

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pondok Pesantren merupakan lembaga pendidikan dan pengajaran yang menitikberatkan pada pelajaran agama Islam. Ini adalah asrama permanen bagi santrinya. Lembaga tertua di Indonesia, sebuah pesantren, memainkan peran penting dalam membentuk karakter bangsa. Karena begitu banyak pesantren di Indonesia dengan santri yang cukup banyak, membuat jenis lembaga ini patut diperhitungkan dalam pengembangan pendidikan dan moral santri. Oleh karena itu, tidak berlebihan ketika dikatakan bahwa pondok pesantren memberikan pendidikan karakter kepada anak-anak.¹ Banyak wali saat ini yang mendidik anak-anaknya dalam pondok, di mana harapannya adalah anak-anak mereka tidak hanya sekedar memperoleh informasi umum yang secara intelektualnya tetapi juga akan mendalami ajaran Islam. Ketika orang tua memutuskan bahwa anaknya akan dididik dan ditempatkan di pesantren baik karena keinginan anak sendiri atau keinginan orang tua, maka hal tersebut dapat memunculkan proses adaptasi baru pada diri anak. Anak kadang-kadang akan mengalami gejala internal sebagai akibat dari kondisi lingkungan yang berbeda dari rumah atau tempat tinggal anak. Bagi sebagian individu, lingkungan baru berfungsi sebagai stimulus yang terkadang menimbulkan beberapa penyebab munculnya suatu masalah, salah satunya adalah adaptasi. Temuan penelitian Arifin dan Imron, yang menunjukkan bahwa masalah yang sering dihadapi santri adalah karena ketidakmampuan mereka untuk mentolerir disiplin keras pesantren dan kelelahan umum dari kegiatannya, mendukung hal ini. Beberapa masalah santri juga terkait dengan lingkungan sosial, seperti masalah dengan teman dan masyarakat di pondok, tidak betah, dimana santri harus bergaul dengan orang-orang yang memiliki adat istiadat

¹ Moh.Zaifil Rosyid dkk, *Pesantren dan Pengelolaannya* (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2020), 4-7.

berbeda.² Demikian pula, dengan seseorang yang tidak pernah tinggal di pondok pesantren menunjukkan karakteristik yang sangat berbeda dari lingkungan anak sebelumnya.

Kondisi jauh dari orang tua, waktu yang padat, aktivitas yang harus diselesaikan sendiri dan waktu dari tidur hingga tidur kembali telah direncanakan. Kesiapan emosional maupun fisik juga akan menimbulkan efek bagi santri. Santri yang masuk di pondok akan menghadapi sejumlah tantangan baru dibandingkan pengalaman sebelumnya, seperti mencari teman baru yang berbeda dengan temannya di rumah.

Menurut Goleman dalam jurnal Alhila rubiani, Emosi merupakan respon yang dialami setiap individu sebagai respon terhadap rangsangan baik dari luar maupun dari dalam dirinya. Emosi yang umum meliputi kesedihan, kegembiraan, kemarahan, kekecewaan, kecemburuan, kasih sayang, iri hati, dan lain-lain. Emosi yaitu keadaan biologis dan psikologis, keinginan untuk melakukan sesuatu, serta keadaan dan perasaan internal.³ Emosi adalah gejala yang hampir dialami semua orang, khususnya remaja. Tekanan psikologis yang akan menurunkan kualitas hidup seseorang, biasanya menjadi penyebab seringnya emosi. Menurut jurnal alhila rubiani, Kaplan, emosi adalah ekspresi tekanan seseorang yang disebabkan oleh ketidakmampuannya beradaptasi dengan lingkungannya. Ketika tuntutan lingkungan tidak selaras dengan apa yang dibutuhkan orang, orang merasa tidak puas dengan kemampuan mereka untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Akibatnya, orang tersebut merasakan ketegangan yang begitu kuat sebagai akibatnya.⁴

Individu mungkin merasakan tekanan dan stres sebagai akibat dari situasi di pondok yang berbeda dengan situasi di rumah. Kelelahan adalah efek negatif dari stress,

² Oki Tri Handono, Khoiruddin Bashori, “*Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Steres Lingkungan Pada Santri Baru*”, Jurnal Fakultas Psikolog. Vol. 1 No. 2, Desember 2013, 79.

³ Alhila Rubiani, Shirley Melita S, “*Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja Ditinjau dari Faktor Usia di Sekolah Yayasan Pendidikan Islam Swasta Amir Hamzah Medan*” Jurnal Diversita. Vol. 4. NO. 2. Desember 2018.

⁴ Hasyim Hasanah, “*Peran Bimbingan Konseling islam Dalam Menurunkan Tekanan Emosi Remaja*”, Jurnal Bimbingan Konseling Islam. Vol. 5, No. 1. Juni 2014. 2.

yang mengurangi produktivitas dalam aktivitas pribadi dan akademik. Rumiani menyatakan bahwa keadaan di asrama yang berbeda dengan di rumah dalam hal kondisi dan peraturan dapat menjadi sumber tekanan (*stressor*) sehingga dapat menimbulkan stres.⁵ Hal yang menjadi keluhan beberapa santri pondok pesantren Qudsiyyah Putri tentang santri yang sering mengeluh merasa tidak nyaman di pondok, beberapa mengalami masalah pembagian waktu, memahami pelajaran pondok, hingga rindu dengan orang tuanya. Hal tersebut merupakan contoh kecil dari kesulitan yang dihadapi para santri dalam menyesuaikan diri di pondok pesantren. Akibatnya, setiap santri harus mampu untuk mengontrol emosi mereka ketika berinteraksi dengan berbagai kegiatan, budaya dan kebiasaan di lingkungan pesantren. Kemampuan setiap individu untuk mengendalikan emosi mereka ketika menghadapi peristiwa kehidupan yang penuh dengan variasi tekanan, tergantung pada banyak faktor.

Menurut Gross dalam jurnal Alhila Rubiani Regulasi adalah jenis strategi yang dapat digunakan secara sadar atau tidak sadar untuk mengontrol, mengurangi atau memperkuat satu atau lebih aspek respon emosional. Emosi, baik positif maupun negatif, dapat ditingkatkan atau dipertahankan oleh mereka yang memiliki regulasi emosi. Individu juga dapat mengurangi emosi negatif dan positif yang dialaminya.⁶

Albert Ellis mengembangkan pendekatan konseling yang dikenal sebagai *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pada 1950-an. Tujuan metode REBT adalah membantu orang melihat kehidupan secara rasional dan produktif. Selain itu, untuk mengurangi perasaan negatif, mengajarkan seseorang cara untuk mengoreksi pemikirannya. Sehingga seseorang dapat berkembang secara maksimal.

⁵ Rumiani, "Prokastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berperstasi dan Stress Mahasiswa", Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro. Vol.3 No. 2, Desember 2006. 2.

⁶ Alhila Rubiani, Shirley Melita S, "Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja Ditinjau dari Faktor Usia di Sekolah Yayasan Pendidikan Islam Swasta Amir Hamzah Medan" Jurnal Diversita. Vol. 4. NO. 2. Desember 2018.

Selain itu tujuan metode REBT adalah untuk menghilangkan gangguan emosi.⁷

Terlihat dari uraian sebelumnya bahwa regulasi emosi juga sangat penting bagi setiap santri di pondok pesantren. Hal ini dikarenakan mereka harus memenuhi tanggung jawabnya sebagai santri yang menuntut ilmu dengan menyelesaikan berbagai tugas, kegiatan, dan peraturan. Bagaimana Pengaruh Konseling Kelompok *Rational Emotif Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Santri? Pertanyaan penelitian inilah yang akan dijawab dalam penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji penelitian ini dengan judul “**PENGARUH KONSELING KELOMPOK *RATIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN REGULASI EMOSI SANTRI BARU PONDOK PESANTREN QUDSIYYAH PUTRI KUDUS**”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah berikut diturunkan oleh peneliti dari latar belakang penelitian sebelumnya :

1. Bagaimana konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* di Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri ?
2. Bagaimana regulasi emosi santri baru di Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri ?
3. Bagaimana pengaruh konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* terhadap regulasi emosi santri di Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian peneliti berdasarkan rumusan masalah di atas adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* di Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri.
2. Untuk mengetahui regulasi emosi santri di Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri.

⁷ Sri hartati, Imas Kania R, “Konsep Pendekatan Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa” Genta Mulia. Vol. 8. No.2. Juli 2017, 15.

3. Untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* di Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki banyak manfaat, beberapa diantaranya adalah :

1. Bagi lembaga
 - a. Diharapkan dapat memberikan wawasan kepada lembaga tentang peran guru pembimbing (guru BK) dalam meningkatkan regulasi emosi santri selama mengikuti proses konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* di pondok pesantren Qudsiyyah Putri.
 - b. Dapat menjadi sumber bagi peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian yang sama dengan fokus yang lebih mendalam dan lebih luas mengenai dampak dari 13 teknik *rational emotive behavior therapy* dalam konseling kelompok terhadap regulasi emosi santri selama menempuh pendidikan di pondok pesantren.
2. Bagi Pendidik

Guru dapat mempelajari lebih lanjut tentang konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* melalui penelitian ini, yang bertujuan untuk meningkatkan regulasi emosi santri.
3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai ruang untuk pengembangan diri dan pengungkapan ide untuk menyelesaikan masalah yang muncul selama kegiatan konseling kelompok yaitu *rational emotive behavior therapy* dalam peningkatan regulasi emosi santri, sehingga ketika penulis menjadi pendidik, mereka dapat berusaha keras untuk mengembangkan ide-ide orisinal dalam peningkatan emosi santri.

E. Sistematika Penulisan

Sistematika penyusunan penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran secara garis besar kepada pembaca mengenai bagian-bagian dalam penelitian ini. Sehingga nantinya diharapkan dapat menjadi penelitian yang

sistematis. Sistematika penyusunan penelitian ini adalah sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan : Bab ini meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan hasil penelitian dan sistematika penulisan penelitian.

BAB II Landasan Teori : Bab ini berisi tentang deskripsi konseling kelompok, pendekatan rasional *emotive behavior therapy* dan regulasi emosi, penelitian terdahulu, kerangka berpikir, dan hipotesis penelitian.

BAB III Metodologi Penelitian : Bab ini berisi jenis dan pendekatan penelitian, setting penelitian, populasi dan sampel, desain dan definisi operasional variabel, uji validitas dan reliabilitas instrumen, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

BAB IV Hasil penelitian dan Pembahasan : Bagian ini berisi tentang profil Pondok Pesantren Qudsiyyah Putri, analisis dari hasil pengolahan data dan pembahasan mengenai pengaruh konseling kelompok rebt untuk meningkatkan regulasi emosi santri Qudsiyyah Putri.

BAB V Penutup : Pada bab ini berisikan simpulan dan saran dari hasil penelitian.