jika dari rumah dekat tidak perlu mengeluarkan biaya tambahan yang terlalu besar. Dan juga masuk ke UIN ingin memperdalam ilmu agama, karena sebelumnya AL bersekolah dan menjadi santri di Pondok Pesantren. AL dalam menjalani kesehariannya sebagai santri di Pondok Pesantren. Dia juga bersekolah di MAN 3 Jombang.

5. Subjek PI

Nama : PI
 TTL : Purbalingga, 3 Juni 2004
 Usia : 19 Tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan

Berdasarkan observasi dan wawancara dapat diketahui subjek PI berkuliah adanya tingkat UKT yang lebih rendah dari kampus lain, sehingga mempermudah dalam perekonomian keluarga dan tidak memberatkan biaya perkuliahan. Selain itu, jarak antara rumah dengan kampus cukup dekat dan tidak memberatkan dengan biaya tambahan. PI dalam menjalani kesehariannya hanya membantu kedua orangtua membereskan rumah.

6. Subjek RI

Nama : RI
TTL : Cilacap, 31 Maret 2004
Usia : 19 Tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki

Berdasarkan observasi dan wawancara dapat diketahui subjek RI berkuliah mendapatkan masukan dan saran dari orangtua. Disamping itu juga dirinya merasa cocok dan tepat berkuliah di UIN. Dengan tujuan yang baik seperti membahagiakan orangtua dengan berkuliah di kampus pilihan dengan jenjang karir yang lebih luas. RI dalam menjalani kesehariannya hanya fokus pada pembelajaran di UIN Prof. K. H Saifuddin Zuhri Purwokerto dan menjadi mahasiswa yang baik dan rajin.

C. Temuan Lapangan

1. Jenis Emosi Santri Pada Program Pesantrenisasi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Secara *universal* emosi diklasifikasikan menjadi dua yaitu emosi yang berifat positif dan emosi yang bersifat negatif. Emosi positif adalah emosi yang mampu menghadirkan perasaan positif terhadap seseorang yang mengalaminya, dan emosi positif ini dapat membuat otak mengenang kembali perasaan positif itu. Sedangkan emosi negatif adalah emosi yang identik dengan perasaan tidak menyenangkan dan dapat mengakibatkan perasaan negatif pada orang yang mengalaminya. Meskipun emosi negatif bisa berdampak buruk terhadap kehidupan kita dan orang lain, namun bukan berarti emosi ini tidak bermanfaat sama sekali. Jika kita mampu mengubah dan mengelolanya dengan baik maka energi negatif bisa berubah menjadi energi positif yang bermanfaat.

Mengenai emosi negative ini, dapat digambarkan sebagai sebuah fenomena yang sering dijumpai ketika seseorang sedang dihadapkan pada sebuah masalah. Permasalahan tersebut bisa berupa pemaksaan atas sesuatu yang sebenarnya tidak ingin dilakukan oleh individu, namun karena berbagai alasan terdapat satu kekuatan yang memaksa individu untuk mengikutinya. Oleh sebab itu, jenis emosi perlu dikaji lebih lanjut dalam permasalahan yang berkaitan dengan apa yang dialami oleh santri dalam penelitian ini. Dengan melakukan observasi dan wawancara kepada seluruh subjek penelitian, maka peneliti dapat mendeskripsikan beberapa jenis emosi yang dirasakan oleh santri yang sedang menjalani program pesantrenisasi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dan dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Marah

Marah dapat didefinisikan sebagai ungkapan emosi yang secara umum dimiliki oleh setiap individu. Emosi marah terjadi secara naluriah karena perasaan tidak nyaman terhadap sebuah peristiwa atau perilaku seseorang yang ditunjukkan padanya, dan perasaan terkekang, serta bentuk perasaan menjaga harkat dan martabatnya sebagai manusia.

Berangkat dari pengertian tersebut diatas, maka dalam konteks penelitian ini, peneliti merasa perlu untuk menggali informasi berkaitan dengan perasaan marah yang dialami oleh individu yang dalam hal ini adalah para santri program pesantrenisasi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Melalui kegiatan observasi dan wawancara yang pertama yaitu kepada subjek AM, dapat peneliti gambarkan perasaan marah yang dialaminya dalam keterangan wawancara berikut ini:

“Saya mengakui kalo sedang membicarakan tentang pesantrenisasi ya jujur saja saya marah dan kecewa, Hal tersebut saya rasa karena kan saya sedari awal sebenarnya niat menjadi santri, jadi emang sebelum ujian di kampus saya udah persiapan matang, yah intinya untuk persiapan

udah mantap yah. jadinya saya merasa harusnya saya lulus. Eh ternyata pas pengumuman saya malah dinyatakan ngga lulus. Marahnya saya karena itu, menurut saya belum jelas apa yang menjadi kriteria lulus atau nggaknya. ”

Senada dengan yang disampaikan oleh subjek AM, subjek selanjutnya yaitu AL pun merasakan hal yang sama. Terlihat dalam keterangan wawancaranya berikut ini:

”Saya ga berniat jadi santri, saya cuma pengen menggugurkan kewajiban bta-ppi. Ya terus erang saya pribadi merasa ngga enak hati, khususnya marah mas. Karena harus jadi santri kaya gini. Sesuatu yang ngga pernah terpikiran sebelumnya kalo harus dijalani.”

Terakhir yaitu menurut subjek PU, dirinya juga mengungkapkan perasaan yang sama ketika ditanya mengenai kemarahannya dalam mengikuti program pesantrenisasi,

”Aku marah karena Realita aku nggak sesuai ekspektasi aku, terus ada planning yang ngga terwujud. Sekedar ingin menggugurkan kewajiban pondok karna bta. Karna ya itu kan udah capek mondok sebelumnya sudah pernah mondok 6 tahun. Aku intinya marah yah. Karna baru tau juga ada peraturan kaya gitu. Aku harus wajib mondok.”

Berdasarkan keterangan wawancara dari ketiga subjek yaitu AM, AL, dan PU maka terlihat bahwa ketiga subjek merasakan kemarahan sebaai akibat dari kelulusan bta ppi atau keharusan dalam mengikuti program pesantrenisasi. Walaupun seperti yang disampaikan oleh AM, bahwa dirinya sedari awal memang berniat menjadi santri, namun dirinya merasa ketika ujian bta ppi bsa menjawab semua soal dengan baik. Atau seperti yang disampaikan PU yang sedari awal tidak berniat menjai santri, lantas dirinya marah karena merasa lelah sudah selama enam tahun di pondok pesantren.

b. Mudah tersinggung

Tersinggung adalah suatu sikap yang mana sikap tersebut kita sebagai manusia seolah-olah merasa bahwa kita adalah orang

yang disakiti. Tersinggung yaitu berkaitan juga dengan sensitif terhadap suatu hal. Setiap orang pernah merasakan tersinggung akibat perbuatan orang lain terhadap dirinya. Tersinggung berasal dari hati seseorang, karena orang yang sering mendalami kata-kata seseorang misalnya akan mudah tersinggung akibat dari mudahnya orang tersebut menerima perkataan orang lain dan langsung dimasukkan kedalam hatinya.

Dengan memperhatikan pengertian diatas, perasaan mudah tersinggung menjadi perlu untuk digali lebih lanjut kepada subjek penelitian, guna mengetahui apakah dengan kewajiban pesantrenisasi juga menimbulkan perasaan semacam ini. Untuk itu dengan melakukan proses observasi dan wawancara kepada subjek yang sebelumnya tidak merasakan kemarahan, peneliti menggali informasi kepada subjek ketiga subjek yang lain dan yang pertama adalah subjek PI. Subjek PI memberikan pendapatnya melalui kutipan wawancara berikut ini:

“Kalo saya untuk marah mungkin bisa ditahan mas. Karena saya menyadari kenapa saya gagal di ujian bta ppi ya saya yang masih malas belajar. Mungkin kalo saya nggak malas udah bisa lulus bta ppinya. Tapi yang saya rasain itu, jadi lebih sensi dan mungkin bener ini mudah tersinggung ya. Soalnya gimana yah, ya saya tau saya gagal dan itu kekurangan saya tapi mbok ya tidak usah ditanyain terus kenapa saya gagal, apalagi sampe harus diomongin panjang lebar. Jujur saya nggak nyaman juga kalo pada nanya bta ppi kapan lulus dan sebagainya lah.”

Sama halnya dengan subjek PI, yang kedua menurut RI yang mana juga mengungkapkan perasaan mudah tersinggung terutama ketika ditanya mengenai kelulusan bta ppi nya,

“Yang aku rasain kalo lagi ngomongin bta ppi tuh jadi kayak ada perasaan sakit hati, atau aku gampang tersinggung si mas. Gampang tersinggung ya karena ngapain sih pada ngomongin bta ppi, apalagi jadi pada nanyain kelulusanku. Ya kalo udah tau ini kebijakan kampus yang udah wajib dijalani ya udah nggak perlu diomongin terus kan orang yang bta nya lulus kaya aku

jadi ngerasa nggak nyaman. Dan aku jadi mikir mereka berusaha ngerendahin aku yang belum lulus sedangkan mereka udah.”

Terakhir yaitu subjek FF, yang mana juga menyampaikan keterangan wawancara yang kurang lebihnya sama dengan apa yang diungkapkan oleh kedua subjek sebelumnya,

“Yah yang saya rasain lebih ke perasaan nggak adil aja. Kenapa orang kaya saya yang lagi gagal di bta ppi harus banget jadi omongan sama orang lain. Bukannya orang yang lagi gagal itu sebaiknya di support kan yah? dan apa kalo mereka bahas bta ppi dikira yang sini yang belum lulus bta ppi itu nggak jadi merasa kepikiran, padahal sebelum ini kita udah berusaha menjalani dengan ikhlas dan biasa aja mas.”

Berdasarkan keterangan wawancara tersebut, terlihat bahwa ketiga subjek selanjutnya ini lebih memberikan penekanan atas apa yang menjadi respon orang lain karena kelulusan bta-ppi mereka yang harus melalui program pesantrenisasi. Mengenai ketentuan wajib mengikuti pesantrenisasi menurut subjek PI merupakan hal yang tidak bisa dihindarkan maka percuma jika harus merasakan kemarahan atas suatu kebijakan kampus. Hal yang membuat tidak nyaman adalah perasaan rendah diri atau mudah tersinggung disetiap orang lain menanyakan kelulusan bta ppi nya. Begitupun dengan yang disampaikan FF yang justru merasa tidak didukung padahal sedang memperbaiki kegagalan.

c. Sedih

Suatu emosi yang ditandai oleh perasaan tidak beruntung, kehilangan, dan ketidakberdayaan. Saat sedih, manusia sering menjadi lebih diam, kurang bersemangat, dan menarik diri. Kesedihan dapat juga dipandang sebagai penurunan suasana hati sementara. Kesedihan juga bisa di artikan sebuah rasa atau perasaan dimana ketidak sanggupan menghadapi permasalahan yang ada dan permasalahan yang di alami.

Dengan pengertian diatas, perasaan sedih dimungkinkan untuk dirasakan oleh para santri yang khususnya menjadi subjek dalam penelitian ini. Maka hal ini menjadi perlu untuk digali lebih lanjut kepada subjek penelitian, guna mengetahui sejauhmana dampak kewajiban pesantrenisasi terhadap kesedihan subjek. Untuk itu dengan melakukan proses observasi dan wawancara kepada subjek yang sebelumnya merasakan kemarahan, peneliti menggali informasi pada subjek yang pertama adalah subjek AM. Subjek AM memberikan pendapatnya melalui kutipan wawancara berikut ini:

“Nggak bisa dipungkiri kalo saya selain marah ya secara otomatis sering sedih juga mas. Karena gimana yah walaupun saya memang dari awal siap nyantri, tapi saya sedih karena belum apa-apa saya belum bisa disebut layak. Padahal ujiannya kan baca tulis Al-Qur’an dan praktek pengalaman ibadah. Secara nggak langsung kan itu ujian dasar. tapi malah saya belum lulus. Ya walaupun saya yakin sudah berusaha bener-bener si.”

Penuturan dari subjek AM juga disampaikan oleh subjek AL namun terdapat sedikit perbedaan karena subjek AL sedih sebagai akibat dari drinya yang sejak awal tidak berniat tinggal di pondok. Subjek AL menerangkan keterangan berikut ini:

“Ya gmn yah saya ngerasa terpaksa karena kan saya emang ngga pengen tinggal dipondok gitu. Tapi kan karena belum lulus jadi harus tetep mondok. Ini jadi beban banget. Di pondok itu beban banget. Sedih. Soalnya jadi ngerasa kaya nggak bebas jadi sedih banget rasanya. saya ngga bisa ngeakUIN hal hal yang saya ingininn gitu. Kaya semisal pengen main kesana atau kemana, tapi di pondok ada jamnya jadinya harus pulang nggak bisa main.”

Yang terakhir menurut subjek PI, yang mana dirinya turut menerangkan tentang kesedihannya karena harus gagal dalam ujian bta-ppi yang berdampak pada dirinya yang harus mengikuti program pesantrenisasi,

”Jujur aku nggak pengen sedih tapi keadaannya mendukung dan buat aku sedih. Aku nggak nyangka nggak lulus ujian

bta kemarin terus karena itu aku jadi harus mondok. Justru malah fokusku tersita di pondok, karena tugasku jadi lebih banyak. Belum lagi sebenarnya aku cape mondok terus ya kan dari dulu uda mondok. Ya sebelum di UIN aku udah mondok Nggak pengen mondok lagi sebenarnya. Soalnya mungkin banyak dari temenku dan termasuk aku yang ngga beruntung aja bukan karena ngga bisa tadarus dan lainnya. Kita juga gerogi pas diuji jadi ambyar pas itu.”

Berdasarkan keterangan wawancara dengan subjek penelitian pada keterangan wawancara diatas diketahui bahwa subjek merasakan kesedihan. Termasuk apa yang dirasakan oleh subjek AM yang sebenarnya sejak awal telah berniat mondok. Kesedihan subjek AM karena dirinya merasa layak untuk lulus dalam ujian bta ppi. Kemudian bagi subjek AL juga kesedihan tentu sangat dia rasakan karena dirinya tidak berniat menjadi santri mengingat jika di pondok dirinya tidak bisa melakukan aktivitas sesuai yang menjadi kebiasannya. Lalu bagi subjek PI yang pernah menjadi santri dirinya merasa lelah, menginginkan suasana baru dan juga merasa yakin bahwa pada ujian bta yang lalu dia seharusnya bisa lulus. Dirinya juga mengungkapkan terdapat faktor lain yang membuat dia tidak lulus seperti faktor non teknis dimana dia merasa nervous pada saat diuji dalam ujian BTA-PPI di UIN Saizu.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Manajemen Emosi Santri Pada Program Pesantrenisasi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
 - a. Lingkungan

Lingkungan di sekitar seseorang dapat mempengaruhi manajemen emosi mereka. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, kualitas hubungan interpersonal, keadaan fisik, dan kultur organisasi dapat memengaruhi cara seseorang mengelola emosi. Lingkungan yang mendukung, aman, dan positif cenderung mendukung manajemen emosi yang sehat.

Faktor lingkungan seringkali menjadi factor yang sering dibahas apabila sedang membicarakan sebuah fenomena. Faktor lingkungan memang kerap kali bisa berbicara banyak dalam memberikan pengaruh sehingga hal ini menarik untuk diketahui lebih lanjut dalam penelitian ini. Bagaimana lingkungan dapat menjadi factor dalam pembentukan sikap pengelolaan atau manajemen emosi yang dirasakan oleh para santri ketika mengikuti program pesantrenisasi dapat diketahui melalui kegiatan observasi dan wawancara. Untuk itu dapat peneliti gambarkan factor lingkungan ini sesuai keterangan wawancara dengan subjek pertama yaitu subjek PI berikut ini:

“Meskipun saya jadi baperan kaya gampang tersinggung, sedih dan atau ada perasaan lain yang belum bisa dijelaskan tetapi saya menyadari bahwa saya tidak bisa kalo harus terus-menerus kaya gini. Saya harus menjalani apa yang juga sudah saya niatkan sejak awal yaitu menjadi santri. Dan juga dengan dukungan dari orangtua, motivasi, dan apabila sedang ada masalah keluarga dan beberapa teman saya bisa mendengarkan keluh kesah saya dengan baik serta melalui sharing mereka tentang cara-cara keluar dari perasaan marah dll misalnya dengan cara pengalihan maka itu berguna untuk saya coba di dalam kehidupan sehari-hari.”

Cerita yang sama juga disampaikan oleh subjek RI bahwasanya lingkungan dari subjek RI secara langsung maupun tidak langsung telah mengajarkan RI untuk bisa mengelola perasaannya dengan baik,

“Yah sebenarnya saya terpaksa ikut program pesantrenisasi ini, tapi apa mau dikata. Orangtua sama keluarga besar ikut ngasih masukan, terus juga ngasih tips kalo lagi sedih saya harus ngapain biar nggak bosan dan ngerasa tertekan karena aturan pondok saya harus apa biar nggak jadi stress. Terus misalnya saya lagi ngga akur sama temen mungkin karena perbedaan pendapat ya temen saya itu secara nggak langsung melatih kesabaran saya dan abis itu saya lebih milih mengalah. Yaudah deh saya jadinya coba aja tetep mengikuti aturan kampus ini biar ngga mengecewakan keluarga dan apalagi menurut keluarga saya semua ini mudah, jika saya

mau tetap menghadapi walaupun dengan jatuh bangun atau susah payah.”

Sama halnya dengan kedua subjek diatas, menurut subjek FF lingkungannya juga memberikan pengaruh terhadap kemauannya dalam mengelola emosi negative di pondok,

“Alhamdulillahnya adalah saya bisa melakukan beberapa hal buat nguatn diri sendiri, nerima kenyataan bahwa saya itu memang mau nggak mau suka nggak suka harus mondok. Orangtua selalu mengajarkan arti penting dari usaha mengikuti ketetapan Tuhan. Jadi bukan keadaan yang menyesuaikan saya tapi saya yang harus menyesuaikan keadaan. Dan salah satunya betul banget gimana cara mengelola emosi.”

Berdasarkan apa yang telah disampaikan oleh subjek penelitian maka dapat dikatakan faktor lingkungan yang secara khusus adalah dari keluarga memainkan peranan penting dalam pembentukan pengelolaan emosi dari subjek. Diakui menurut subjek RI misalnya keluarga memberikan energi positif seperti mendukung, memeberikan motivasi, semangat dan berbagi cerita dengannya berkaitan dengan cara-cara atau tips dan trik dalam menghadapi situasi yang menekan agar seorang individu tidak mengalami dampak yang serius. Begitu juga dengan subjek lain, yang secara keseluruhan membentuk sikap penerimaan diri terhadap keadaan, sikap tanggungjawab dan berani menghadapi tantangan pada diri subjek penelitian.

b. Pengalaman

Pengalaman masa lalu seseorang dapat memengaruhi cara mereka mengelola emosi. Pengalaman traumatis atau stres berkepanjangan dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengatur emosi secara efektif. Di sisi lain, pengalaman yang positif, seperti keberhasilan atau kegembiraan, dapat memberikan

fondasi yang baik untuk manajemen emosi yang lebih baik di masa depan.⁶¹

Pengalaman bisa menjadi salah satu instrumen penting ketika berbicara tentang bagaimana individu dapat bertahan, menyesuaikan diri dan meraih kesuksesan dalam situasi menekan. Dengan mengingat kembali apa yang salah dalam ceritanya dahulu, apa yang harus diperbaiki dan di kontekstualisasikan dengan masa kini. Faktor pengalaman perlu digali sehingga peneliti berupaya menggali informasi kepada subjek penelitian dengan melakukan observasi dan wawancara pada subjek AM yang sebelumnya menyebut telah berniat menjadi santri,

“Seperti apa yang sudah disampaikan di awal bahwa saya memang telah berniat menjadi santri karena sebelum ini saya juga telah menjadi santri. Akan tetapi dulu saya memang nggak maksimal di pondok terus saya jadi nggak betah dan nggak lama tinggal di pondoknya. Nah jadi sekarang saya punya punya ketekunan dan tekad memperbaiki kesalahan saya dulu. Yah walaupun dari awal saya udah ngerasa marah karena hasil ujian bta saya terus juga edih. Tapi yah nggak papa lah saya dulu juga kayak gini yang penting jangan gagal lagi.”

Senada dengan subjek AM, subjek PU yang sebelum ini juga pernah menjadi santri di sebuah pondok pesantren selama 6 tahun mengungkapkan keterangannya yaitu,

“Situasi kaya gini sebenarnya udah pernah saya alami dulu mas. Mungkin ini juga yang menjadi salah satu factor dimana akhirnya aku bisa tenang dan berusaha menjalani kewajiban di pondok yang sekarang. Dalam pikiran dan hati saya, kadang memacu diri saya sendiri, lalu saya coba mengingat pengalaman yang dulu. Oh iya sebenarnya saya pernah di dalam kondisi ini bahkan lebih sulit dan saya waktu itu bisa melaluinya walaupun lebih lama yaitu kisaran 6 tahun saya mondok. Itu artinya saya bisa melalui ipesantrenisasi yang insyaAllah berjalan satu tahun aja. Kuncinya dari dulu penerimaan diri saya, terus prinsip yang mengharuskan saya bisa mengambil nilai positif dari semua keadaan yang harus

⁶¹ McRae, K., & Gross, J. J. (2019). Emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion science (4th ed., pp. 268-285). New York: Guilford Press.

saya jalani dan pembentukan kemampuan saya dalam mengelola emosi.”

Dengan keterangan wawancara yang disampaikan oleh subjek penelitian yang sebelum menjadi mahasiswa UIN Saizu Purwokerto pernah menjadi santri maka diketahui bahwa pengalaman tersebut menjadi guru yang baik untuk mereka. Sehingga dalam perjalanan menjadi santri program pesantrenisasi bagi subjek AM dan PU bisa membuat mereka dengan cepat menyelesaikan program pesantrenisasi di UIN Saizu Purwokerto. Terlebih bagi subjek PU yang memiliki pengalaman selama 6 tahun menjadi santri membuat dia sadar bahwa seharusnya program pesantrenisasi dapat diselesaikan dengan baik selama satu tahun. Lalu bagi subjek AM, pengalaman dahulu dimana pernah gagal menjadi santri bisa diubah sebagai motivasi dan perbaikan diri di program pesantrenisasi kali ini.

3. Model Manajemen Emosi Santri Pada Program Pesantrenisasi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

Proses interaksi santri dengan lingkungan atau tuntutan akademiknya tidak selalu berjalan mulus sesuai harapan. Berharap kenyamanan dalam suatu tempat, tapi malah mendapatkan kesesakan. Berharap keintiman (*intimacy*) dari orang lain selama mengaji, tapi malah muncul cacian, sinisme, dan permusuhan. Hal-hal yang tidak sesuai dengan harapan seringkali mewarnai kehidupan. Pada saat itu pula biasanya muncul berbagai persoalan kejiwaan, khususnya emosi. Emosi dalam kadar yang tinggi bisa memicu ketegangan yang pada gilirannya menimbulkan masalah baru dalam konstelasi kehidupan. Karena itu, diperlukan kiat-kiat efektif untuk mereduksi kemungkinan munculnya masalah seperti stres, depresi, dan patologi. Sehingga diperlukan beberapa model manajemen emosi agar santri dapat melalui itu.

Menurut M. Darwis Hude dalam bukunya, dijelaskan terdapat tiga model manajemen emosi yaitu sebagai berikut:

a. Model Pengalihan/*Displacemen*

Mengalihkan perasaan tidak senang terhadap suatu objek ke objek lain yang lebih memungkinkan, merupakan upaya dari ego melakukan pengalihan. Semisal ada impuls-impuls agresif dapat digantikan sebagai kambing hitam terhadap individu ataupun objek lainnya. Dengan kata lain, pengalihan juga dapat disebut sebagai upaya yang dilakukan oleh individu agar terjadi perpindahan penggunaan objek yang lebih aman sebagai cara untuk bertahan dari tekanan kecemasan.

Model pengalihan/*displacement* perlu digali lebih mendalam bagaimana penerapannya di kehidupan para santri yang menjalankan program pesantrenisasi UIN Prof K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Melalui kegiatan observasi dan wawancara yang telah peneliti lakukan seelumnya, dapat peneliti gambarkan model pengalihan ini dengan keterangan wawancara yang disampaikan oleh subjek AM berikut ini:

"Kalo saya sedang marah, sedih dan lainnya saya berusaha mengalihkan perasaan tersebut agar saya tidak terbawa perasaan negatif tersebut. Saya alihkan misalnya dengan menyalurkan hobi saya bermain game, menonton video motivasi atau video lucu di instagram, tiktok, youtube dan lainnya. Baru setelah saya merasa senang kembali atau juga merasa tenang saya nantinya akan memikirkan kembali apa masalah yang sedang saya hadapi atau paling tidak saya mencari teman untuk bisa berdiskusi masalah saya."

Senada dengan yang disampaikan oleh subjek AM, subjek AL juga melakukan metode atau model pengalihan untuk mengalihkan kesedihan atau perasaan negatif lainnya dalam mengikuti program pesantrenisasi,

"Untuk meredakan emosi biasanya saya mencoba cari hal-hal yang bisa mengalihkan perhatian atau fokus saya sehingga untuk sementara waktu saya bisa melupakan

masalah saya. Pengalihan fokus itu saya lakukan dengan menonton video random di tiktok, menonton film drama korea atau live music dari band korea, dan kalo udah serin nonton video terus ngerasa bosan saya milih beli cemilan atau makanan ringan. Itu bisa mengembalikan mood saya yang sempet buruk karena ada masalah di pondok dan kuliah.”

Sama halnya dengan subjek AM dan AL, subjek PU memberikan keterangannya yaitu merasa bahwa pengalihan sangat diperlukan untuk melupakan sejenak emosi yang dirasakan,

”Ya kaya kebanyakan orang aja sih mas, kan banyak tuh yang punya cara buat mengalihkan emosi, yang tadinya ngga mood terus cari kesibukan yang itu juga lebih bermanfaat daripada misalnya saya sibuk nangis, marah-marah dan jadi nambah masalah sama temen. Karena kan kalo lagi ngga mood kaya sedih dan lai-lain saya bisa secara tiba-tiba nyalahin temen, nah daripada gitu saya paling langsung menyalurkan hobi saya yaitu membaca novel, membaca webtoon atau kartun yang pastinya lucu kan, atau bisa juga saya beli makan diluar sambil motoran muter.”

Selanjutnya menurut subjek keempat yaitu subjek PI, yang mana dirinya mengungkapkan penggunaan model pengalihan namun dalam bentuk yang berbeda seperti ketiga subjek sebelumnya yang mengalihkan dengan mencari hiburan, pengalihan yang dimaksud dapat dilihat dari keterangannya berikut ini:

”Biasanya kalo saya sedih atau keliatan nangis kan pada suka nanyain saya kenapa, apa yang bisa dibantu dan sebagainya lah. Nah karena itu saya bisa langsung menutupi kesedihan saya misalnya dengan menanyakan balik kepada teman saya tersebut. Misalnya, lah emang aku kenapa? Kamu kali yang lagi ada masalah, kenapa jadi nanyain ke aku?. Setelah itu saya berusaha ceria dan itupun memang efektif buat menghilangkan stress saya. Ya bener si kalo stres itu mungkin tergantung pikiran kita aja.”

Berdasarkan keterangan wawancara yang telah disampaikan oleh subjek penelitian terlihat bahwa mayoritas

subjek penelitian menggunakan model pengalihan untuk mengatasi emosi negatif yang sedang dia rasakan. Model pengalihan tersebut secara garis besar dibagi menjadi dua bentuk yaitu pengalihan dengan mencari hiburan atau kesibukan lain yang bisa mengembalikan semangat, motivasi dan kebahagiaan. Kemudian pengalihan yang lain seperti yang dilakukan subjek PI yaitu mengalihkan sambil menutupi kesedihan dengan melempar pertanyaan balik kepada orang lain yang sedang menganggap dirinya sedang memiliki masalah. Hal ini dilakukan biasanya karena individu tersebut masih sungkan menceritakan perasaannya.

b. Model Penyesuaian Kognisi

Lingkungan mengajarkan banyak hal dalam proses kehidupan manusia untuk beradaptasi dan mempertahankan hidup. Dengan modalitas yang dikaruniakan Allah, manusia berusaha mengatasi berbagai persoalan yang melilit kehidupannya. Peristiwa-peristiwa emosional yang terjadi silih berganti di hadapan kita sejatinya turut memperkaya pengalaman hidup kita. Namun, kita mampu mengatasi semuanya. Bagi orang yang selalu mengedepankan cara pandang positif (*positive thinking*) akan berusaha memahami setiap peristiwa yang dialaminya dari sudut pandang positif. Inilah yang disebut dengan penyesuaian kognisi. Walau dalam situasi yang menekan, individu dapat secara otomatis mereset pemikirannya agar kembali positif.

Model penyesuaian kognisi perlu untuk dicari dalam diri subjek penelitian. Sejauhmana subjek penelitian tetap dapat berpikir positif meskipun dirinya sedang bersedih. Oleh sebab itu, dengan metode observasi dan wawancara peneliti berupaya memahami model penyesuaian kognisi sebagai model manajemen emosi yang dilakukan oleh santri. Wawancara yang pertama dengan subjek RI dimana dirinya mengungkapkan keterangannya berikut ini:

”Alhamdulillah di banyak situasi yang mana meskipun itu situasi yang nggak menguntungkan saya tetap bisa berusaha berpikir positif. Pemikiran positif itu misalnya lahir dari kesadaran saya bahwa semua yang terjadi sudah atas ijin Allah SWT. Semua yang terjadi demi kebaikan kita, dan kita hanya bisa menjaankan apa yang sudah menjadi ketetapan Allah SWT. Alhamdulillah itu efektif untuk membentuk saya menjadi nerima aja apapun yang ada di diri saya. Walaupun nggak bisa langsung kaya gitu tapi setidaknya lama-lama saya bisa menerima kok.”

Sama halnya dengan subjek RI, subjek FF menerangkan keterangannya tentang cara dia membentuk pikiran positif dalam dirinya,

”Mungkin ini juga hasil bimbingan orangtua saya, ya jadi kalo lagi sedih, marah atau apapun saya selalu diingatkan biar nggak berlebihan. Saya dilatih untuk tetap tenang, nggak buru-buru melakukan sesuatu. Jadi itu bener-bener bisa membuat saya keluar dari tekanan, yah apalagi sih yang bisa kita lakUIN mas selain berushaa berpikir positif aja.? Kalo dipikir terus masalahnya ya jadi tertekan dong, mending kita mikir hal-hal baik aja.”

Berdasarkan keterangan dari subjek penelitian didapatkan informasi bahwa subjek juga melakukan kognisi atau penyesuaian terhadap pemikiran positif mereka. Dari yang semula merasakan kesedihan, subjek bisa kembali mengingat hal baik yang sudah dirasakan dan metode ini berhasil untuk menghindarkan mereka dari anggapan negatif yang membuat semakin larut dalam masalah. Hal ini disampaikan oleh subjek RI yang mana dirinya mengakui meski berada dalam keadaan yang tidak menguntungkan, dirinya bisa mengatur pikirannya menjadi positif agar dapat menerima keadaan. Hal tersebut diakui juga menurut subjek FF yang juga menjadi hasil dari bimbingan orangtua dan membuat dirinya terbiasa tetap berpikir positif di banyak keadaan.

D. Analisis dan Pembahasan

Manajemen emosi santri merujuk pada serangkaian upaya untuk memahami, mengenali, mengelola, dan mengembangkan emosi para santri di lingkungan pesantren. Hal ini melibatkan sejumlah strategi dan pendekatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional mereka. Manajemen emosi bagi santri untuk perlu dipahami melalui berbagai jenis emosi yang dimungkinkan dirasakan oleh santri secara alami, seperti marah, sedih, mudah tersinggung dan lainnya. Seorang santri perlu menyadari dan memahami emosi mereka agar dapat lebih efektif dalam mengelolanya.

Santri perlu berlatih keterampilan komunikasi untuk dapat menyampaikan perasaan mereka dengan jelas. Komunikasi emosional yang efektif membantu menciptakan lingkungan yang mendukung bagi santri untuk berbagi dan memahami perasaan satu sama lain.

Praktik-praktik ini dapat menjadi sarana untuk menenangkan pikiran dan tubuh. Dukungan emosional bagi santri yang memerlukan bantuan dalam mengatasi masalah pribadi atau emosional mereka. Hal ini melibatkan pemahaman diri, empati terhadap orang lain, penyelesaian konflik, dan keterampilan interpersonal. Selanjutnya dalam hal mengelola waktu dan tugas dengan baik dapat membantu mengurangi stres. Pemahaman terhadap prioritas dan pengaturan waktu yang efisien membantu menciptakan keseimbangan antara kewajiban dan waktu luang

Santri perlu diberdayakan untuk mengambil tanggung jawab terhadap kesejahteraan emosional mereka sendiri. Memberikan pengetahuan dan keterampilan agar mereka dapat mandiri dalam mengatasi tantangan emosional. Pendekatan manajemen emosi santri harus disesuaikan dengan kebutuhan individual dan karakteristik setiap santri. Memberikan perhatian khusus terhadap aspek emosional membantu menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung perkembangan holistik para santri.

Berdasarkan keterangan wawancara yang telah disampaikan oleh subjek penelitian terlihat bahwa mayoritas subjek penelitian menggunakan model pengalihan untuk mengatasi emosi negatif yang sedang dia rasakan. Model pengalihan tersebut secara garis besar dibagi menjadi dua bentuk yaitu pengalihan dengan mencari hiburan atau kesibukan lain yang bisa mengembalikan semangat, motivasi dan kebahagiaan. Kemudian pengalihan yang lain seperti yang dilakukan subjek PI yaitu mengalihkan sambil menutupi kesedihan dengan melempar pertanyaan balik kepada orang lain yang sedang menganggap dirinya sedang memiliki masalah. Hal ini dilakukan biasanya karena individu tersebut masih sungkan menceritakan perasaannya.

Selanjutnya keterangan wawancara mengenai model lain dari subjek penelitian didapatkan informasi bahwa subjek juga melakukan kognisi atau penyesuaian terhadap pemikiran positif mereka. Dari yang semula merasakan kesedihan, subjek bisa kembali mengingat hal baik yang sudah dirasakan dan metode ini berhasil untuk menghindarkan mereka dari anggapan negatif yang membuat semakin larut dalam masalah. Hal ini disampaikan oleh subjek RI yang mana dirinya mengakui meski berada dalam keadaan yang tidak menguntungkan, dirinya bisa mengatur pikirannya menjadi positif agar dapat menerima keadaan. Hal tersebut diakui juga menurut subjek FF yang juga menjadi hasil dari bimbingan orangtua dan membuat dirinya terbiasa tetap berpikir positif di banyak keadaan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dengan metode wawancara kepada seluruh subjek penelitian mengenai Manajemen Emosi Santri pada Program Pesantrenisasi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Jenis emosi santri pada program pesantrenisasi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, yaitu:
 - a. Marah
 - b. Mudah tersinggung
 - c. Sedih
2. Faktor yang mempengaruhi manajemen emosi santri pada program pesantrenisasi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, yaitu: faktor lingkungan dan pengalaman.
3. Model manajemen emosi santri pada program pesantrenisasi UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, yaitu: model pengalihan dan model penyesuaian kognisi.

Program pesantrenisasi telah ditetapkan sebagai ciri khas dari UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Kebijakan ini memberikan warna baru dalam kehidupan mahasiswa yang mana mereka adalah individu yang memiliki latarbelakang keadaan yang berbeda-beda. Oleh sebab itu, terdapat perbedaan penerimaan yang ditunjukkan oleh mahasiswa dalam menyikapi kebijakan pesantrenisasi ini. Namun yang pasti, individu yang baik adalah dia yang mampu menyesuaikan diri dengan berbagai macam keadaan. Maka dalam konteks penelitian ini memberikan gambaran dari pengelolaan emosi yang secara sadar ataupun tidak sengaja telah diterapkan oleh santri sebagai upaya memenuhi kewajiban dan konsekuensi telah menjadi mahasiswa UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

B. Saran

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan untuk dapat memberikan informasi yang rinci, kemudian obyek dan juga metode yang digunakan diperluas sehingga dapat menganalisis lebih mendalam terkait penelitian ini dan dapat memicu hasil yang baik dan lebih relevan. Selanjutnya, penelitian yang akan datang diharapkan dapat mengulik lebih dalam mengenai faktor yang mempengaruhi manajemen emosi dan model manajemen emosi secara lebih mendalam dan relevan.

C. Kata Penutup

Alhamdulillah hirobbil ‘alamin, puji syukur pada tuhan YME penulis haturkan atas diberikannya hidayah serta inayah melalui perantara hambanya, sehingga penelitian ini dapat peneliti selesaikan. Dengan segala kerendahan hati, penulis memohon maaf yang sebesar besarnya atas kekurangan dan kesalahan yang dilakukan baik disengaja maupun tidak disengaja. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi diri penulis, pembaca dan semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini.



UIN
PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI

DAFTAR PUSTAKA

- A. Arifuddin & Nur, A. F. (2018). "Pengaruh Efek Psikologis Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi." *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 4(3), 48-53.
- A. Hayat. (2017). "Kecemasan dan metode pengendaliannya." *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1).
- A. Kusumowardani, & A. Puspitosari, (2014). "Hubungan antara tingkat depresi lansia dengan interaksi sosial lansia di desa sobokerto kecamatan ngemplak boyolali." *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2).
- Anik, N. H. (2021). "Penanganan kecanduan game melalui metode sypiritual hypnotivation Therapy DI pondok pesantren nurul firdaus ciamis"(Doctoral dissertation, IAIN Purwokerto). 22
- A. Rukajat, (2018). "Pendekatan Penelitian Kualitatif" (Qualitative Research Approach). 121
- Adiputra, Sofwan. (2015). "Keterkaitan Self Efficacy dan Self Esteem Terhadap prestasi Belajar Mahasiswa," *Jurnal Fokus Konseling*, Vol. 1, No. 2. 153.
- Ayuningputri, N., & Maulana, H. (2014). "Persepsi akan tekanan terhadap kesejahteraan psikologis pada pasangan suami-istri dengan stroke." *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(2).
- Benuyenah, Vic & Phuong Bich Tran, (2021). "Postpartum psychological pressure on single mothers: an interpretative phenomenological analysis", *Journal of Humanities and Applied Social Sciences*, Vol. 3, No. 3. 199-213.
- B. Y. Wisyanto, (2022). "Kesejahteraan psikologis pada ibu yang berperan ganda ditinjau dari dukungan suami dan tekanan psikologis." *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 8(1), 71-81.
- Dedy Aditya Nugraha, (2020). *Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam*, *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, Vol. 2, No. 1, 7-8.
- Dianovinina, K. (2018). "Depresi pada remaja: gejala dan permasalahannya." *Jurnal Psikogenesis*, 6(1), 69-78.
- Dirgayunita, Aries. (2016). "Depresi: Ciri, Penyebab, dan Penanganannya," *Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi*, Vol. 1, No. 1, 2016, 52.

- Djibran, Wenny Hulukati, Moh. Rizki (2018). “*Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo*”. *Jurnal Bikotetik*, Vol. O2/ No.01. 74.
- D. K. Maryani, (2019). “*Peran komunitas anak dalam mendukung program kabupaten layak anak di kabupaten malang (Studi Pada Komunitas Omah Sinau di Dusun Ngepeh, Desa Ngijo, Kecamatan Karangploso, Kabupaten Malang*” (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).12
- Edi, F. R. S. (2016). “*Teori wawancara Psikodignostik*”. Penerbit LeutikaPrio. 22
- Fadilah. Elfa (2021). “*Bimbingan individu dalam mengatasi perilaku tiga santri yang sering bermain game online mobile legend di pondok pesantren sirojudin sidabowa* (Doctoral dissertation, IAIN Purwokerto). 32
- Fahrani, F. (2021). “*Gambaran Tekanan Psikologis yang Dialami Masyarakat Pekanbaru Selama Pandemi Covid-19.*” (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau). 23
- Fitri, Riskal, and Syarifuddin Ondeng. “Pesantren Di Indonesia: Lembaga Pembentukan Karakter.” *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2022): 42–54. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/alurwatul>.
- Gunawan, I. (2013). “*Metode penelitian kualitatif*”. Jakarta: Bumi Aksara, 143.
- Haedari, Amin. (2006). *Transformasi Pesantren*, Jakarta: LeKDIs, 122
- Harahap, Sukri Ahmad. (2018). “*Metode Pendidikan Islam dalam Perspektif Filsafat Pendidikan Islam*”. *Jurnal Hikmah*, Vol. 15, No. 1. 16
- Hidayat, Mansur. “Model Komunikasi Kyai Dengan Santri Di Pesantren.” *Jurnal ASPIKOM* 2, no. 6 (2017): 385. <https://doi.org/10.24329/aspikom.v2i6.89>.
- Kristiyani, T. (2020). “*Tekanan psikologis mahasiswa saat pembelajaran jarak jauh selama pandemi covid-19.*” In SMART: Seminar on Architecture Research and Technology (Vol. 5, No. 1, pp. 121-131).
- Kurniawati, J., & Baroroh, S. (2016). “*Literasi media digital mahasiswa universitas muhammadiyah bengkulu.*” *Jurnal Komunikator*, 8(2), 51-66.
- Lubis, Namora Lumongga (2016). “*Depresi: Tinjauan Psikologis*”. (Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri), 35
- Murfi Alfi & Noneng Siti Rosidah, (2016). “*Analisis Gaya Belajar Siswa Berprestasi Studi Komparasi Siswa Berprestasi SMAN 1 dengan MAN 1 Yogyakarta Kelas XI.*” *Jurnal Pendidikan Madrasah*, Vol. 1, No. 2, 304.

- Moleong, L. J., & Edisi, P. R. R. B. (2004). "*Metodelogi penelitian*". Bandung: Penerbit Remaja Rosdakarya. 23
- Nathasya, P. P., & Irawaty, E. (2020). "*Hubungan tekanan psikologis dan penundaan akademik (academic procrastination) terhadap prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.*" *Tarumanagara Medical Journal*, 2(2), 384-391.
- Puspita. Heni (2012). "*Kepuasan Hubungan Kerja dan Tekanan Psikologis Sebagai Sarana Dalam Memprediksi Prestasi Pekerjaan,*" *Jurnal Industri Elektro dan Penerbangan*, Vol. 2, No. 2, 12-14.
- Rachmawati, Imami Nur (2007). "*Pengumpulan Data dalam Penelitian Kualitatif : Wawancara,*" *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Vol. 11 No. 1, 37.
- Rijali, A. (2019). "*Analisis data kualitatif. Alhadharah*": *Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81-95.
- Santoso, Meilanny Budiarti (2017). "*Bunuh Diri dan Depresi dalam Perspektif Pekerjaan Sosial,*" *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 4, No. 3, 395.
- Setyaningrum, Inggri Ramadhani Widigda & Wahyu. (2018). "*Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi,*" *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains*, Vol. 4, No. 2, 2018, hlm. 196.
- Syafe'i, Imam. "PONDOK PESANTREN: Lembaga Pendidikan Pembentukan Karakter." *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 1 (2017): 61. <https://doi.org/10.24042/atjpi.v8i1.2097>.
- Takdir, Muhammad (2018). *Modernisasi Kurikulum Pesantren*, Yogyakarta: IRCiSoD, 63
- Tarmizi, (2017). "*Konsep Manusia dalam Psikologi Islam*". *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 7, No. 2. 29-30
- Uswatusolihah, U. (2014). "*Transformasi Identitas Mahasiswa-Santri (Studi Fenomenologi Perubahan Identitas Mahasiswa STAIN Purwokerto Program Pesantrenisasi Tahun Akademik 2013-2014)*". *Jurnal Penelitian Agama*, 15(2), 258-273.
- Wetarini, Krisnhaliani. & Lesmana, Cokorda, Bagus, Jaya (2018), *Gambaran Depresi Dan Faktor Yang Mempengaruhi Pada Remaja Yatim Piatu di Denpasar*. *E-Jurnal Medika*, VOL 7 No 2. 123

Wulaningsih, Suprpti (2014). *“Peran Pondok Pesantren As-Salafiyah Dalam Membentuk Karakter Santri di Desa Wisata Religi Malang.”* Universitas Islam Negeri Sunan KaliJaga Yogyakarta.14-15.

Yunita, R. (2014). *“Tinjauan Hukum Islam Terhadap Sistem Pewarisan Masyarakat Lampung Pepadun”*. ”. Penerbit Leutika Prio. 22



LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1

Pedoman Wawancara

Nama Mahasiswa : Hafidz Alfani Khoirul Umam

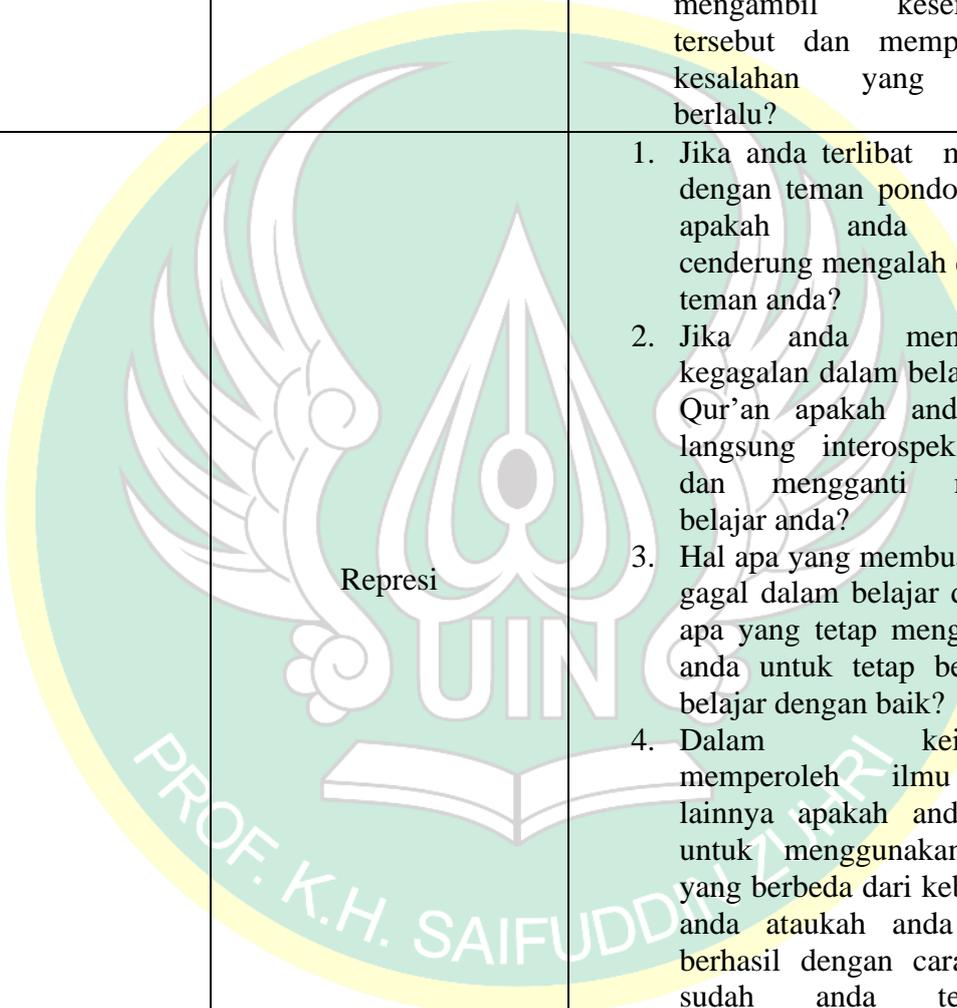
Judul Skripsi : Model Manajemen Emosi Santri Pada Program Pesantrenisasi UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto

Indikator	Dimensi	Item Pertanyaan
Jenis-jenis Emosi Santri	Marah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hal apa saja yang dapat membuat anda marah? 2. Dengan permasalahan yang anda hadapi ketika menjadi santri, apakah anda siap untuk menjadi santri yang sesungguhnya atau hanya akan menyelesaikan program pesantrenisasi ? 3. Apakah kemarahan anda tersebut berkaitan dengan kelulusan bta-ppi anda yang harus mengulang? 4. Bagaimana langkah yang anda lakukan untuk mengurangi kemarahan anda ?
	Mudah tersinggung	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang anda rasakan ketika teman-teman anda yang tidak mondok sering menanyakan kelulusan bta-ppi anda? 2. Apakah anda merasa sudah mendapat kesempatan yang sama dengan santri lain dalam menempuh usaha kelulusan bta-ppi? 3. Apakah anda mudah merasa tersinggung ketika teman sesama santri menegur anda karena sering membolos

		<p>ngaji?</p> <p>4. Bagaimana langkah yang anda lakukan dalam membuang perasaan mudah tersinggung tersebut?</p>
	Sedih	<p>1. Apakah anda merasa terpaksa dalam mengikuti program pesantrenisasi?</p> <p>2. Mengapa anda merasakan keterpaksaan?</p> <p>3. Dengan mengikuti program bta ppi apakah membuat anda memperoleh banyak masalah sehingga membuat anda sering merasakan kesedihan?</p> <p>4. Bagaimana dampak dari rasa sedih yang anda rasakan saat mengikuti program pesantrenisasi?</p>
	Cemas	<p>1. Hal apa saja yang anda cemas ketika tinggal di pondok pesantren seperti sekarang?</p> <p>2. Menurut anda apakah kecemasan anda tersebut wajar terjadi? Jika iya, mengapa?</p> <p>3. Apakah rasa cemas anda tersebut karena tidak dapat mengaji dengan baik, atau tidak dapat menghafal ayat Al-Qur'a sesuai target para pengajar di pondok?</p> <p>4. Bagaimana upaya yang anda lakukan agar tidak merasa cemas?</p>
Faktor Yang Mempengaruhi Emosi Santri	Lingkungan	<p>1. Apakah anda sering berdiskusi mengenai ajaran agama Islam dengan teman sesama santri?</p> <p>2. Apakah anda sering bertengkar atau berselisih pendapat dengan teman anda karena masalah tersebut?</p>

		<ol style="list-style-type: none"> 3. Seberapa sering teman anda memberikan penguatan/memberikan masalah kepada anda selama menjadi santri? 4. Bagaimanma cara anda menyelesaikan masalah dengan teman selama di pondok?
	Pengalaman	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selan mengaji, apa saja aktivitras atau kesbukan anda di pondok ? 2. Apakah pengalaman menjadi santri pada kesempatan kali ini merupaka pengalaman yang berkesan bagi anda? 3. Mengapa mondok menjadi pengalaman yang berkesan/buru bagi anda? 4. Bagaimana cara anda untuk tetap menjalani kewajiban pondok dengan baik dan tanpa rasa tertekan?
	Individu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menurut anda apakah setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi tekanan /tuntutan akademik seperti bta ppi? 2. Mengapa anda bisa memiliki cara yang berbeda dengan teman anda dalam menyikapi tekanan tersebut? 3. Apakah dibutuhkan sebuah kerjasama dengan sesama sanri bta ppi agar dapat luus tanpa ujian ulang? 4. Bagaimana bentk kerjasama yang akan anda lakukan atau yang anda harapkan dari teman anda?
Model Manajemen Emosi Santri	<i>Displacement/Pengalihan</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saat anda merasa marah, sedih, cemas saat menjadi sanri, pengalihan apa yang anda lakukan agar perasaan

		<p>tersebut tidak membuat anda stress?</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Apakah model pengalihan adalah yang paling efektif untuk mengelola emosi anda? 3. Apakah pelanggaran yang dilakukan oleh para santri merupakan bagian dari proses pengalihan karena mereka tidak mau menjadi santri? 4. Bagaimana cara anda menerapkan metode pengalihan untuk membuat anda tetap tinggal di pondok?
	<p><i>cognitive adjustment</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengalaman apa saja yang selalu teringat dalam ingatan anda selama inggal di pondok? 2. Dari pengalaman yang berkesan selama mondok apa saja hikmah yang dapat anda ambil untuk kehidupan anda kedepannya? 3. Jika pengalaman tersebut sebuah kegagalan bagaimana cara anda untuk membangun pikiran positif dalam diri anda? Seperti bagaimana membangun kepercayaan diri misalnya 4. Apakah pengalaman buruk tersebut juga merupakan salah satu bentuk kasih sayang Allah pada manusia? Mengapa anda bereyakinan demikian?
	<p>Coping</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah dalam beberapa waktu terakhir anda pernah kehilangan kesabaran karena sikap teman anda di pondok? 2. Jika teman anda melakukan kesalahan, apakah anda akan mudah memaafkan atau anda membutuhkan syarat

		<p>sebelum memberikan maaf?</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Permasalahan apa yang bisa membuat anda sulit memaafkan kesalahan orang lain? 4. Jika anda diberi kekuatan dan kesempatan untuk kembali pada masa lalu apakah anda akan mengambil kesempatan tersebut dan memperbaiki kesalahan yang telah berlalu?
<p>Represi</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Jika anda terlibat masalah dengan teman pondok anda apakah anda lebih cenderung mengalah dengan teman anda? 2. Jika anda mengalami kegagalan dalam belajar Al-Qur'an apakah anda bisa langsung introspeksi diri dan mengganti metode belajar anda? 3. Hal apa yang membuat anda gagal dalam belajar dan hal apa yang tetap menguatkan anda untuk tetap berusaha belajar dengan baik? 4. Dalam keinginan memperoleh ilmu dan lainnya apakah anda siap untuk menggunakan cara yang berbeda dari kebiasaan anda ataukah anda harus berhasil dengan cara yang sudah anda tentukan sebelumnya?

Lampiran 2

Hasil Wawancara

Subjek AM

Jenis-jenis emosi santri		
Marah	<p>5. Hal apa saja yang dapat membuat anda marah?</p> <p>6. Dengan permasalahan yang anda hadapi ketika menjadi santri, apakah anda siap untuk menjadi santri yang sesungguhnya atau hanya akan menyelesaikan program pesantrenisasi?</p> <p>7. Apakah kemarahan anda tersebut berkaitan dengan kelulusan bta-ppi anda yang harus mengulang?</p> <p>8. Bagaimana langkah yang anda lakukan untuk mengurangi kemarahan anda ?</p>	<p>1. Hal-hal yang membuat saya marah ya paling sesuatu yang membuat hati saya tidak tenang. Ya kaya kadang ada temen main game saat saya belajar gitu, kan brisik, ngganggu banget.</p> <p>2. Emang bener bener pengen jadi santri. Sebenarnya pun untuk lulus atau enggaknya emang disuruh mondok terus.</p> <p>3. Saya mengakui kalo sedang membicarakan tentang pesantrenisasi ya jujur saja saya marah dan kecewa. Hal tersebut saya rasa karena kan saya sedari awal sebenarnya niat menjadi santri, jadi emang sebelum ujian di kampus saya udah persiapan matang, yah intinya untuk persiapan udah mantap yah. jadinya saya merasa harusnya saya lulus. Eh ternyata pas pengumuman saya malah dinyatakan ngga lulus. Marahnya saya karena itu, menurut saya belum jelas apa yang menjadi kriteria lulus atau enggaknya</p> <p>4. Dinikmati saja ya mas. Seiring waktu juga</p>

		berdamai sendiri.
Mudah tersinggung	<p>5. Apa yang anda rasakan ketika teman-teman anda yang tidak mondok sering menanyakan kelulusan bta-ppi anda?</p> <p>6. Apakah anda merasa sudah mendapat kesempatan yang sama dengan santri lain dalam menempuh usaha kelulusan bta-ppi?</p> <p>7. Apakah anda mudah merasa tersinggung ketika teman sesama santri menegur anda karena sering membolos ngaji?</p> <p>8. Bagaimana langkah yang anda lakukan dalam membuang perasaan mudah tersinggung tersebut?</p>	<p>1. Sedikit tersinggung si.</p> <p>2. Jujur ya mas, kalo di pondok saya kan untuk mendapatkan surat rekomendasi hafal juz 30. Dan kebetulan kan saya sudah ya, jadi alhamdulillah lebih tenang ngga seperti yang lain kebut hafalan. Ya karena kebetulan sebelumnya juga pondok. Makanya sempat kecewa ketika tau nggak lulus.</p> <p>3. Tersinggung si. tapi karna emang dari kemalasan saya sendiri ya jadinya berterima kasih aja.</p> <p>4. Paling ngajakin nongkrong lah, ngopi ngopi.</p>
Sedih	<p>5. Apakah anda merasa terpaksa dalam mengikuti program pesantrenisasi?</p> <p>6. Dengan mengikuti program bta ppi apakah membuat anda memperoleh banyak masalah sehingga membuat anda sering merasakan kesedihan?</p>	<p>1. Biasa aja ya mas, kan karena emang niatnya mau mondok. Paling ya kecewanya itu ada tuntutan lebih untuk bta ppi.</p> <p>2. Biasa aja si mas. Dibawa santai. Soalnya ustadznya juga enakan ya mas. Tapi ya gitu. Nggak bisa dipungkiri kalo saya selain marah ya secara otomatis sering sedih juga mas. Karena gimana yah walaupun saya memang dari awal siap nyantri, tapi saya sedih karena belum apa-apa saya belum bisa</p>

		disebut layak. Padahal ujiannya kan baca tulis Al-Qur'an dan praktek pengalaman ibadah. Secara nggak langsung kan itu ujian dasar. tapi malah saya belum lulus. Ya walaupun saya yakin sudah berusaha bener-bener si
Faktor yang mempengaruhi emosi santri		
Lingkungan	<p>5. Apakah anda sering berdiskusi mengenai ajaran agama Islam dengan teman sesama santri?</p> <p>6. Apakah anda sering bertengkar atau berselisih pendapat dengan teman anda karena masalah tersebut?</p>	<p>1. Nggak pernah si mas.</p> <p>2. Sejauh ini belum pernah mas.</p>
Pengalaman	<p>5. Selan mengaji, apa saja aktivitras atau kesbukan anda di pondok ?</p> <p>6. Apakah pengalaman menjadi santri pada kesempatan kali ini merupaka pengalaman yang berkesan bagi anda?</p> <p>7. Mengapa mondok menjadi pengalaman yang berkesan/buru bagi anda?</p>	<p>1. Paling ngerjain tugas kuliah si mas. Terus roan bersih bersih.</p> <p>2. Berkesan soalnya menambah teman. Terus Seperti apa yang sudah disampaikan di awal bahwa saya memang telah berniat menjadi santri karena sebelum ini saya juga telah menjadi santri. Akan tetapi dulu saya memanag nggak maksimal di pondok terus saya jadi nggak betah dan nggak lama tinggal di pondoknya. Nah jadi sekarang saya punya punya keniatan dan tekad memperbaiki kesalahan</p>

		<p>saya dulu. Yah walaupun dari awal saya udah ngerasa marah karena hasil ujian bta saya terus juga edih. Tapi yah nggak papa lah saya dulu juga kayak gini yang penting jangan gagal lagi.</p> <p>3. Selalu bersyukur si mas. Bersyukur masih bisa mondok. Sedangkan yang lain untuk mondok kayak nggak bisa.</p>
Model manajemen emosi santri		
<i>Displacement/ pengalihan</i>	<p>5. Saat anda merasa marah, sedih, cemas saat menjadi santri, pengalihan apa yang anda lakukan agar perasaan tersebut tidak membuat anda stress?</p> <p>6. Apakah model pengalihan adalah yang paling efektif untuk mengelola emosi anda?</p> <p>7. Apakah pelanggaran yang dilakukan oleh para santri merupakan bagian dari proses pengalihan karena mereka tidak mau menjadi santri?</p> <p>8. Bagaimana cara anda menerapkan metode pengalihan untuk membuat anda tetap tinggal di pondok?</p>	<p>Kalo saya sedang marah, sedih dan lainnya saya berusaha mengalihkan perasaan tersebut agar saya tidak terbawa perasaan negatif tersebut. Saya alihkan misalnya dengan menyalurkan hobi saya bermain game, menonton video motivasi atau video lucu di instagram, tiktok, youtube dan lainnya. Baru setelah saya merasa senang kembali atau juga merasa tenang saya nantinya akan memikirkan kembali apa masalah yang sedang saya hadapi atau paling tidak saya mencari teman untuk bisa berdiskusi masalah saya.</p>
<i>Cognitive adjustment</i>	<p>5. Pengalaman apa saja yang selalu teringat dalam ingatan anda selama inggfall di pondok?</p>	

	<p>6. Dari pengalaman yang berkesan selama mondok apa saja hikmah yang dapat anda ambil untuk kehidupan anda kedepannya?</p> <p>7. Jika pengalaman tersebut sebuah kegagalan bagaimana cara anda untuk membangun pikiran positif dalam diri anda? Seperti bagaimana membangun kepercayaan diri misalnya</p> <p>8. Apakah pengalaman buruk tersebut juga merupakan salah satu bentuk kasih sayang Allah pada manusia? Mengapa anda bereyakinan demikian?</p>	
--	---	--

Subjek AL

Jenis-jenis emosi santri		
Marah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hal apa saja yang dapat membuat anda marah? 2. Dengan permasalahan yang anda hadapi ketika menjadi santri, apakah anda siap untuk menjadi santri yang sesungguhnya atau hanya akan menyelesaikan program pesantrenisasi? 3. Apakah kemarahan anda tersebut berkaitan dengan kelulusan bta-ppi anda yang harus mengulang? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketika kemauan aku ngga dituruti mesti aku marah. Terus sama sesuatu yang terjadi tidak sesuai ekspektasinya aku gitu. Kok ternyata kayak gini. jadi, yang membuat aku kecewa aku tu marah. 2. Menggugurkan program. 3. Iyaa. Saya ga berniat jadi santri, saya cuma pengen menggugurkan kewajiban bta-ppi. Ya terus erang

	<p>4. Bagaimana langkah yang anda lakukan untuk mengurangi kemarahan anda ?</p>	<p>saya pribadi merasa ngga enak hati, khususnya marah mas. Karena harus jadi santri kaya gini. Sesuatu yang ngga pernah terpikiran sebelumnya kalo harus dijalani.</p> <p>4. Kan aku punya keinginan buat cepet lulus bta ppi. Jadinya kan aku harus mau mengikuti perintah dari sana. Harus di pesantren, ikut ngaji gitu.</p>
Mudah tersinggung	<p>1. Apa yang anda rasakan ketika teman-teman anda yang tidak mondok sering menanyakan kelulusan bta-ppi anda?</p> <p>2. Apakah anda merasa sudah mendapat kesempatan yang sama dengan santri lain dalam menempuh usaha kelulusan bta-ppi?</p> <p>3. Apakah anda mudah merasa tersinggung ketika teman sesama santri menegur anda karena sering membolos ngaji?</p> <p>4. Bagaimana langkah yang anda lakukan dalam membuang perasaan mudah tersinggung tersebut?</p>	<p>1. Nggak merasa tersinggung yang pastinya ya kalo ada temen yang menanyakan kelulusan. Kan aku udah berusaha biar aku juga bisa lulus.</p> <p>2. Ya sama.</p> <p>3. Tersinggung. Karna kaya mereka tuh menegurnya kayak kurang pas gitu. Lagi forum tiba-tiba ditegur disitu.</p> <p>4. Ya menenangkan diri sendiri dengan berpikir "yaudah deh nggak papa, aku juga salah"</p>
Sedih	<p>1. Apakah anda merasa terpaksa dalam mengikuti program pesantrenisasi?</p> <p>2. Mengapa anda merasakan keterpaksaan?</p>	<p>1. Ya terpaksa karena kan aku emang ngga pengen tinggal dipondok gitu. Tapi kan karena belum lulus jadi harus tetep</p>

	<p>3. Dengan mengikuti program bta ppi apakah membuat anda memperoleh banyak masalah sehingga membuat anda sering merasakan kesedihan?</p> <p>4. Bagaimana dampak dari rasa sedih yang anda rasakan saat mengikuti program pesantrenisasi?</p>	<p>mondok.</p> <p>2. Ya gmn yah saya ngerasa terpaksa karena kan saya emang ngga pengen tinggal dipondok gitu. Tapi kan karena belum lulus jadi harus tetep mondok. Ini jadi beban banget. Di pondok itu beban banget. Sedih. Soalnya jadi ngerasa kaya nggak bebas jadi sedih banget rasanya. saya ngga bisa ngeakUIN hal hal yang saya ingininn gitu. Kaya semisal pengen main kesana atau kemana, tapi di pondok ada jamnya jadinya harus pulang nggak bisa main.</p> <p>3. Ya beban banget. Di pondok itu beban banget.</p> <p>4. Sedih. Soalnya aku ngerasa kaya nggak bebas jadi sedih banget rasanya. Aku ngga bisa ngeakUIN hal hal yang aku ingininn gitu. Kaya semisal aku pengen main kesana atau kemana, tapi di pondok ada jamnya jadinya harus pulang nggak bisa main.</p>
Faktor yang mempengaruhi emosi santri		
Lingkungan	<p>1. Apakah anda sering berdiskusi mengenai ajaran agama Islam dengan teman sesama santri?</p> <p>2. Apakah anda sering</p>	<p>1. Pernah.</p> <p>2. Pernah juga.</p> <p>3. Ya mengalah si mas. Kayak semisal sana wis ngotot kaya gini terus</p>

	<p>bertengkar atau berselisih pendapat dengan teman anda karena masalah tersebut?</p> <p>3. Bagaimanma cara anda menyelesaikan masalah dengan teman selama di pondok?</p>	<p>aku juga ngotot gini. jadi ya ohh berarti pendapat dia seperti itu pendapatku seperti ini. Aku harus mengerti kaya gitu.</p>
Pengalaman	<p>1. Selan mengaji, apa saja aktivitras atau kesbukan anda di pondok ?</p> <p>2. Apakah pengalaman menjadi santri pada kesempatan kali ini merupaka pengalaman yang berkesan bagi anda?</p> <p>3. Bagaimana cara anda untuk tetap menjalani kewajiban pondok dengan baik dan tanpa rasa tertekan?</p>	<p>1. Jamaah, roan, udah.</p> <p>2. Berkesan. Karena menurut aku tidak semua mahasiswa bisa nyantri gitu loh. Tapi ya kalo disuruh mondok terus nggak ya mas. Karna nggak kuat dengan peraturan pondoknya sama orang orangnya juga kurang nyaman.</p> <p>3. Ya dijalanin aja. Kan sebentar lagi juga keluar, sebentar lagi juga lulus. Dibikin enjoy.</p>
Model manajemen emosi santri		
<i>Displacement/</i> pengalihan	<p>1. Saat anda merasa marah, sedih saat menjadi santri, pengalihan apa yang anda lakukan agar perasaan tersebut tidak membuat anda stress?</p> <p>2. Apakah model pengalihan adalah yang paling efektif untuk mengelola emosi anda?</p> <p>3. Apakah pelanggaran yang dilakukan oleh para santri merupakan bagian dari proses pengalihan karena mereka tidak mau menjadi santri?</p>	<p>1. Untuk meredakan emosi biasanya saya mencoba cari hal-hal yang bisa mengalihkan perhatian atau fokus saya sehingga untuk sementara waktu saya bisa melupakan masalah saya. Pengalihan fokus itu saya lakukan dengan menonton video random di tiktok, menonton film drama korea atau live music dari band korea, dan kalo udah serin nonton video terus ngerasa bosen saya</p>

	<p>4. Bagaimana cara anda menerapkan metode pengalihan untuk membuat anda tetap tinggal di pondok?</p>	<p>milih beli cemilan atau makanan ringan. Itu bisa mengembalikan mood saya yang sempat buruk karena ada masalah di pondok dan kuliah</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Belum mas. Karna kan lebih enak kalo dibawa keluar jalan jalan gitu ya mas. 3. Iyaa, dan aku pernah ngelak UIN juga si mas. 4. Ya mending aku scroll tiktok tidur gitu dari pada terpaksa ikut kegiatan malah tambah stress. Kan mending aku tidur.
<p><i>Cognitive adjustment</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengalaman apa saja yang selalu teringat dalam ingatan anda selama inggafal di pondok? 2. Dari pengalaman yang berkesan selama mondok apa saja hikmah yang dapat anda ambil untuk kehidupan anda kedepannya? 3. Jika pengalaman tersebut sebuah kegagalan bagaimana cara anda untuk membangun pikiran positif dalam diri anda? Seperti bagaimana membangun kepercayaan diri misalnya 4. Apakah pengalaman buruk tersebut juga merupakan salah satu bentuk kasih sayang Allah pada manusia? Mengapa anda bereyakinan demikian? 	

Subjek PU

Jenis-jenis emosi santri		
Marah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hal apa saja yang dapat membuat anda marah? 2. Dengan permasalahan yang anda hadapi ketika menjadi santri, apakah anda siap untuk menjadi santri yang sesungguhnya atau hanya akan menyelesaikan program pesantrenisasi? 3. Apakah kemarahan anda tersebut berkaitan dengan kelulusan bta-ppi anda yang harus mengulang? 4. Bagaimana langkah yang anda lakukan untuk mengurangi kemarahan anda ? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aku marah karena Realita aku nggak sesuai ekspektasi aku, terus ada planning yang nggak terwujud. Sekedar ingin menggugurkan kewajiban pondok karna bta. Karna ya itu kan udah capek mondok sebelumnya sudah pernah mondok 6 tahun. Aku intinya marah yah. Karna baru tau juga ada peraturan kaya gitu. Aku harus wajib mondok. Sekedar ingin menggugurkan kewajiban pondok karna bta. Karna ya itu kan udah capek mondok sebelumnya sudah pernah mondok 6 tahun. 2. Aku sedikit marah yah. Karna baru tau juga ada peraturan kaya gitu. Aku harus wajib mondok. 3. Kalo emang harus mondok ya coba jalani aja si.
Mudah tersinggung	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang anda rasakan ketika teman-teman anda yang tidak mondok sering menanyakan kelulusan bta-ppi anda? 2. Apakah anda merasa sudah mendapat kesempatan yang 	

	<p>sama dengan santri lain dalam menempuh usaha kelulusan bta-ppi?</p> <p>3. Apakah anda mudah merasa tersinggung ketika teman sesama santri menegur anda karena sering membolos ngaji?</p> <p>4. Bagaimana langkah yang anda lakukan dalam membuang perasaan mudah tersinggung tersebut?</p>	
Sedih	<p>1. Apakah anda merasa terpaksa dalam mengikuti program pesantrenisasi?</p> <p>2. Mengapa anda merasakan keterpaksaan?</p> <p>3. Dengan mengikuti program bta ppi apakah membuat anda memperoleh banyak masalah sehingga membuat anda sering merasakan kesedihan?</p> <p>4. Bagaimana dampak dari rasa sedih yang anda rasakan saat mengikuti program pesantrenisasi?</p>	
Faktor yang mempengaruhi emosi santri		
Lingkungan	<p>1. Apakah anda sering berdiskusi mengenai ajaran agama Islam dengan teman sesama santri?</p> <p>2. Apakah anda sering bertengkar atau berselisih pendapat dengan teman anda karena masalah tersebut?</p> <p>3. Seberapa sering teman anda memberikan penguatan/memberikan</p>	

	<p>masalah kepada anda selama menjadi santri?</p> <p>4. Bagaimanma cara anda menyelesaikan masalah dengan teman selama di pondok?</p>	
Pengalaman	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selan mengaji, apa saja aktivitras atau kesbukan anda di pondok ? 2. Apakah pengalaman menjadi santri pada kesempatan kali ini merupaka pengalaman yang berkesan bagi anda? 3. Mengapa mondok menjadi pengalaman yang berkesan/buru bagi anda? 4. Bagaimana cara anda untuk tetap menjalani kewajiban pondok dengan baik dan tanpa rasa tertekan? 	<p>Situasi kaya gini sebenarnya udah pernah saya alami dulu mas. Mungkin ini juga yang menjadi salah satu factor dimana ahirnya aku bisa tenang dan berusaha menjalani kewajiban di pondok yang sekarang. Dalam pikiran dan hati saya, kadang memacu diri saya sendiri, lalu saya coba mengingat pengalaman yang dulu. Oh iya sebenarnya saya pernah di dalam kondisi ini bahkan lebih sulit dan saya waktu itu bisa melalUINya walaupun lebih lama yaitu kisaran 6 tahun saya mondok. Itu artinya saya bisa melalu ipesantrenisasi yang insyaAllah berjalan satu tahun aja. Kuncinya dari dulu penerimaan diri saya, terus prinsip yang mengharuskan saya bisa mengambil nilai positif dari semua keadaan yang harus saya jalani dan pembentukan kemampuan saya dalam mengelola emosi.</p>
Model manajemen emosi santri		
<i>Displacement/ pengalihan</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saat anda merasa marah, sedih, cemas saat menjadi 	<p>Ya kaya kebanyakan orang aja sih mas, kan banyak tuh</p>

	<p>santri, pengalihan apa yang anda lakukan agar perasaan tersebut tidak membuat anda stress?</p> <p>2. Apakah model pengalihan adalah yang paling efektif untuk mengelola emosi anda?</p> <p>3. Apakah pelanggaran yang dilakukan oleh para santri merupakan bagian dari proses pengalihan karena mereka tidak mau menjadi santri?</p> <p>4. Bagaimana cara anda menerapkan metode pengalihan untuk membuat anda tetap tinggal di pondok?</p>	<p>yang punya cara buat mengalihkan emosi, yang tadinya nggak mood terus cari kesibukan yang itu juga lebih bermanfaat daripada misalnya saya sibuk nangis, marah-marah dan jadi nambah masalah sama temen. Karena kan kalo lagi nggak mood kaya sedih dan lain-lain saya bisa secara tiba-tiba nyalahin temen, nah daripada gitu saya paling langsung menyalurkan hobi saya yaitu membaca novel, membaca webtoon atau kartun yang pastinya lucu kan, atau bisa juga saya beli makan diluar sambil motoran muter.</p>
<p><i>Cognitive adjustment</i></p>	<p>1. Pengalaman apa saja yang selalu teringat dalam ingatan anda selama inggafal di pondok?</p> <p>2. Dari pengalaman yang berkesan selama mondok apa saja hikmah yang dapat anda ambil untuk kehidupan anda kedepannya?</p> <p>3. Jika pengalaman tersebut sebuah kegagalan bagaimana cara anda untuk membangun pikiran positif dalam diri anda? Seperti bagaimana membangun kepercayaan diri misalnya</p> <p>4. Apakah pengalaman buruk tersebut juga merupakan salah satu bentuk kasih sayang Allah pada manusia?</p>	

	Mengapa anda bereyakinan demikian?	
--	------------------------------------	--

Subjek PI

Jenis-jenis emosi santri		
Marah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hal apa saja yang dapat membuat anda marah? 2. Dengan permasalahan yang anda hadapi ketika menjadi santri, apakah anda siap untuk menjadi santri yang sesungguhnya atau hanya akan menyelesaikan program pesantrenisasi? 3. Apakah kemarahan anda tersebut berkaitan dengan kelulusan bta-ppi anda yang harus mengulang? 4. Bagaimana langkah yang anda lakukan untuk mengurangi kemarahan anda ? 	
Mudah tersinggung	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang anda rasakan ketika teman-teman anda yang tidak mondok sering menanyakan kelulusan bta-ppi anda? 2. Apakah anda merasa sudah mendapat kesempatan yang sama dengan santri lain dalam menempuh usaha kelulusan bta-ppi? 3. Apakah anda mudah merasa tersinggung ketika teman sesama santri menegur anda karena sering membolos ngaji? 4. Bagaimana langkah yang anda lakukan dalam 	<p>Kalo saya untuk marah mungkin bisa ditahan mas. Karena saya menyadari kenapa saya gagal di ujian bta ppi ya saya yang masih malas belajar. Mungkin kalo saya nggak malas udah bisa lulus bta ppinya. Tapi yang saya rasain itu, jadi lebih sensi dan mungkin bener ini mudah tersinggung ya. Soalnya gimana yah, ya saya tau saya gagal dan itu kekurangan saya tapi mbok ya tidak usah ditanyain terus kenapa saya gagal,apalagi sampe harus diomongin</p>

	membuang perasaan mudah tersinggung tersebut?	panjang lebar. Jujur saya nggak nyaman juga kalo pada nanya bta ppi kapan lulus dan sebagainya lah
Sedih	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah anda merasa terpaksa dalam mengikuti program pesantrenisasi? 2. Mengapa anda merasakan keterpaksaan? 3. Dengan mengikuti program bta ppi apakah membuat anda memperoleh banyak masalah sehingga membuat anda sering merasakan kesedihan? 4. Bagaimana dampak dari rasa sedih yang anda rasakan saat mengikuti program pesantrenisasi? 	Jujur aku nggak pengen sedih tapi keadaannya mendukung dan buat aku sedih. Aku nggak nyangka nggak lulus ujian bta kemarin terus karena itu aku jadi harus mondok. Justru malah fokusku tersita di pondok, karena tugasku jadi lebih banyak. Belum lagi sebenarnya aku cape mondok terus ya kan dari dulu uda mondok. Ya sebelum di UIN aku udah mondok. Nggak pengen mondok lagi sebenarnya. Soalnya mungkin banyak dari temenku dan termasuk aku yang nggak beruntung aja bukan karena nggak bisa tadarus dan lainnya. Kita juga gerogi pas diuji jadi ambyar pas itu.
Faktor yang mempengaruhi emosi santri		
Lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah anda sering berdiskusi mengenai ajaran agama Islam dengan teman sesama santri? 2. Apakah anda sering bertengkar atau berselisih pendapat dengan teman anda karena masalah tersebut? 3. Seberapa sering teman anda memberikan penguatan/memberikan 	Meskipun saya jadi baperan kaya gampang tersinggung, sedih dan atau ada perasaan lain yang belum bisa dijelaskan tetapi saya menyadari bahwa saya tidak bisa kalo harus terus-menerus kaya gini. Saya harus menjalani apa yang juga sudah saya niatkan sejak awal yaitu menjadi santri. Dan juga dengan

	<p>masalah kepada anda selama menjadi santri?</p> <p>4. Bagaimanma cara anda menyelesaikan masalah dengan teman selama di pondok?</p>	<p>dukungan dari orangtua, motivasi, dan apabila sedang ada masalah keluarga dan beberapa teman saya bisa mendengarkan keluh kesah saya dengan baik serta melalui sharing mereka tentang cara-cara keluar dari perasaan marah dll misalnya dengan cara pengalihan maka itu berguna untuk saya coba di dalam kehidupan sehari-hari.</p>
Pengalaman	<ol style="list-style-type: none"> Selan mengaji, apa saja aktivitras atau kesbukan anda di pondok ? Apakah pengalaman menjadi santri pada kesempatan kali ini merupakan pengalaman yang berkesan bagi anda? Mengapa mondok menjadi pengalaman yang berkesan/buru bagi anda? Bagaimana cara anda untuk tetap menjalani kewajiban pondok dengan baik dan tanpa rasa tertekan? 	
Model manajemen emosi santri		
<i>Displacement/ pengalihan</i>	<ol style="list-style-type: none"> Saat anda merasa marah, sedih, cemas saat menjadi sanri, pengalihan apa yang anda lakukan agar perasaan tersebut tidak membuat anda stress? Apakah model pengalihan adalah yang paling efektif untuk mengelola emosi anda? 	<p>Biasanya kalo saya sedih atau keliatan nangis kan pada suka nanyain saya kenapa, apa yang bisa dibantu dan sebagainya lah. Nah karena itu saya bisa langsung menutupi kesedihan saya misalnya dengan menanyakan balik kepada teman saya tersebut.</p>

	<p>3. Apakah pelanggaran yang dilakukan oleh para santri merupakan bagian dari proses pengalihan karena mereka tidak mau menjadi santri?</p> <p>4. Bagaimana cara anda menerapkan metode pengalihan untuk membuat anda tetap tinggal di pondok?</p>	<p>Misalnya, lah emang aku kenapa? Kamu kali yang lagi ada masalah, kenapa jadi nanyain ke aku?. Setelah itu saya berusaha ceria dan itupun memang efektif buat menghilangkan stress saya. Ya bener si kalo stress itu mungkin tergantung pikiran kita aja.</p>
<i>Cognitive adjustment</i>	<p>1. Pengalaman apa saja yang selalu teringat dalam ingatan anda selama inggaf di pondok?</p> <p>2. Dari pengalaman yang berkesan selama mondok apa saja hikmah yang dapat anda ambil untuk kehidupan anda kedepannya?</p> <p>3. Jika pengalaman tersebut sebuah kegagalan bagaimana cara anda untuk membangun pikiran positif dalam diri anda? Seperti bagaimana membangun kepercayaan diri misalnya</p> <p>4. Apakah pengalaman buruk tersebut juga merupakan salah satu bentuk kasih sayang Allah pada manusia? Mengapa anda bereyakinan demikian?</p>	

Subjek RI

Jenis-jenis emosi santri		
Marah	<p>1. Hal apa saja yang dapat membuat anda marah?</p> <p>2. Dengan permasalahan yang anda hadapi ketika menjadi</p>	

	<p>santri, apakah anda siap untuk menjadi santri yang sesungguhnya atau hanya akan menyelesaikan program pesantrenisasi?</p> <p>3. Apakah kemarahan anda tersebut berkaitan dengan kelulusan bta-ppi anda yang harus mengulang?</p> <p>4. Bagaimana langkah yang anda lakukan untuk mengurangi kemarahan anda ?</p>	
Mudah tersinggung	<p>1. Apa yang anda rasakan ketika teman-teman anda yang tidak mondok sering menanyakan kelulusan bta-ppi anda?</p> <p>2. Apakah anda mudah merasa tersinggung ketika teman sesama santri menegur anda karena sering membolos ngaji?</p>	<p>Yang aku rasain kalo lagi ngomongin bta ppi tuh jadi kayak ada perasaan sakit hati, atau aku gampang tersinggung si mas. Gampang tersinggung ya karena ngapain sih pada ngomongin bta ppi, apalagi jadi pada nanyain kelulusanku. Ya kalo udah tau ini kebijakan kampus yang udah wajib dijalani ya udah nggak perlu diomongin terus kan orang yang bta nya lulus kaya aku jadi ngerasa nggak nyaman. Dan aku jadi mikir mereka berusaha ngerendahin aku yang belum lulus sedangkan mereka udah.</p>
Sedih	<p>1. Apakah anda merasa terpaksa dalam mengikuti program pesantrenisasi?</p> <p>2. Mengapa anda merasakan keterpaksaan?</p> <p>3. Dengan mengikuti program bta ppi apakah membuat</p>	

	<p>anda memperoleh banyak masalah sehingga membuat anda sering merasakan kesedihan?</p> <p>4. Bagaimana dampak dari rasa sedih yang anda rasakan saat mengikuti program pesantrenisasi?</p>	
Faktor yang mempengaruhi emosi santri		
Lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah anda sering bertengkar atau berselisih pendapat dengan teman anda karena masalah tersebut? 2. Seberapa sering teman anda memberikan penguatan/memberikan maslah kepada anda selama menjadi santri? 3. Bagaimamna cara anda menyelesaikan masalah dengan teman selama di pondok? 	<p>Yah sebenarnya saya terpaksa ikut program pesantrenisasi ini, tapi apa mau dikata. Orangtua sama keluarga besar ikut ngasih masukan, terus juga ngasih tips kalo lagi sedih saya harus ngapain biar nggak bosan dan ngerasa tertekan karena aturan pondok saya harus apa biar nggak jadi stress. Terus misalnya saya lagi ngga akur sama temen mungkin karena perbedaan pendapat ya temen saya itu secara nggak langsung melatih kesabaran saya dan abis itu saya lebih milih mengalah. Yaudah deh saya jadinya coba aja tetep mengikuti aturan kampus ini biar ngga mengecewakan keluarga dan apalagi menurut keluuarga saya semua ini mudah, jika saya mau tetap menghadapi walaupun dengan jatuh bangun atau susah payah.</p>
Pengalaman	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selan mengaji, apa saja aktivitras atau kesbukan anda di pondok ? 	

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Apakah pengalaman menjadi santri pada kesempatan kali ini merupakan pengalaman yang berkesan bagi anda? 3. Mengapa mondok menjadi pengalaman yang berkesan/buru bagi anda? 4. Bagaimana cara anda untuk tetap menjalani kewajiban pondok dengan baik dan tanpa rasa tertekan? 	
Model manajemen emosi santri		
<i>Displacement/ pengalihan</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saat anda merasa marah, sedih, cemas saat menjadi santri, pengalihan apa yang anda lakukan agar perasaan tersebut tidak membuat anda stress? 2. Apakah model pengalihan adalah yang paling efektif untuk mengelola emosi anda? 3. Apakah pelanggaran yang dilakukan oleh para santri merupakan bagian dari proses pengalihan karena mereka tidak mau menjadi santri? 4. Bagaimana cara anda menerapkan metode pengalihan untuk membuat anda tetap tinggal di pondok? 	
<i>Cognitive adjustment</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengalaman apa saja yang selalu teringat dalam ingatan anda selama inggafal di pondok? 2. Dari pengalaman yang berkesan selama mondok apa saja hikmah yang dapat 	<p>Alhamdulillah di banyak situasi yang mana meskipun itu situasi yang nggak menguntungkan saya tetap bisa berusaha berpikir positif. Pemikiran positif itu misalnya lahir dari</p>

	<p>anda ambil untuk kehidupan anda kedepannya?</p> <p>3. Jika pengalaman tersebut sebuah kegagalan bagaimana cara anda untuk membangun pikiran positif dalam diri anda? Seperti bagaimana membangun kepercayaan diri misalnya</p> <p>4. Apakah pengalaman buruk tersebut juga merupakan salah satu bentuk kasih sayang Allah pada manusia? Mengapa anda bereyakinan demikian?</p>	<p>kesadaran saya bahwa semua yang terjadi sudah atas ijin Allah SWT. Semua yang terjadi demi kebaikan kita, dan kita hanya bisa menjaankan apa yang sudah menjadi ketetapan Allah SWT. Alhamdulillah itu efektif untuk membentuk saya menjadi terima aja apapun yang ada di diri saya. Walaupun nggak bisa langsung kaya gitu tapi setidaknya lama-lama saya bisa menerima kok.</p>
--	---	--

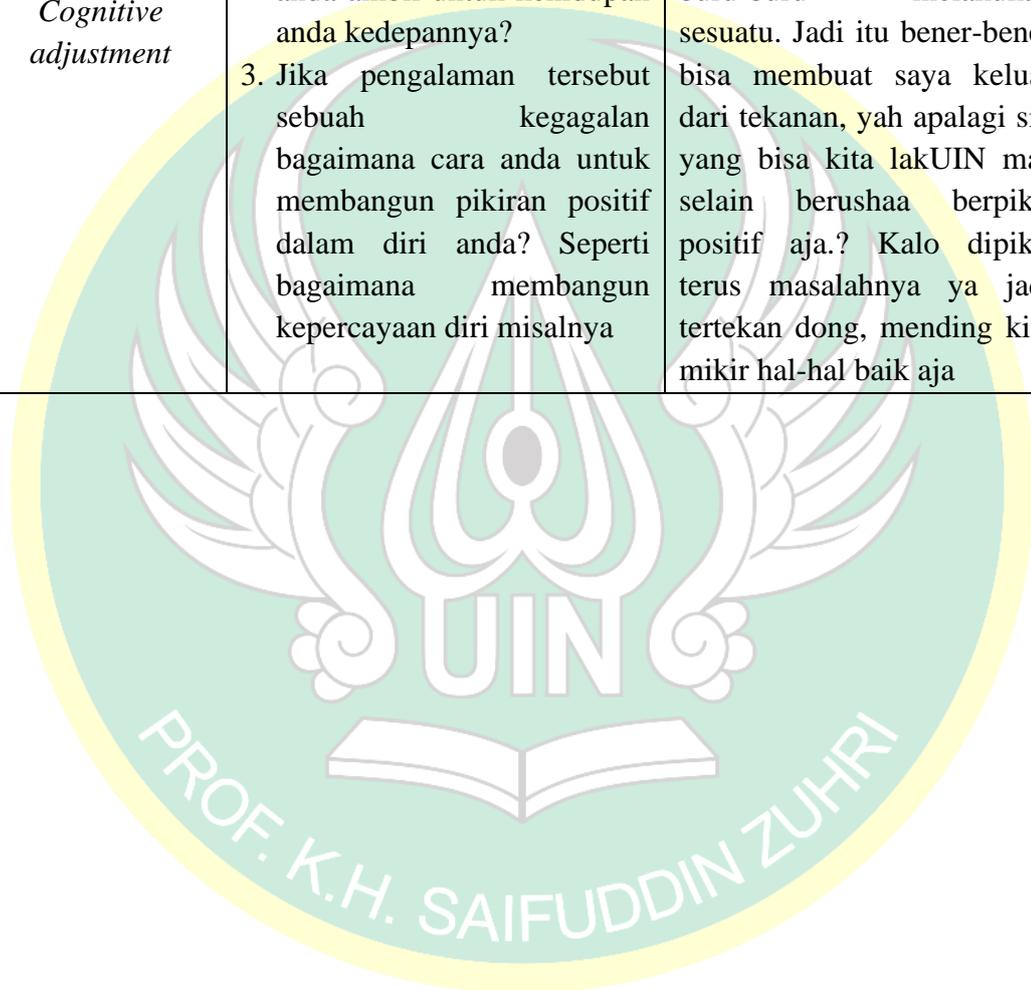
Subjek FF

Jenis-jenis emosi santri		
Marah	<ol style="list-style-type: none"> Hal apa saja yang dapat membuat anda marah? Dengan permasalahan yang anda hadapi ketika menjadi santri, apakah anda siap untuk menjadi santri yang sesungguhnya atau hanya akan menyelesaikan program pesantrenisasi? Apakah kemarahan anda tersebut berkaitan dengan kelulusan bta-ppi anda yang harus mengulang? Bagaimana langkah yang anda lakukan untuk mengurangi kemarahan anda ? 	
Mudah tersinggung	<ol style="list-style-type: none"> Apa yang anda rasakan ketika teman-teman anda yang tidak mondok sering menanyakan kelulusan bta- 	<p>Yah yang saya rasain lebih ke perasaan nggak adil aja. Kenapa orang kaya saya yang lagi gagal di bta ppi</p>

	<p>ppi anda?</p> <p>2. Apakah anda mudah merasa tersinggung ketika teman sesama santri menegur anda karena sering membolos ngaji?</p>	<p>harus banget jadi omongan sama orang lain. Bukannya orang yang lagi gagal itu sebaiknya di support kan yah? dan apa kalo mereka bahas bta ppi dikira yang sini yang belum lulus bta ppi itu nggak jadi merasa kepikiran, padahal sebelum ini kita udah berusaha menjalani dengan ikhlas dan biasa aja mas</p>
Sedih	<p>1. Apakah anda merasa terpaksa dalam mengikuti program pesantrenisasi?</p> <p>2. Mengapa anda merasakan keterpaksaan?</p> <p>3. Dengan mengikuti program bta ppi apakah membuat anda memperoleh banyak masalah sehingga membuat anda sering merasakan kesedihan?</p> <p>4. Bagaimana dampak dari rasa sedih yang anda rasakan saat mengikuti program pesantrenisasi?</p>	
Faktor yang mempengaruhi emosi santri		
Lingkungan	<p>1. Apakah anda sering bertengkar atau berselisih pendapat dengan teman anda karena masalah tersebut?</p> <p>2. Seberapa sering teman anda memberikan penguatan/memberikan masalah kepada anda selama menjadi santri?</p> <p>3. Bagaimanma cara anda menyelesaikan masalah</p>	<p>Alhamdulillahnya adalah saya bisa melakukan beberapa hal buat nguatin diri sendiri, terima kenyataan bahwa saya itu memang mau nggak mau suka nggak suka harus mondok. Orangtua selalu mengajarkan arti penting dari usaha mengikuti ketetapan Tuhan. Jadi bukan keadaan yang menyesuaikan</p>

	dengan teman selama di pondok?	saya tapi saya yang harus menyesuaikan keadaan. Dan salah satunya betul banget gimana cara mengelola emosi
Pengalaman	<ol style="list-style-type: none"> 1. Selan mengaji, apa saja aktivitras atau kesbukan anda di pondok ? 2. Apakah pengalaman menjadi santri pada kesempatan kali ini merupakan pengalaman yang berkesan bagi anda? 3. Mengapa mondok menjadi pengalaman yang berkesan/buru bagi anda? 4. Bagaimana cara anda untuk tetap menjalani kewajiban pondok dengan baik dan tanpa rasa tertekan? 	
Model manajemen emosi santri		
<i>Displacement/ pengalihan</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saat anda merasa marah, sedih, cemas saat menjadi sanri, pengalihan apa yang anda lakukan agar perasaan tersebut tidak membuat anda stress? 2. Apakah model pengalihan adalah yang paling efektif untuk mengelola emosi anda? 3. Apakah pelanggaran yang dilakukan oleh para santri merupakan bagian dari proses pengalihan karena mereka tidak mau menjadi santri? 4. Bagaimana cara anda menerapkan metode pengalihan untuk membuat 	

	andartetap tinggal di pondok?	
<i>Cognitive adjustment</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengalaman apa saja yang selalu teringat dalam ingatan anda selama inggfal di pondok? 2. Dari pengalaman yang berkesan selama mondok apa saja hikmah yang dapat anda ambil untuk kehidupan anda kedepannya? 3. Jika pengalaman tersebut sebuah kegagalan bagaimana cara anda untuk membangun pikiran positif dalam diri anda? Seperti bagaimana membangun kepercayaan diri misalnya 	<p>Mungkin ini juga hasil bimbingan orangtua saya, ya jadi kalo lagi sedih, marah atau apapun saya selalu diingatkan biar nggak berlebihan. Saya dilatih untuk tetap tenang, nggak buru-buru melakukan sesuatu. Jadi itu bener-bener bisa membuat saya keluar dari tekanan, yah apalagi sih yang bisa kita lakuIN mas selain berushaa berpikir positif aja.? Kalo dipikir terus masalahnya ya jadi tertekan dong, mending kita mikir hal-hal baik aja</p>



Lampiran 3

Dokumentasi Penelitian



Dokumentasi Wawancara Subjek AM



Dokumentasi Wawancara Subjek AL



Dokumentasi Wawancara Subjek RI



Dokumentasi Subjek PI



Dokumentasi Wawancara Subjek FF



Dokumentasi Wawancara Subjek PU

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

I. Data Pribadi

1. Nama : Hafidz Alfian Khairul Umam
2. Tempat, Tanggal Lahir : Kebumen, 9 Mei 2001
3. Jenis Kelamin : Laki-laki
4. Agama : Islam
5. Alamat : Ambarwinangun, Rt 3. Rw 6. Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen
6. No. Hp : 0895800577191
7. E-mail : Hafidzalfan9@gmail.com

II. Pendidikan Formal

Periode (Tahun)	Sekolah/ Institusi/ Universitas	Jurusan/Prodi	Jenjang Pendidikan
2007- 2013	MI Maarif Ambarwinangun	-	SD
2013-2016	MTsN 2 Kebumen	-	SMP
2016-2019	MAN 2 Kebumen	IPS	SMA
2019-2024	UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri	BKI	Perguruan Tinggi