



Kesabaran dalam Regulasi Emosi pada Santri di SMA Al Muqoddasah

Shafira Dzata Shabrina Wulandari^{*1}, Ari Khusumadewi²

^{1,2}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia.

^{*}Corresponding author, ✉e-mail: shafiradzata99@gmail.com

Received:
12 June 2021

Accepted:
01 October 2021

Published:
31 December 2021

Abstract

This study aims to empirically determine the emotional regulation of students at Al Muqoddasah High School, which focuses on the aspects of emotional regulation, factors that influence emotional regulation, and the patience of students. This research is a qualitative research with a study focused on emotion regulation and uses a phenomenological research design, and uses a Gross's theory of emotion regulation as a reference in the analysis. The subjects of this study were one male student and one female student. The data collection technique is done by interview and documentation methods. Meanwhile, data analysis was performed using data reduction techniques, data presentation, verification, and conclusion drawing. The results of this study are the differences in aspects and emotional regulation factors possessed by the two students, as well as patience in dealing with existing problems. This study provides an overview of aspects of emotion regulation that affect the way students regulate their emotions; factors that affect emotion regulation such as the relationship between parents and children, gender, and interpersonal relationships; and patience of students as a form of regulation of positive emotions of students in dealing with the problems they have. The conclusion of this study is that both students have aspects of emotional regulation and factors that influence emotional regulation, although both of these indicators are not owned by both of them as a whole, and the patience possessed by both students is not completely perfect.

Keywords: Patience, Emotion Regulation, Senior High School, Student

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui secara empiris regulasi emosi yang dimiliki oleh santri di SMA Al Muqoddasah, yang berfokus pada aspek regulasi emosi, faktor yang memengaruhi regulasi emosi, serta kesabaran santri. Penelitian ini termasuk jenis penelitian kualitatif dengan studi pada fokus regulasi emosi dan menggunakan desain penelitian fenomenologi, serta dengan menggunakan teori gross tentang regulasi emosi sebagai acuan dalam analisisnya. Subjek dari penelitian ini adalah satu santri laki-laki dan satu santri perempuan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara dan dokumentasi. Sedangkan analisis data dilakukan dengan teknik reduksi data, penyajian data, verifikasi dan penarikan kesimpulan. Hasil dari penelitian ini adalah adanya perbedaan aspek dan faktor regulasi emosi yang dimiliki oleh kedua santri, serta kesabaran dalam menghadapi masalah yang ada. Penelitian ini memberikan gambaran tentang aspek regulasi emosi yang berpengaruh pada cara santri dalam meregulasi emosinya; faktor yang memengaruhi regulasi emosi seperti hubungan antara orang tua dengan anak, jenis kelamin, dan hubungan interpersonal; serta kesabaran santri sebagai bentuk dari regulasi emosi positif santri dalam menghadapi masalah yang dimilikinya. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu kedua santri memiliki aspek regulasi emosi dan faktor yang memengaruhi regulasi emosi, meskipun dari kedua indikator tersebut belum dimiliki oleh keduanya secara keseluruhan, serta kesabaran yang dimiliki oleh kedua santri belum sepenuhnya sempurna.

Kata Kunci: Kesabaran, Regulasi Emosi, SMA, Santri



PENDAHULUAN

Salah satu bagian dari kehidupan manusia yang menjadi hak setiap warga negara adalah pendidikan. Menurut Undang-undang No. 20 Tahun 2003, pendidikan merupakan usaha yang sengaja secara sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Priatmoko (2018), mengatakan pendidikan tidak hanya mencakup pengembangan intelektualitas saja, namun juga menekankan pada proses pembinaan kepribadian peserta didik secara komprehensif sehingga dalam konteks hidupnya menjadi lebih dewasa baik sebagai pribadi maupun di kehidupan bermasyarakat.

Berdasarkan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) di tingkat SMA pada aspek perkembangan kematangan emosi, dapat dikatakan bahwa peserta didik tersebut matang secara emosional apabila mereka mengetahui bagaimana cara untuk menghindari sebuah konflik dengan orang lain, selain itu peserta didik dapat memiliki sikap toleransi terhadap beragam ekspresi perasaan diri sendiri maupun orang lain, serta mampu dalam mengekspresikan perasaannya dengan cara yang terbuka, bebas, dan tidak sampai menimbulkan konflik.

Fitri & Adelya (2017) mengatakan jika seorang remaja harus mencapai kematangan emosinya sesuai dengan tugas perkembangannya agar mampu mengendalikan emosi dalam mengatasi permasalahan. Emosi dasar manusia mencakup dua macam, yaitu emosi positif serta emosi negatif. Dua macam emosi ini didasarkan pada bentuk emosi yang dihasilkan oleh manusia itu sendiri, seperti emosi positif meliputi sabar, bahagia, cinta, kagum, damai, sedangkan emosi negatif meliputi marah, takut, sedih, cemas, kecewa. Goleman (dalam Nasrin & Morshidi, 2019) mengatakan bentuk dari kematangan emosi salah satunya ialah kecerdasan emosi. Sedangkan salah satu bagian dari kecerdasan emosi yang dapat dilatih adalah regulasi emosi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan diketahui bahwa beberapa kasus yang terjadi antara lain kasus pertengkaran yang terjadi antara santri karena berebut barang, berebut makanan, salah paham, dll. Hal ini menjadi masalah baru yang nantinya akan berdampak pada proses pembelajaran santri di sekolah. Sedangkan di SMA Al Muqoddasah tidak memiliki guru BK sehingga dapat menjadi kendala dalam membantu santri mengentaskan permasalahan yang dihadapi.

Berbagai permasalahan serta penyesuaian diri terhadap pola kehidupan di pesantren memerlukan adanya kematangan emosi dalam diri santri dalam menghadapinya. Oleh karena itu, penting bagi santri untuk memiliki regulasi emosi yang baik. Menurut teori Gross (2013a), regulasi emosi merupakan proses individu

dalam mempengaruhi emosi yang dimilikinya serta bagaimana cara mereka dalam mengekspresikan dan mengalami emosi tersebut. Regulasi emosi dibutuhkan untuk menghadapi situasi yang dapat menekan dengan cara menampilkan perilaku adaptif. Menurut teori Gross (2014) regulasi emosi lebih merujuk pada proses dimana kita terlibat dengan emosi yang kita miliki, kapan dapat memiliki emosi tersebut, dan juga bagaimana cara kita untuk dapat menunjukkan emosi tersebut saat mengalaminya. Sebagaimana Gross & Thompson (dalam Ratnasari & Suleman, 2017) berpendapat melalui regulasi emosi individu dapat meminimalisir atau meredam, mengintensifkan, maupun hanya mempertahankan emosi, itu semua tergantung pada tujuan individu tersebut terhadap emosi yang dirasakannya.

Regulasi dapat sangat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Menurut Ainiah & Khusumadewi (2018), kesulitan dapat terjadi pada waktu dan tempat yang kadang sulit untuk diprediksikan. Berbagai perubahan yang dialami oleh mereka yang kemudian diikuti dengan banyaknya tuntutan yang dihadapi mereka dapat menyebabkan beragam masalah yang muncul. Sebagaimana Mauss, Levenson, McCarter, Wilhelm, & Gross (dalam Harley, Pekrun, Taxer, & Gross, 2019) mengemukakan emosi melibatkan perubahan yang digabungkan secara longgar dalam domain pengalaman subjektif, perilaku, dan fisiologi perifer. Hal ini diperkuat dengan Barrett, Mesquita, Ochsner, & Gross (dalam

Naragon-Gainey, McMahon, & Park, 2018) yang mengatakan bahwa bagi banyak orang, inti dari emosi adalah pengalaman subjektif. Tetapi emosi melibatkan lebih dari sekadar perubahan dalam pengalaman subjektif; mereka juga melibatkan kecenderungan untuk bertindak dengan cara tertentu (dan tidak bertindak dengan cara lain). Menurut Saputra (2019), untuk menghindari perilaku yang negatif, hendaknya seseorang dapat mengontrol emosi dan menjaga perilaku.

Dalam prosesnya, regulasi emosi terdiri dari beberapa aspek. Menurut teori Gross (2014), terdapat empat regulasi emosi yaitu: a) *Strategies to emotion regulation* (Kemampuan strategi regulasi emosi); b) *Engaging in goal directed behavior* (Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif); c) *Control emotional responses* (Kemampuan mengontrol emosi); d) *Acceptance of emotional response* (Kemampuan menerima respon emosi).

Kemampuan setiap individu dalam meregulasi emosi diri mereka pastinya memiliki perbedaan pada masing-masing individu, ada yang dapat meregulasi emosinya dengan baik begitupun sebaliknya. Perbedaan regulasi emosi setiap individu dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi juga dijelaskan oleh Nisfiannor dan Kartika (dalam Elliza Rilani Fitri & Indriana, 2020) menjadi tiga faktor, yaitu: a) Hubungan Antara Orang Tua dan Anak, b) Umur dan Jenis Kelamin, c) Hubungan Interpersonal. Pawulan, Loekmono, & Irawan (2018), juga menegaskan bahwa bagi santri tinggal di lingkungan baru dengan orang-orang baru

yang berbeda latar belakang tentu memiliki tekanan dan permasalahan yang lebih berat dibanding remaja biasa yang tinggal di rumah bersama orang tua dan saudaranya.

Menurut Irwansyah (2017), Al-Qur'an mengungkapkan regulasi emosi melalui sebuah peristiwa dalam kehidupan sehari-hari. Terkadang manusia menjalani kehidupan dengan mendapatkan kenikmatan serta selalu bersyukur dengan yang didapatkan, rasa syukur itu diungkapkan melalui ucapan syukur kepada Allah SWT dan perilaku yang positif. Pada saat yang lain, manusia juga dihadapkan dengan berbagai permasalahan yang menyebabkan kemarahan dan terkadang menyebabkan tindakan yang kurang bisa diterima di masyarakat, sehingga dibutuhkan sikap sabar, berpikir positif, optimis, serta tidak putus asa dalam menghadapi takdir yang telah ditetapkan. Dalam merealisasikannya, santri perlu memiliki pengelolaan emosi yang baik.

Salah satu bentuk emosi positif adalah sabar. Menurut Enrigh (dalam Yusuf, 2018) konsep sabar bisa dikategorisasikan sebagai salah satu topik kajian dalam psikologi positif, seperti halnya kebersyukuran (*gratitude*) dan pemaafan (*forgiveness*). Dari penanaman nilai-nilai kesabaran menjadikan santri menjadi pribadi yang lebih baik dalam menghadapi berbagai permasalahan yang dialaminya dengan lebih positif dan bijak. Hal ini selaras dengan pendapat Gökçen, dkk (2020) bahwa dengan kesabaran artinya seseorang mampu untuk meregulasi emosi negatif dan

mengekspresikannya dengan emosi positif. Kesabaran yang dimiliki setiap santri menghindarkan santri dari masalah, tindakan buruk, maupun pelanggaran norma-norma atau nilai-nilai yang tidak dibenarkan di lingkungan sekolah atau pondok pesantren maupun masyarakat. Kesabaran juga membawa dampak yang baik bagi santri sendiri dan orang di sekitarnya.

Untuk mewujudkannya diperlukan adanya kolaborasi antara Guru BK dengan pihak sekolah untuk memberikan layanan kepada santri berupa layanan dasar tentang regulasi emosi agar dapat di implementasikan di kehidupan sehari-hari ketika santri menghadapi masalah yang berkaitan dengan emosinya.

Alasan peneliti melakukan penelitian di Al Muqoddasah karena motto yang dimiliki oleh pondok tersebut yaitu "Menyantrikan intelek, mengintelekan santri", menariknya di SMA Al Muqoddasah tidak terdapat Guru BK, namun dari permasalahan terkait regulasi emosi yang dialami santri disana tidak sampai menimbulkan agresivitas pada diri santri, dari sini diketahui jika santri memperoleh keterampilan meregulasi emosi berdasarkan lingkungan sosial dan kemampuan kognitifnya sesuai motto yang dimiliki. Hal ini juga bisa dijadikan acuan bagi sekolah lain yang tidak memiliki Guru BK dalam membantu peserta didik mengentaskan permasalahan yang dimilikinya sehingga tugas perkembangan tetap berjalan maksimal, hal tersebut yang membuat penulis tertarik. Sebagaimana menurut teori Piaget (1976), proses belajar akan terjadi apabila ada interaksi antara

aktivitas individu dengan lingkungan sosial dan lingkungan fisiknya. Semakin bertambah umur individu, maka semakin kompleks susunan sel syarafnya dan semakin meningkat pula kemampuan kognitifnya. Teori Gross (1998b) mengatakan dalam regulasi emosi terdiri atas beberapa bagian, salah satunya adalah kognitif. Sehingga semakin matang kemampuan kognitif individu, maka hal ini akan memengaruhi tindakan atau tingkah laku dan cara individu dalam mengolah emosinya. Hal ini selaras dengan motto tersebut yang berkaitan dengan bagaimana regulasi emosi yang dimiliki oleh santri disana.

METODE

Kajian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan metode fenomenologi. Metode ini digunakan karena peneliti ingin menemukan inti dari sebuah makna tentang regulasi emosi pada santri di SMA Al-Moqoddasah sehingga peneliti harus mempelajari langsung dari individu yang mengalaminya.

Subjek penelitian ini diambil berdasarkan penyebab masalah yang dihadapi oleh santri sama yaitu karena kesalahpahaman, serta rekomendasi dari ustadzah disana berdasarkan sikap santri yang cukup *childish* dibanding teman yang lain untuk kasus ini. Sedangkan pemilihan santri yang berbeda jenis kelamin adalah agar lebih mendalam mengetahui regulasi emosi yang dimiliki oleh subjek dengan latar belakang permasalahan yang sama,

serta ada kaitannya jenis kelamin dengan faktor yang memengaruhi regulasi emosi. Data primer pada penelitian ini diperoleh dari hasil wawancara dengan responden, sedangkan data sekunder dari penelitian ini diperoleh dari dokumentasi atau laporan yang tersimpan di SMA Al Muqoddasah. Analisis data menggunakan analisis data model Miles dan Huberman, yang terdiri dari teknik reduksi data, penyajian data, verifikasi dan penarikan kesimpulan. Uji keabsahan pada penelitian ini dilakukan melalui *member check*.

HASIL TEMUAN

Dari data yang telah terkumpul saat melakukan penelitian, diperoleh hasil bahwa regulasi emosi yang dimiliki oleh kedua santri memiliki perbedaan pada beberapa indikator. Perbedaan ini terlihat pada aspek regulasi emosi dan faktor yang memengaruhi regulasi emosi pada kedua santri. Berikut ini penyajian data yang telah terkumpul dari penelitian yang dilakukan.

Tabel 1. Santri 1

Aspek Regulasi Emosi	Faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi	Sabar
1. <i>Strategies to emotion regulation</i>	1. Hubungan orang tua dan anak	• Kalimat yang dijadikan pegangan untuk sabar "Man Shabara Zhafira"
2. <i>Control emotional responses</i>	2. Umur dan jenis kelamin	
3. <i>Acceptance of emotional response</i>		

Tabel 2. Santri 2

Aspek Regulasi Emosi	Faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi	Sabar
1. <i>Strategies to emotion regulation</i>	1. Umur dan jenis kelamin 2. Hubungan Interpersonal	• Kalimat yang dijadikan pegangan untuk sabar "Ingat akhirat, sebentar lagi kiamat", "Manusia tidak ada yang sempurna, maka harus sabar"

Berdasarkan temuan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada tabel diatas, kedua santri tersebut sama-sama belum memiliki semua aspek regulasi emosi. Santri 1 memiliki aspek regulasi emosi antara lain; *strategies to emotion regulation, control emotional responses, dan acceptance of emotional response*. Sedangkan santri 2 memiliki aspek regulasi emosi antara lain; *strategies to emotion regulation*. Dari sini dapat dilihat bahwa santri 1 yang berjenis kelamin laki-laki memiliki keunggulan aspek regulasi emosi yang dimiliki dibandingkan santri 2 yang berjenis kelamin perempuan. Sebagaimana Shields & Shields (2002) menyatakan faktanya keyakinan bahwa perempuan lebih emosional daripada laki-laki telah dicap sebagai 'stereotip utama'.

Hal tersebut ada kaitannya dengan faktor yang memengaruhi regulasi emosi yang salah satunya adalah jenis kelamin. Faktor lain yang memengaruhi regulasi emosi bagi santri adalah hubungan orang tua dan anak, sedangkan untuk santri 2 adalah hubungan interpersonal. Dalam menghadapi setiap masalah yang dihadapi, santri juga belajar menerapkan kesabaran sebagai bentuk emosi positif yang merupakan bagian dari regulasi emosi santri.

Berdasarkan data yang telah didapatkan di lapangan, regulasi emosi sangatlah penting untuk dimiliki. Dengan regulasi emosi, maka seseorang akan memiliki pengelolaan emosi yang baik. Aspek regulasi emosi yang dimiliki menentukan seberapa matang regulasi emosi yang dimiliki oleh santri tersebut. Hal ini juga tidak terlepas dari faktor yang memengaruhi regulasi emosi yang dimiliki.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kajian diketahui bahwa beberapa kasus yang terjadi antara lain kasus pertengkaran yang terjadi antara santri karena berebut barang, berebut makanan, salah paham, dll. Hal ini menjadi masalah baru yang nantinya akan berdampak pada proses pembelajaran santri di sekolah. Sebagaimana Gross & Thompson (2007) dan Gross (2002) berpendapat bahwa profil maladaptif menekan emosi seseorang yang relatif terhadap sifat beradaptasi dari mengevaluasi kembali arti peristiwa negatif. Hal ini selaras dengan keadaan di SMA Al Muqoddasah yang tidak memiliki

Guru BK sehingga dapat menjadi kendala dalam membantu santri mengentaskan permasalahan yang dihadapi.

Dari fenomena yang ditemukan saat melakukan studi pendahuluan, peneliti menemukan beberapa permasalahan terkait pertengkaran yang terjadi antara santri disana. Dari macam-macam penyebab tersebut, semua santri bahkan peserta didik di sekolah lain juga pernah mengalaminya. Namun, yang menarik disini adalah tidak adanya guru BK di SMA Al Muqoddasah yang bisa membantu untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Sedangkan dari fenomena yang ada, permasalahan yang dihadapi santri terkait pertengkaran yang berhubungan dengan regulasi emosi dapat memengaruhi tugas perkembangannya, khususnya pada aspek perkembangan kematangan emosi santri. Sehingga hal ini layak untuk diteliti dan diketahui secara empiris tentang regulasi emosi yang dimiliki santri berdasarkan fenomena yang telah ditemukan.

Subjek penelitian ini diambil berdasarkan penyebab masalah yang dihadapi oleh santri sama yaitu karena kesalahpahaman serta rekomendasi dari ustazah disana berdasarkan sikap santri yang cukup *childish* dibanding teman yang lain untuk kasus ini, yang terdiri dari satu santri laki-laki dan satu santri perempuan. Alasan mengambil 2 subjek yang berbeda jenis kelamin agar lebih mendalam mengetahui regulasi emosi yang dimiliki oleh subjek yang memiliki permasalahan yang sama yaitu masalah pertengkaran dengan teman karena kesalahpahaman, serta dapat mengetahui perbedaan regulasi

emosi yang dilakukan oleh santri laki-laki dan perempuan sesuai dengan faktor yang memengaruhi regulasi emosi.

Santri 1 dan santri 2 sama-sama berasal dari kelas 10 SMA yang mengalami masa adaptasi dari SMP menuju SMA, walaupun teman mereka rata-rata berasal dari SMP yang sama. Karena sistem yang ada di sekolah ini tidak menerima murid baru di jenjang sekolah yang baru, sehingga santri yang berada di sekolah ini ialah santri yang sama sejak duduk di bangku SD, namun demikian ketika masuk ke jenjang sekolah yang berikutnya maka akan diacak lagi dengan ketentuan santri yang melanjutkan ke jenjang sekolah berikutnya di sekolah ini adalah santri yang mendapatkan rekomendasi saat kelulusan di jenjang sekolah sebelumnya.

Oleh karena itu, meskipun santri di sekolah itu adalah santri yang sama dari jenjang sebelumnya tetapi adaptasi untuk naik ke jenjang sekolah yang berikutnya pun masih dialami oleh santri. Adaptasi tersebut antara lain; adaptasi dengan guru-gurunya, adaptasi dengan pelajarannya, serta sedikit adaptasi dengan teman kelas yang kembali di acak meskipun mereka sudah tahu atau bahkan mengenal. Dari berbagai adaptasi yang di hadapi oleh santri 1 dan santri 2 tersebut timbul permasalahan salah satunya adalah pertengkaran dengan teman.

Dalam menghadapi keseharian, kedua santri pun tidak luput dari yang namanya masalah. Dengan regulasi emosi yang dimiliki oleh santri 1 dan santri 2 dapat mengatasi keadaan kurang nyaman yang dialami dan berpikir lebih positif sehingga dapat menentukan sikap dalam

menyelesaikan permasalahannya sehingga tidak membuat masalah tersebut menjadi besar, serta dengan belajar menerapkan kesabaran sebagai bentuk dari regulasi emosi positif.

Permasalahan yang dialami oleh santri seperti pertengkaran dengan teman bisa kedua santri atasi dan tidak sampai menimbulkan pertengkaran yang lebih besar yang dapat merugikan keduanya dan juga orang lain. Penyebab utama pertengkaran yang dialami oleh kedua santri yang menjadi masalah mereka adalah kesalahpahaman antar teman. Hal ini lumrah terjadi di kalangan remaja yang tidak bisa lepas dari konflik baik santri maupun peserta didik di sekolah umum lainnya. Pertengkaran antar teman tidak dapat di hindarkan dengan berbagai macam penyebabnya. Konflik yang terjadi merupakan salah satu bentuk dinamika kelompok yang ada di sekolah.

Permasalahan yang dialami oleh santri 1 dan santri 2 karena kesalahpahaman adalah sebagai berikut; Santri 1 pernah tidak sengaja membuat temannya terkena barang berbahaya. Temannya mengira jika santri 1 sengaja mengenakan barang berbahaya kepada dirinya. Permasalahan ini terjadi saat SMP tetapi hubungan mereka masih belum membaik sampai sekarang. Sedangkan permasalahan yang dialami oleh santri 2 adalah santri 2 salah paham jika teman dekatnya tidak mau berteman lagi dengannya karena sering tidak diajak jika ada kegiatan dan memilih dengan teman yang lain. Hal ini membuat santri 2 marah terhadap temannya, padahal temannya tersebut tidak bermaksud untuk menjauhi

santri 2 atau tidak berteman dengan santri 2.

Berdasarkan data yang telah diperoleh di lapangan, berikut gambaran aspek pada regulasi emosi serta faktor yang memengaruhi regulasi emosi yang dimiliki kedua santri berdasarkan permasalahan dengan teman mereka yang menjadi sumber data utama dalam penelitian ini:

Aspek Regulasi Emosi

Strategies to Emotion Regulation

Menurut James J Gross (2014) merupakan keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan. Sebagaimana James J Gross, (2013b) berpendapat jika reaktivitas emosional mengacu pada proses yang menentukan sifat dan kekuatan respons emosional individu yang tidak berubah, regulasi emosi mengacu pada proses yang digunakan individu untuk memengaruhi sifat emosi tersebut dan bagaimana emosi dialami dan diekspresikan. Regulasi emosi dapat disengaja atau kebiasaan, sadar atau tidak sadar, dan dapat melibatkan perubahan besaran, durasi, atau kualitas satu atau beberapa komponen respons emosional. Strategi regulasi emosi dapat menargetkan emosi diri sendiri atau individu lain, pada berbagai titik waktu dalam proses pembangkitan emosi. Pada aspek ini, kedua santri sama-sama

memilikinya. Santri 1 mengatakan jika memiliki masalah maka santri cenderung untuk menyelesaikannya sendiri. Santri 1 percaya jika permasalahan yang dihadapinya mampu untuk dia atasi. Dengan menghabiskan waktu sendiri dan merenungi segala permasalahan yang dihadapi, menjadi cara santri 1 untuk mengurangi emosi dan ketegangan yang diakibatkan dari permasalahan yang dihadapi. Santri 1 juga memiliki kalimat penenang untuk mengurangi emosi negatif yang dirasakan, yaitu "Cukup jalani saja, tetap semangat".

Sedangkan santri 2 ketika menghadapi masalah akan beristighfar kemudian sholat, setelah itu meminta nasihat dari teman terdekat yang lain. Dengan menenangkan diri, introspeksi diri, kemudian saling memaafkan, menangis, serta menyendiri, merupakan cara santri 2 untuk mengurangi emosi negatif dan berdamai dengan masalah dan keadaan yang dihadapinya.

Engaging in Goal Directed Behavior

Menurut Gross (2014) merupakan kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik. Penelitian Gross & Barrett (2011) mengatakan emosi sebagai keadaan perasaan afektif yang dielaborasi secara kognitif, diulang (dan diulang kembali) ke struktur situasional, tetapi tidak diatur dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa pada aspek ini dalam proses meregulasi emosi dipengaruhi oleh kognitif individu sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui jika kedua santri belum memiliki aspek ini. Dari hasil penelitian diketahui jika santri 1 dan santri 2 sama-sama masih terpengaruh emosi negatif yang dirasakannya. Hal ini berdampak pada tindakan santri seperti pada santri 1 cenderung terlalu memikirkan masalah yang dihadapi sehingga terlalu menyalahkan dirinya atas semua yang terjadi kemudian menarik diri dari teman-temannya yang lain, sedangkan pada santri 2 cenderung *overthinking* terhadap masalah yang dihadapi yang membuatnya semakin cemas.

Control Emotional Responses

Menurut Gross (2014) ialah keahlian individu untuk bisa mengendalikan emosi yang dirasakannya serta memunculkan reaksi emosi yang ditampilkan (reaksi fisiologis, tingkah laku, serta nada suara), sehingga individu tidak merasakan emosi yang berlebih serta dapat mengeluarkan reaksi emosi dengan tepat. Sebagaimana penelitian Gross & Barrett (2011) menyatakan modulasi respon mengacu pada respon yang mempengaruhi pengalaman, perilaku, atau fisiologis setelah kecenderungan respon sudah dimulai. Misalnya, seseorang dapat menyembunyikan dari orang lain emosi yang dirasakannya dengan menghambat perilaku emosional (verbal dan wajah) yang biasanya menyertai emosi tersebut.

Santri 1 memilikinya karena dapat mengontrol emosi yang dirasakan dengan baik saat menghadapi masalah. Santri 1 cenderung diam dan merenung

untuk menjernihkan pikiran sehingga lebih mudah mengontrol emosi yang di rasakannya. Dan ketika marah, dia akan menahan untuk tidak langsung mengeluarkannya dengan menarik napas dalam-dalam agar lebih tenang kemudian baru berbicara dengan temannya saat dirasa sudah cukup tenang.

Sedangkan santri 2 belum memiliki aspek ini karena santri 2 belum dapat mengontrol emosinya dengan baik. Saat marah santri 2 cenderung menyobek-sobek kertas dan menghentak-hentakkan kaki, saat cemas cenderung berteriak kecil dan merengek. Teman santri 2 biasanya membantu untuk menenangkan tetapi itu pun tidak bisa langsung membuat santri 2 menjadi tenang, santri 2 mengatakan ketika telah menangis, dia akan sedikit tenang.

Acceptance of Emotional Response

Menurut Gross (2014) bahwa kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut. Santri 1 memiliki aspek ini karena dia mampu menerima permasalahan yang sedang dia hadapi. Santri 1 cenderung pasrah dalam menghadapi dan menjalani setiap permasalahan yang dihadapi serta berusaha untuk memaafkan semua penyebab dari emosi negatif yang dirasakannya dengan tetap sabar walaupun hubungan dengan temannya masih belum membaik. Santri 1 mengatakan jika kesalahan itu tabiat manusia, dan manusia itu tidak luput

dari salah, sehingga harus bisa saling memaafkan. Dengan hal tersebut santri 1 lebih mudah untuk berdamai dengan keadaan dan permasalahannya.

Sedangkan santri 2 belum memiliki aspek ini. Santri 2 cenderung menolak peristiwa yang menimbulkan emosi negatif serta malu untuk merasakan emosi tersebut. Santri 2 dalam wawancara mengatakan jika dia sering berpura-pura baik-baik saja untuk menutupi kesedihannya hanya karena takut diejek "lemah" atau "cemen" oleh teman-temannya. Hal inilah yang membuat santri 2 sulit untuk menerima emosional respon dari peristiwa yang menimbulkan emosi negatif yang membuatnya malu untuk merasakan emosi tersebut serta menolak menunjukkan respon dari emosi yang dirasakan.

Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada santri

Hubungan antara Orang Tua dan Anak

Hubungan antara anak dengan orang tua sangat penting pada masa perkembangan remaja. Sebagaimana Macklem (2007) mengatakan regulasi emosi dapat menginduksi perubahan pada orang yang mengalami emosi (intrinsik) atau untuk menginduksi perubahan pada orang lain (ekstrinsik), seperti ketika orang tua membantu anak-anak mereka mengatur emosi. Menurut Rice (dalam Nisfiannoor & Kartika, 2004), remaja menginginkan pengertian yang bersifat simpatik, telinga yang peka, dan orang tua yang dapat merasakan anak-anaknya

memiliki sesuatu yang berharga untuk dibicarakan. Menurut Rice & Dolgin (2005), *affect* yang berhubungan dengan emosi atau perasaan yang ada diantara anggota keluarga bisa bersifat positif ataupun negatif. Felson dan Zielinski (dalam Nisfiannoor & Kartika, 2004) mengatakan *affect* yang positif antara anggota keluarga menunjuk pada hubungan yang digolongkan pada emosi seperti kehangatan, kasih sayang, cinta, dan sensitivitas.

Pada faktor ini santri 1 memiliki hubungan yang baik dengan orang tuanya walaupun tidak terlalu dekat karena santri 1 merupakan anak yang tertutup. Santri 1 saat ini sudah bisa menghargai orang tuanya yang bekerja keras untuk dirinya, hal ini berbeda saat dia masih duduk dibangku SD dan SMP. Perlakuan orang tuanya saat di rumah juga baik dan menurutnya tidak ada perbedaan antara dia dan kakaknya. Dalam hal ini walaupun santri 1 merupakan anak yang tertutup, tetapi setiap anggota menunjukkan bahwa masing-masing dari mereka mau mendengarkan perasaan dan mengerti kebutuhan satu sama lain.

Sedangkan pada faktor ini santri 2 tidak memilikinya karena hubungannya dengan ibunya yang tidak baik. Santri 2 hanya dekat dengan ayahnya karena dia merasa ayahnya baik kepadanya dibandingkan ibunya. Dia mengatakan jika ibunya sering mengomel dan marah-marah kepada dirinya.

Santri 2 merasa jika ibunya hanya sayang pada adiknya saja yang hanya selisih 2 tahun di bawahnya dan juga

berada di pondok yang sama dengan dirinya dan saat ini masih duduk dibangku SMP. Santri 2 merasa jika ada perbedaan perlakuan yang dilakukan ibunya terhadap dirinya dan adiknya, salah satunya seperti ibunya memilih untuk tidur dengan adiknya dibanding dengan dirinya saat di rumah dan juga lebih memilih untuk curhat kepada adiknya daripada santri 2.

Hubungan tidak baiknya dengan ibunya ini bertambah lagi saat dia masuk SMA. Hal ini berawal ketika kelulusan SMP dia menerima surat rekomendasi yang tertulis tidak direkomendasi di pesantren ini, tetapi itu tidak menjadi masalah baginya karena santri 2 pun ingin melanjutkan di pesantren yang lain. Namun, saat itu pengasuh santriah mengirim pesan dan merekomendasi santri 2, ibunya pun mendukung dan menyuruh santri 2 untuk melanjutkan di pondok ini. Hal ini membuat santri 2 tidak terima dan marah kepada ibunya berminggu-minggu. Saat wawancara ini dilakukan pun santri 2 mengatakan jika dia masih tidak terima dan tidak ikhlas, namun dia berusaha menjalaninya saja.

Rice (dalam Nisfiannoor & Kartika, 2004) mengatakan *affect* yang negatif digolongkan pada emosi yang “dingin”, penolakan, dan permusuhan. Sikap yang terjadi antara anggota keluarga adalah mereka saling tidak menyukai bahkan tidak mencintai. Dalam hal ini, hubungan tidak baik antara santri 2 dengan ibunya menunjukkan adanya emosi yang negatif.

Umur dan Jenis Kelamin

Menurut Elizabeth B Hurlock (1997), awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 16 atau 17 tahun. Umur dari kedua santri tersebut sama yaitu 16 tahun. Di umurnya yang masih remaja ini, santri 1 dan santri 2 sudah cukup memiliki pengelolaan diri yang baik. Mereka sama-sama memiliki strategi atau kemampuan untuk mengurangi emosi negatif agar tidak merasakan emosi yang berlebihan yang dapat memengaruhi perilakunya. Menurut Hurlock (1980), remaja dapat dikatakan memiliki pengelolaan emosi yang baik jika mampu menilai situasi dengan kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional (Pohan & Sahputra, 2020).

Sedangkan jenis kelamin mereka berbeda. Santri 1 berjenis kelamin laki-laki, dan santri 2 berjenis kelamin perempuan. Santri 1 memiliki regulasi emosi yang cukup baik dibandingkan santri 2, salah satunya dilihat dari aspek yang terdapat pada regulasi emosi yang dimiliki keduanya. Santri 1 memiliki 3 aspek sedangkan santri 2 hanya memiliki 1 aspek saja. Berdasarkan penelitian Hasmarlin & Hirmaningsih (2019), diketahui adanya perbedaan regulasi emosi antara remaja laki-laki dan perempuan, bahwa regulasi emosi laki-laki lebih baik dibandingkan perempuan. Hal ini diperkuat pula dengan penelitian James J Gross & John (2003) bahwa terdapat perbedaan jenis kelamin dalam meregulasi emosi.

Secara biologis dan psikologis terdapat perbedaan antara pengelolaan emosi remaja laki-laki dan perempuan.

Dengan adanya perbedaan tersebut, maka akan terjadi perbedaan dalam cara berfikir, berperasaan dan berperilaku. Sebagaimana dalam penelitian Ratnasari & Suleeman (2017) bahwa perbedaan dalam regulasi emosi secara umum antara perempuan dan laki-laki merupakan konsekuensi dari perbedaan dalam *expressive suppression*. Menurut Gross (1998a), *Expressive Suppression* (penekanan secara sadar ekspresi emosi) adalah bentuk pengungkapan respon yang memperlambat perilaku mengekspresikan emosi yang sedang dialami. Perempuan lebih diberi keleluasaan dalam mengungkapkan emosinya. Sedangkan laki-laki dituntut untuk lebih memendam emosinya.

Hubungan Interpersonal

Menurut Salovey dan Sluyter (dalam Nisfiannoor & Kartika, 2004) mengemukakan bahwa hubungan interpersonal juga dapat mempengaruhi regulasi emosi. Emosi bertambah apabila individu yang mau menggapai sesuatu tujuan berhubungan dengan tempat serta individu yang lain. Umumnya, emosi positif bertambah apabila individu menggapai tujuannya serta emosi negatif bertambah apabila individu kesusahan dalam menggapai tujuannya. Sebagaimana James J Gross (2013b) mengatakan regulasi emosi pada prinsipnya telah berkaitan dengan emosi tingkat individu dan interaksi interpersonal. Menurut Halperin, Russell, Dweck, & Gross (2011) hal ini juga sangat relevan dengan konflik antarkelompok dan emosi berbasis kelompok yang muncul setelahnya.

Pada faktor ini, santri 1 cenderung tertutup dan lebih sering menyendiri, serta hanya berteman dengan beberapa orang saja. Santri 1 mengatakan bahwa dirinya adalah orang yang saat bertemu orang baru, bukan tipikal orang yang mengajak orang tersebut untuk berkenalan terlebih dahulu. Dia lebih nyaman jika orang baru atau orang yang belum dikenalnya itu yang menyapa atau mengajak berbicara terlebih dahulu, dengan tetap menutup dirinya jika dirasa dia tidak cocok dengan orang tersebut. Kemampuan interpersonal yang kurang inilah yang membuat santri 1 cukup lama untuk menyelesaikan masalah pertengkaran dengan temannya saat SMP dulu yang belum membaik hingga saat ini. Dia cenderung mengabaikan nasihat teman lain yang ingin membantunya dan lebih suka menyelesaikan dengan dirinya sendiri.

Sedangkan santri 2 adalah anak yang cenderung mudah bergaul dan lebih terbuka untuk berteman dibandingkan santri 1. Santri 2 juga tergolong anak yang aktif dan suka bersosialisasi dengan orang lain. Karena lebih terbuka sehingga santri 2 hubungan interpersonalnya cukup baik dan dia juga lebih mudah berteman dengan orang baru. Hal ini yang membuat santri 2 merasa tidak sendirian ketika menghadapi permasalahannya. Santri 2 selalu meminta nasihat kepada teman yang lain ketika ada masalah, dan teman santri 2 yang lain pun akan senantiasa membantunya. Hal ini yang merupakan salah satu strategi regulasi

emosi santri 2 dalam menghadapi masalahnya.

Kesabaran

Menurut Amin (2016), sabar dalam terminologi adalah keadaan jiwa yang kokoh, stabil, dan konsekuen dalam pendirian. Sebagaimana Davut & Pilatin (2018) mengatakan kesabaran dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk bertahan dalam kondisi hidup yang sulit, mengatasi masalah dan bertahan hidup. Dari penanaman nilai-nilai kesabaran menjadikan santri menjadi pribadi yang lebih baik dalam menghadapi berbagai permasalahan yang dialaminya dengan lebih positif dan bijak. Penelitian Quoidbach, dkk (2010) menyatakan kebanyakan orang ketika ditanya tentang regulasi emosi, juga melaporkan upaya untuk mengendalikan emosi positif dengan fokus tertentu pada perasaan. Sabar sebagai salah satu bentuk regulasi emosi positif pada diri santri. Kencono (2016), mengatakan gambaran emosi positif contohnya seperti sabar, ikhlas, *acceptance*, pasrah, harapan, empati.

Menurut Eliüşük & Arslan (2016) mengatakan bahwa dalam literatur tentang kesabaran juga berorientasi pada emosi dan perilaku. Sebagaimana Gross (2013b) juga menjelaskan emosi positif dan negatif memiliki perbedaan dan fungsi-fungsi adaptif yang saling melengkapi, termasuk juga efek-efek kognitif maupun psikologisnya. Dengan kesabaran artinya santri mampu untuk meregulasi emosi negatif dan mengekspresikannya dengan positif.

Selain itu sabar merupakan salah satu nilai karakter pada diri seseorang yang juga bagian dari kecerdasan spiritual yang dimiliki oleh orang tersebut.

Santri 1 dan santri 2 sudah memiliki dasar kesabaran dan sama-sama belajar untuk menerapkan kesabaran tersebut. Walaupun sepenuhnya mereka bersabar terhadap masalah yang mereka hadapi, tetapi mereka sudah berusaha untuk menerapkan sabar di setiap saat mereka menghadapi suatu permasalahan. Hal ini pula yang membuat permasalahan yang mereka hadapi tidak semakin bertambah besar dan merugikan diri mereka sendiri maupun orang lain. Kesabaran mereka akan lebih sempurna apabila kedua santri sama-sama memiliki semua aspek regulasi emosi dan faktor yang memengaruhi regulasi emosi tersebut.

Santri 1 cenderung melihat kesabaran sebagai hal penting yang setiap orang harus miliki dan terapkan di dalam kehidupan sehari-hari. Santri 1 melatih kesabarannya dengan tetap pasrah dan tawakal menjalani setiap cobaan dan masalah yang Allah SWT berikan kepadanya dibarengi dengan bertadurus, serta selalu mengingat Allah SWT. Kalimat "Man Shabara Zhafira" yang artinya "Barangsiapa yang bersabar, maka beruntunglah ia", kalimat tersebut menjadi pegangan untuk santri 1 agar lebih sabar dalam menghadapi cobaan atau masalahnya.

Sedangkan, santri 2 memandang kesabaran sebagai hal yang sulit untuk dilakukan tetapi penting untuk dimiliki dan diterapkan. Menurut santri 2, dalam

penerapan sabar di kehidupan sehari-hari sangat sulit. Terkadang saat menghadapi suatu permasalahan masih ada rasa marah, kecewa, jengkel, dll yang sulit untuk dikontrol agar menjadi lebih sabar. Cara santri 2 dalam melatih kesabarannya yaitu dengan memperbanyak istighfar, sholat untuk meminta petunjuk kepada Allah SWT saat merasa hati tidak tenang karena masalah yang di hadapi, serta bertadurus untuk menenangkan dan mengembalikan pikiran agar lebih positif dalam menghadapi situasi yang membuat tidak nyaman. Kalimat "Ingat akhirat, sebentar lagi kiamat" dan "Manusia tidak ada yang sempurna, maka harus sabar", menjadi kalimat pegangan santri 2 agar lebih sabar dalam menghadapi cobaan atau masalahnya. Hal ini merupakan salah satu bentuk respon positif santri dalam mengelola emosinya (Pohan et al., 2018).

Dari kesabaran yang diterapkan oleh kedua santri tersebut terdapat perbedaan diantara keduanya dalam mengartikan, melatih dan menerapkan kesabarannya, serta kalimat motivasi yang dijadikan acuan untuk lebih menerapkan kesabaran. Tetapi terdapat satu persamaan dari santri 1 dan santri 2 dalam melatih kesabarannya, yaitu sama-sama bertadurus. Santri 1 dan santri 2 sama-sama menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman kehidupan dalam menghadapi masalah yang ada.

Kegiatan belajar mengajar diposisikan sebagai proses penggemblengan untuk "mematangkan" kepribadian santri menuju manusia yang sempurna (*insan kamil*) sesuai motto yang

ada di Al Muqoddasah yaitu "Menyantrikan intelek, mengintelekan santri". Insan kamil yaitu manusia yang matang baik secara profesionalitas maupun spiritualitasnya. Hal ini juga membuat kegiatan belajar mengajar di didasarkan pada penanaman nilai-nilai karakternya, salah satunya yaitu kesabaran.

Kesabaran sebagai bagian kecerdasan spiritual membuat santri lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT dan pasrah menjalani segala cobaan dan masalah yang Allah berikan dengan ikhlas sebagai proses pendewasaan pada diri santri. Selain itu, kesabaran juga merupakan bentuk regulasi emosi positif pada diri santri dan juga bagian dari kecerdasan emosional santri dalam mengatur, mengontrol, dan mengekspresikan emosi serta dapat menerima emosi yang dirasakannya. Dalam prosesnya, santri 1 dan santri 2 sudah mulai belajar dan berusaha untuk menerapkan kesabaran disetiap masalah dan cobaan yang dihadapi walaupun terkadang kedua santri masih sulit untuk bersabar dalam menghadapi masalah.

Hal ini tentu tidak terlepas dari regulasi emosi yang dimiliki oleh santri itu sendiri. Aspek pada regulasi emosi belum semuanya dimiliki oleh santri 1 dan santri 2. Aspek yang sama-sama belum dimiliki oleh santri 1 dan santri 2 adalah aspek *Engaging in Goal Directed Behavior* yang merupakan kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga tetap berikir dan melakukan sesuatu dengan baik, belum dimiliki oleh kedua santri. Hal ini yang memengaruhi santri terkadang sulit untuk

bersabar dalam menghadapi permasalahannya, karena santri masih cenderung terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya.

Di sisi lain, hal ini juga tidak terlepas dari faktor yang memengaruhi regulasi emosi itu sendiri. Salah satunya faktor umur dan jenis kelamin, diketahui jika kedua santri sama-sama berumur 16 tahun. Pada dasarnya, di usia tersebut remaja memiliki emosional yang labil dan mudah berubah-ubah. Santrock (2012) menyatakan terdapat banyak perubahan yang dialami oleh remaja, mulai dari perubahan fisik hingga psikologis sehingga hal itu menyebabkan remaja dipenuhi dengan konflik dan perubahan suasana hati. Hal ini yang memengaruhi pengelolaan emosi santri juga menjadi tidak stabil. Pun menurut Zonya & Sano (2019) bahwa jenis kelamin juga berpengaruh dalam regulasi emosi.

Santri 1 yang berjenis kelamin laki-laki sedangkan santri 2 yang berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan penelitian Hasmarlin & Hirmaningsih (2019), diketahui adanya perbedaan regulasi emosi antara remaja laki-laki dan perempuan, bahwa regulasi emosi laki-laki lebih baik dibandingkan perempuan. Dengan adanya perbedaan tersebut, maka akan terjadi perbedaan dalam cara berfikir, berperasaan dan berperilaku.

Regulasi emosi akan lebih maksimal dalam mengelola, mengatur, mengekspresikan, serta menerima emosi yang dirasakan, apabila santri 1 dan dan santri 2 memiliki semua aspek yang ada pada regulasi emosi dan juga faktor yang memengaruhi regulasi emosi tersebut.

Sehingga santri akan lebih mudah menerapkan kesabaran dalam menghadapi cobaan dan masalah sebagai bentuk regulasi emosi positif disamping juga merupakan nilai karakter yang harus dimiliki oleh santri sebagai internalisasi untuk menjadi insan kamil.

SIMPULAN

Berdasarkan kajian dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yang dimiliki faktor hubungan antara orang tua dan anak, dan faktor umur dan jenis kelamin serta hubungan interpersonal kemudian kesabaran menjadi kunci regulasi emosi santri meskipun masih terus berproses untuk dapat menjadi pribadi yang memiliki kesabaran yang tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu dan memberi dukungan terutama kepada pihak sekolah Al Muqoddasah yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian disana.

DAFTAR PUSTAKA

Ainiah, Q., & Khusumadewi, A. (2018). "Penerapan konseling kelompok realita untuk meningkatkan resiliensi diri (self resilience) Siswa." *Jurnal BK UNESA*, 9(1).

Amin, S. M. (2016). *Ilmu akhlak*. Amzah.

Davut, O., & Pilatin, U. (2018). "Ortaokul Öğrencilerinin sabir değeri ile ilgili algılarının resim yoluyla değerlendirilmesi." *Batman*

Üniversitesi İslami İlimler Hakemli Dergisi, 2(1), 102–113.

- Eliüşük, A., & Arslan, C. (2016). "Sabır ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması: geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları." *Değerler Eğitimi Dergisi*, 14(31), 67–86.
- Fitri, E. R., & Indriana, Y. (2020). Hubungan antara optimisme Dengan regulasi emosi pada Siswa Kelas XI SMK Cut Nya'Dien Semarang. *Empati*, 7(3), 881–885.
- Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017). Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(2), 30–39.
- Gökçen, G., Arslan, C., & Tras, Z. (2020). Examining the relationship between patience, emotion regulation difficulty and cognitive flexibility. *Online Submission*, 7(7), 131–152.
- Gross, J J, & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: conceptual foundation*. In J. J. Gross (ed). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gross, James J. (1998a). "Antecedent-and response-focused Emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology." *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224.
- Gross, James J. (1998b). "The emerging field of emotion regulation: An integrative review." *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, James J. (2002). "Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences." *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.

- Gross, James J. (2013a). "Emotion regulation: Taking stock and moving forward." *Emotion*, 13(3), 359.
- Gross, James J. (2013b). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.
- Gross, James J. (2014). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations*. The Guilford Press.
- Gross, James J, & Feldman Barrett, L. (2011). "Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view." *Emotion Review*, 3(1), 8–16.
- Gross, James J, & John, O. P. (2003). "Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being." *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348.
- Halperin, E., Russell, A. G., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2011). "Anger, hatred, and the quest for peace: Anger can Be constructive in the absence of hatred." *Journal of Conflict Resolution*, 55(2), 274–291.
- Harley, J. M., Pekrun, R., Taxer, J. L., & Gross, J. J. (2019). Emotion regulation in achievement situations: An integrated model. *Educational Psychologist*, 54(2), 106–126.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). "Regulasi emosi pada remaja laki-laki dan perempuan." *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 18(1), 87–95.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan*. Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan rentang kehidupan*. Erlangga.
- Irwansyah, M. (2017). *Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kesejahteraan subjektif remaja pondok pesantren*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Kencono, R. A. (2016). "Kesabaran dan regulasi emosi pada pasien pasca stroke." *Psycho Idea*, 14(2), 1–9.
- Macklem, G. L. (2007). *Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children*. Springer Science & Business Media.
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2005). "The tie that binds? Coherence among emotion experience, behavior, and physiology." *Emotion*, 5(2), 175.
- Naragon-Gainey, K., McMahan, T. P., & Park, J. (2018). The contributions of affective traits and emotion regulation to internalizing disorders: Current state of the literature and measurement challenges. *American Psychologist*, 73(9), 1175.
- Nasrin, N., & Morshidi, A. H. (2019). Kecerdasan emosi (EI) dan perbezaan gender dalam pekerjaan: Emotional Intelligences (EI) and Gender Differences in Employment. *Jurnal Kinabalu*.
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). "Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja." *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160–178.
- Pawulan, R. A., Loekmono, L., & Irawan, S. (2018). Hubungan antara kelekatan orangtua dengan regulasi emosi

- remaja Pondok Pesantren Agro "Nuur El-Falah" Salatiga. *Psikologi Konseling*, 13(2).
- Piaget, J. (1976). Piaget's theory. In *Piaget and his school* (pp. 11–23). Springer.
- Pohan, R. A., & Sahputra, D. (2020). Kecerdasan emosi mahasiswi bercadar serta implikasinya bagi pelayanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v3i1.1582>
- Pohan, R. A., Sahputra, D., & Zahra, M. T. (2018). Kontribusi kecerdasan emosi terhadap kegiatan merespon dalam pembelajaran serta implikasinya dalam bimbingan dan konseling. In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian*.
- Priatmoko, S. (2018). Implementasi pendidikan karakter berbasis pesantren di madrasah. *MIDA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 1(1), 1–10.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). "Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies." *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368–373.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). "Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi." *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46.
- Rice, F. P., & Dolgin, K. G. (2005). *The adolescent: Development, relationships and culture*. Pearson Education New Zealand.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span development, edisi ketigabelas*. Erlangga.
- Saputra, R. S. N. (2019). *Perbedaan regulasi emosi pada remaja di SMPN 3 Semarang ditinjau dari keikutsertaan les musik*. Universitas Negeri Semarang.
- Shields, S. A., & Shields, S. A. (2002). *Speaking from the heart: Gender and the social meaning of emotion*. Cambridge University Press.
- Yusuf, M. (2018). Sabar dalam perspektif Islam dan barat. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 4(2), 233–245.
- Zonya, O. L., & Sano, A. (2019). Differences in the emotional regulation of male and female students. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3).