

## HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU DISIPLIN SANTRI MADRASAH ALIYAH PONDOK PESANTREN QODRATULLAH LANGKAN

Deci Nansi dan Fajar Tri Utami

Prodi Psikologi Islam Universitas Negeri Raden Fatah Palembang

[deci.nansi@yahoo.co.id](mailto:deci.nansi@yahoo.co.id)

[mytriutami86@gmail.com](mailto:mytriutami86@gmail.com)

### ABSTRACT

*This study aims to investigate the relationship between emotion regulation with discipline. The hypothesis in this study is on the way down there is a relationship between emotion regulation to discipline the students of Madrasah Aliyah boarding school Qodratullah ledge.*

*The population in this study is numbered 563 students which is the total number of students of Madrasah Aliyah boarding school Qodratullah ledge. Sample taken based table Isaac and Michael with a standard error of 10% of the population so samples used are 187 students. Measuring instruments used in this research that use two scales, the first scale that emotion regulation is made with reference to the aspects of emotion regulation raised by Gross and scale of discipline made with reference to the aspects of the discipline proposed by Prijidarminto. Methods of data analysis used to test the hypothesis of the research is Correlation Product Moments. All calculations are done using the computer program SPSS (Statistical Program for Social Science) version 20.00.*

*Based on the analysis of research known 0,000 p where  $p < 0.01$  then  $H_a$   $H_o$  accepted and rejected. It can be said that there is a positive relationship between emotion regulation to discipline students of Madrasah Aliyah boarding school Qodratullah ledge. This can be seen in the analysis of the results of data analysis showed a correlation coefficient (r) indicates the value of 0.329 with significance (p) of 0.000 or  $p < 0.01$ .*

**Keywords:** *Emotion Regulation, Self-Discipline*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kedisiplinan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara regulasi emosi dengan kedisiplinan pada santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan.

Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 563 santri yang merupakan jumlah keseluruhan santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan. Sample diambil berdasar table Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 10 % dari populasi jadi sample yang digunakan sebanyak 187 santri. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan dua skala yaitu yang pertama skala regulasi emosi dibuat dengan mengacu pada aspek-aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross dan skala kedisiplinan yang dibuat dengan mengacu pada aspek-aspek kedisiplinan yang dikemukakan oleh Prijidarminto. Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah Korelasi *Product Moments*. Semua perhitungan dilakukan dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Programme for Social Science*) versi 20.00.

Berdasarkan hasil analisis penelitian diketahui  $p$  sebesar 0,000 dimana  $p < 0,01$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan kedisiplinan santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan. Hal ini dapat dilihat pada analisis hasil analisis data yang menunjukkan koefisien korelasi ( $r$ ) menunjukkan nilai 0,329 dengan signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,000 atau  $p < 0,01$ .

**Kata kunci:** Regulasi emosi, kedisiplinan

## Pendahuluan

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.

Pendidikan sebagai proses mengubah tingkah laku anak didik agar menjadi manusia dewasa yang mampu hidup mandiri dan sebagai anggota masyarakat dalam lingkungan alam sekitar di mana individu itu berada. Pendidikan tidak hanya mencakup pengembangan intelektualitas saja, akan tetapi lebih ditekankan pada proses pembinaan kepribadian anak didik secara menyeluruh sehingga anak menjadi lebih dewasa dalam konteks hidupnya sebagai pribadi maupun hidup dalam masyarakat.

Menurut M. Arifin pondok pesantren adalah suatu lembaga pendidikan agama Islam yang tumbuh serta diakui masyarakat sekitar, dengan sistem asrama (komplek) di mana santri-santri menerima pendidikan agama melalui sistem pengajian atau madrasah yang sepenuhnya berada di bawah kedaulatan dari *Leadership* seseorang atau beberapa orang kyai dengan ciri-ciri khas yang bersifat kharismatik serta independent dalam segala hal. Berbeda dengan di lembaga pendidikan lain, lingkungan pesantren di mana para santrinya berasal dari latar belakang keluarga yang berbeda, latar belakang budaya yang berbeda bertemu secara

kebetulan dan menjalani aktifitas sehari-hari dalam lingkungan yang sama dalam kurun waktu yang lama. Layaknya sebagai suatu keluarga, pengasuh serta pembimbing berperan sebagai orangtua bagi para santri. Kemudian peran keluarga sendiri hanya sebagai dukungan moral bagi para santri.

Keberadaan pondok pesantren dan masyarakat merupakan dua sisi yang tidak dapat dipisahkan, karena keduanya saling mempengaruhi. Sebagian besar pesantren berkembang dari adanya dukungan masyarakat, dan secara sederhana muncul atau berdirinya pesantren merupakan inisiatif masyarakat baik secara individual maupun kolektif. Begitu pula sebaliknya perubahan sosial dalam masyarakat merupakan dinamika kegiatan pondok pesantren dalam pendidikan dan kemasyarakatan.

Ada beberapa ciri yang secara umum dimiliki oleh pondok pesantren sebagai lembaga pendidikan sekaligus sebagai lembaga sosial yang secara informal itu terlibat dalam pengembangan masyarakat pada umumnya. Zamarkhsyari Dhofier mengajukan lima unsur pondok pesantren yang melekat atas dirinya yang meliputi: pondok, masjid, kitab, santri dan kyai. Kelima unsur tersebut merupakan unsur dasar yang dimiliki setiap pondok pesantren.

Berbagai upaya dilakukan untuk mengoptimalkan peran serta fungsi pesantren, termasuk menciptakan kebijakan tertentu yang dituangkan dalam bentuk aturan yang harus dilaksanakan oleh setiap santri, diharapkan santri dapat melaksanakan tugas dan kewajibannya dengan teratur dan sesuai dengan tata tertib yang berlaku di lingkungan pondok

pesantren. Selain itu pengurus maupun pengasuh berusaha mengingatkan para santri untuk mentaati peraturan yang ada, salah satunya dengan memberikan hukuman dalam istilah pesantren dikenal sebagai *ta'ziran* (hukuman bagi seorang santri karena telah melanggar peraturan pondok). Namun pada kenyataannya masih banyak pelanggaran yang dilakukan oleh santri.

Perilaku tidak disiplin pada beberapa fenomena di pondok pesantren banyak dilakukan oleh santri dalam fase remaja. Erikson menjelaskan bahwa remaja termasuk dalam tahap perkembangan identitas dan kebingungan identitas (*identity versus identity confusion*). Pada tahap ini remaja mencari peran baru untuk menentukan identitas seksual, ideologis dan pekerjaan mereka. Jika remaja menjalani peran-perannya dengan cara sehat dan tiba pada suatu jalan yang positif untuk diikuti, maka identitas positif yang akan dimilikinya.

Santrok menyatakan bahwa masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak menuju masa dewasa yang meliputi perkembangan biologis, kognitif, dan sosial emosional. Remaja sudah tidak lagi dapat dikatakan anak-anak namun masih belum cukup matang untuk dapat dikatakan dewasa.

Bentuk-bentuk emosi yang sering nampak dalam masa remaja awal antara lain adalah marah, malu, takut, cemas, cemburu, iri hati, sedih, gembira, kasih sayang, dan keingintahuan yang besar. Dalam hal emosi yang negatif, umumnya remaja belum dapat mengontrolnya dengan baik. Kebiasaan remaja menguasai emosi-emosi yang negatif dapat membuat mereka sanggup mengontrol emosi dalam banyak situasi. Emosi itu sendiri menurut Damon dan Eisenberg adalah usaha seseorang untuk menentukan, mempertahankan, atau mengubah hubungan antara individu dengan lingkungan agar sesuai dengan keinginan individu tersebut.

Gross dan Thomson menyatakan bahwa regulasi emosi adalah serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, baik dengan cara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu. Regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi atau waktu munculnya, besarnya, lamanya dan mengimbangi respon perilaku, pengalaman atau fisiologis. Regulasi emosi dapat mempengaruhi, memperkuat atau memelihara emosi, tergantung pada tujuan individu.

Regulasi itu sendiri adalah bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya. Regulasi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Hasil regulasi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat dalam ekspresinya. Regulasi emosi berasal dari sumber sosial. Sumber sosial ini merupakan bagian dari minat terhadap orang lain dan norma-norma dari interaksi sosial. Regulasi juga dipengaruhi oleh usia seseorang, karena itu peneliti mengambil remaja sebagai subjek penelitian karena remaja masih memiliki emosi yang tidak stabil.

Santri yang memiliki kemampuan meregulasi emosi yang lebih baik akan lebih cakap dalam menangani ketegangan emosi, karena kemampuan mengelola emosi ini akan mendukung individu dalam menghadapi dan memecahkan konflik interpersonal dan kehidupan secara efektif, serta mampu menyeimbangkan rasa marah, rasa kecewa, frustrasi, putus asa, dalam menghadapi banyak hal dan peristiwa. Santri akan lebih objektif dan realistis dalam menganalisis permasalahannya. Lebih lanjut, dengan kemampuan menganalisis permasalahan dengan lebih objektif dan realistis ini akan mendorongnya untuk mampu menyelesaikan permasalahannya dengan lebih baik dan mampu berperilaku disiplin, mentaati peraturan yang ada di pondok pesantren.

Prijodarminto menyatakan bahwa kedisiplinan adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan atau ketertiban. Karena sudah menyatu dengannya, dirasakan sebagai beban, bahkan sebaliknya akan membebani dirinya bilamana ia tidak berbuat sebagaimana lazimnya.

Menurut Alex Sobur bahwa fungsi utama dari disiplin adalah untuk mengajar mengendalikan diri, menghormati dan mematuhi otoritas. Disiplin diperlukan dalam mendidik anak tegas terhadap hal yang dilakukan dan dilanggar.

### Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku disiplin santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan

### Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku disiplin santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan

### Landasan Teori

#### Regulasi Diri

Regulasi emosi memiliki banyak definisi di antaranya menurut Thomson menggambarkan regulasi emosi sebagai kemampuan merespon proses-proses ekstrinsik dan intrinsik untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi yang intensif dan menetap untuk mencapai suatu tujuan. Hal ini berarti apabila seseorang mampu mengelola emosi-emosinya secara efektif, maka ia akan memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi masalah.

Menurut Kostiuk regulasi emosi merupakan salah satu aspek yang penting dari perkembangan emosi seseorang. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk merespon

tuntunan yang sedang berlangsung dari pengalaman dengan tingkat emosi dalam sikap yang dapat ditoleransi dan fleksibilitas yang cukup untuk melakukan reaksi spontan selama diperlukan. Ketidakmampuan meregulasi emosi menyebabkan seseorang tidak dapat membuat evaluasi yang masuk akal, tidak kreatif dalam meregulasi emosi dan juga ketidakmampuan membuat keputusan daalam berbagai konteks. Digambarkan dalam sebuah hadits Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

*Artinya: "Bukanlah orang kuat (yang sebenarnya) dengan (selalu mengalahkan lawannya dalam) pergulatan (perkelahian), tetapi tidak lain orang kuat (yang sebenarnya) adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah".* (HR al-Bukhari dan Muslim).

### Strategi Regulasi Emosi

Menurut Gross regulasi emosi dapat dilakukan individu dengan banyak cara, yaitu:

#### a. Seleksi Situasi (*Situation Selection*)

Suatu cara dimana individu mendekati/menghindari orang atau situasi yang dapat menimbulkan emosi yang berlebihan. Contohnya, seseorang yang lebih memilih nonton dengan temannya daripada belajar pada malam sebelum ujian untuk menghindari rasa cemas yang berlebihan.

#### b. Modifikasi Situasi (*Situation Modification*)

Suatu cara dimana seseorang mengubah lingkungan sehingga akan ikut mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang timbul. Contohnya, seseorang yang mengatakan kepada temannya bahwa ia tidak mau membicarakan kegagalan yang dialaminya agar tidak bertambah sedih.

#### c. Mengalihkan Perhatian (*Attention Deployment*)

Suatu cara dimana seseorang mengalihkan perhatian mereka dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari

timbulnya emosi yang berlebihan. Contohnya, seseorang yang menonton film lucu, mendengar musik atau berolahraga untuk mengurangi kemarahan atau kesedihannya.

- d. Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*)  
Suatu strategi dimana individu mengevaluasi kembali situasi dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi. Contohnya, seseorang yang berpikir bahwa kegagalan yang dihadapi sebagai suatu tantangan daripada suatu ancaman.

### Aspek-aspek Regulasi Diri

Menurut Gross ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu:

- a. Kemampuan strategi regulasi emosi (*Strategies to emotion regulation (strategies)*) ialah 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.
- b. Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif (*Engaging in goal directed behavior (goals)*) ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.
- c. Kemampuan mengontrol emosi (*Control emotional responses (impulse)*) ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

- d. Kemampuan menerima respon emosi (*Acceptance of emotional response (acceptance)*) ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

### Pengertian Kedisiplinan

Menurut Gerakan Disiplin Nasional disiplin sebagai ketaatan terhadap peraturan dan norma kehidupan masyarakat, berbangsa dan bernegara yang berlaku, yang dilaksanakan secara sadar dan ikhlas lahir batin, sehingga timbul rasa malu terkena sanksi dan rasa takut terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Perilaku tersebut diikuti berdasarkan dan keyakinan bahwa hal itulah yang benar, dan keinsyafan bahwa hal itu bermanfaat bagi dirinya dan masyarakat. Pada sisi lain, disiplin adalah alat untuk menciptakan perilaku dan tata tertib manusia sebagai pribadi atau sanksi yang berbobot mengatur dan mengendalikan perilaku.

Menurut Hurlock konsep populer dari “disiplin” adalah sama dengan “hukuman” menurut konsep ini, disiplin digunakan hanya bila anak melanggar peraturan dan perintah yang diberikan orang dewasa yang berwewenang mengatur kehidupan bermasyarakat, tempat anak itu tinggal. Disiplin berasal dari kata yang sama dengan “disciple” yakni seorang yang belajar dari atau secara suka rela mengikuti seorang pemimpin. Orang tua dan guru merupakan pemimpin dan anak merupakan murid yang belajar dari mereka cara hidup yang menuju kehidupan yang berguna dan bahagia. Jadi disiplin merupakan cara masyarakat mengajar anak perilaku moral yang disetujui kelompok.

Menurut Arikunto, di dalam pembicaraan kedisiplinan dikenal dua istilah yang pengertiannya hampir sama tetapi pembentukannya secara berurutan. Kedua istilah itu adalah disiplin dan ketertiban, ada juga yang menggunakan istilah siasat dan ketertiban.

Ketertiban menunjuk pada kepatuhan seseorang dalam mengikuti peraturan dan tata tertib karena didorong oleh sesuatu dari luar misalnya karena ingin mendapat pujian dari atasan. Selanjutnya pengertian disiplin atau siasat menunjuk pada kepatuhan seseorang dalam mengikuti tata tertib karena didorong kesadaran yang ada pada kata hatinya. Digambarkan dalam Al-Quran tentang kedisiplinan terdapat dalam ayat berikut:

*Artinya: Hai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul (Nya), dan ulil amri di antara kamu. kemudian jika kamu berlainan Pendapat tentang sesuatu, Maka kembalikanlah ia kepada Allah (Al Quran) dan Rasul (sunnahnya), jika kamu benar-benar beriman kepada Allah dan hari kemudian. yang demikian itu lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya. (Q.S An-Nisa:59)*

### **Faktor yang Mempengaruhi Kedisiplinan**

Beberapa faktor yang mempengaruhi disiplin adalah sebagai berikut:

- a. Kesadaran diri, berfungsi sebagai pemahaman diri bahwa disiplin dianggap penting bagi kebaikan dan keberhasilan dirinya. Selain kesadaran diri menjadi motif sangat kuat bagi terbentuknya disiplin.
- b. Pengikut dan ketaatan, sebagai langkah penerapan dan praktik atas peraturan-peraturan yang mengatur perilaku individunya. Hal ini sebagai kelanjutan dari adanya kesadaran diri yang dihasilkan oleh kemampuan dan kemauan diri yang kuat.
- c. Alat pendidikan, untuk mempengaruhi, mengubah, membina dan membentuk perilaku yang sesuai dengan nilai yang ditentukan dan diajarkan.
- d. Hukuman, sebagai upaya menyadarkan, mengoreksi dan meluruskan yang salah sehingga orang kembali pada perilaku yang sesuai dengan harapan

### **Fungsi Disiplin**

Berikut fungsi disiplin menurut Tulus Tu'u yaitu :

- a. Menata Kehidupan Bersama. Fungsi disiplin adalah mengatur tata kehidupan manusia, dalam kelompok tertentu atau dalam masyarakat. Dengan begitu, hubungan antara individu satu dengan yang lain menjadi baik dan lancar, hal tersebut juga terdapat dalam Al-Quran yang berbunyi:

*Artinya: sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun. dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapa, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, dan teman sejawat, Ibnu sabil dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri.( Q.S An-Nisa: 36)*

- b. Membangun Kepribadian. Lingkungan yang berdisiplin baik, sangat berpengaruh terhadap kepribadian seseorang. Apalagi seorang siswa yang sedang tumbuh kepribadiannya, tentu lingkungan sekolah yang tertib, teratur, tenang, tentram, sangat berperan dalam membangun kepribadian yang baik, hal tersebut juga terdapat dalam Al-Quran yang berbunyi:

*Artinya: dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan. (Q.S Al-Qashas:77).*

- c. Melatih Kepribadian. Sikap, perilaku dan pola kehidupan yang baik dan berdisiplin

tidak terbentuk serta-merta dalam waktu singkat. Namun, terbentuk melalui satu proses yang membutuhkan waktu panjang. Salah satu proses untuk membentuk kepribadian tersebut dilakukan melalui latihan, hal tersebut juga terdapat dalam Al-Quran yang berbunyi:

*Artinya: (9) Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, (10) dan Sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.*(Q.S Asy-Syam: 9-10).

- d. Pemaksaan. Disiplin dapat terjadi karena dorongan kesadaran diri. Disiplin dengan motif kesadaran diri ini lebih baik dan kuat. Dengan melakukan kepatuhan dan ketaatan atas kesadaran diri, bermanfaat bagi kebaikan dan kemajuan diri. Sebaliknya, disiplin dapat pula terjadi karena adanya pemaksaan dan tekanan dari luar.
- e. Hukuman. Tata tertib sekolah biasanya berisi hal-hal positif yang harus dilakukan oleh siswa. Sisi lainnya berisi sanksi atau hukuman bagi yang melanggar tata tertib tersebut. Ancaman sanksi / hukuman sangat penting karena dapat memberi dorongan dan kekuatan bagi siswa untuk menaati dan mematuhi. Tanpa ancaman hukuman atau sanksi, dorongan ketaatan dan kepatuhan dapat diperlemah. Motivasi untuk hidup mengikuti aturan yang berlaku menjadi lemah, hal tersebut juga terdapat dalam Al-Quran yang berbunyi:
 

*Artinya: “Suruhlah anak-anakmu melakukan shalat di waktu dia berumur tujuh tahun, dan pukullah mereka kalau sudah berumur sepuluh tahun dan pisahkanlah tempat tidur di antara mereka (maksudnya antara anak laki-laki dan perempuan)”.* (HR. Abu Daud)
- f. Menciptakan Lingkungan yang Kondusif. Disiplin sekolah berfungsi mendukung terlaksananya proses dan kegiatan pendidikan agar berjalan lancar. Hal itu dicapai dengan merancang peraturan

sekolah, yakni peraturan bagi guru-guru, dan bagi para siswa, serta peraturan-peraturan lain yang dianggap perlu. Kemudian diimplementasikan secara konsisten dan konsekuen. Dengan demikian, sekolah menjadi lingkungan pendidikan yang aman, tenang, tentram, tertib dan teratur. Lingkungan seperti ini adalah lingkungan yang kondusif bagi pendidikan.

### Aspek- aspek Kedisiplinan

Menurut Prijodarminto, disiplin memiliki 3 (tiga) aspek. Ketiga aspek tersebut adalah :

- a. Sikap mental (*mental attitude*) yang merupakan sikap taat dan tertib sebagai hasil atau pengembangan dari latihan, pengendalian pikiran dan pengendalian watak.
- b. Pemahaman yang baik mengenai sistem peraturan perilaku, norma, kriteria, dan standar yang sedemikian rupa, sehingga pemahaman tersebut menumbuhkan pengertian yang mendalam atau kesadaran, bahwa ketaatan akan aturan. Norma, dan standar tadi merupakan syarat mutlak untuk mencapai keberhasilan (sukses).
- c. Sikap kelakuan yang secara wajar menunjukkan kesungguhan hati, untuk mentaati segala hal secara cermat dan tertib.

### Hipotesis

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah ada hubungan antara regulasi emosi dengan kedisiplinan pada santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan.

### Kerangka Konseptual Penelitian

Kerangka konseptual yang diajukan dalam penelitian ini adalah berikut:

### Metode Penelitian

## Variabel Penelitian

Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel terikat: Kedisiplinan dan variabel bebas: Regulasi Diri.

## Definisi Operasional

Definisi operasional variabel tersebut yang dapat diamati.

### 1. Regulasi emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan mengontrol serta menyesuaikan emosi yang muncul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan yang meliputi kemampuan mengatur perasaan, reaksi fisiologis, cara berpikir seseorang, dan respon emosi sehingga memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi masalah.

### 2. Kedisiplinan

Kedisiplinan adalah suatu sikap dan perilaku yang mencerminkan ketaatan dan ketepatan terhadap peraturan, tata tertib, norma-norma yang berlaku, baik tertulis maupun yang tidak tertulis .

## Populasi dan Sample Penelitian

### Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan yang berjumlah 563 santri.

### Sampel

Sample adalah bagian dari populasi yang akan diteliti dan merupakan perwakilan populasi (sumber data). Dalam proses pengambilan data penelitian, peneliti membagi sample dua kelompok yang terdiri dari kelompok uji coba (TO) yang terdiri dari 200 orang yang sesuai dengan pernyataan Crocker

dan Algina menyarankan jumlah 200, 300, 400 orang sebagai jumlah sample uji coba yang sudah cukup memadai.

Kelompok penelitian, peneliti mengambil sample dengan menggunakan tabel Isaac dan Michael, dengan taraf kesalahan 10 % dari populasi, Jadi jumlah sample yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 187 orang yang terdiri dari kelas XI Madrasah Aliyah.

## Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam kegiatan penelitian mempunyai tujuan mengungkap fakta mengenai variabel yang diteliti. Tujuan untuk mengetahui “*goal of knowing*” haruslah dicapai dengan menggunakan metode atau cara-cara yang efisien dan akurat. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala menurut Azwar adalah skala berisi butir-butir yang digolongkan menjadi dua butir yang bersifat favourable dan unfavourable. Pernyataan favourable yaitu butir yang mendukung pernyataan, sedangkan pernyataan unfavourable yaitu butir pernyataan yang tidak mendukung. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala sikap model Likert. Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala regulasi emosi dan skala kedisiplinan.

## Skala Regulasi Diri

Skala Regulasi Diri disusun sendiri oleh peneliti, yang diukur dengan jenis skala Likert. Skala tersebut terdiri dari 31 item pernyataan. Aspek-aspek regulasi emosi menurut Gross yaitu: a. Kemampuan strategi regulasi emosi, b. Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif, c. kemampuan mengontrol emosi, d. kemampuan menerima respon negatif. Skala ini menggunakan skala likert yang disajikan dalam bentuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable* yang harus direspon oleh subjek dengan menggunakan empat alternatif jawaban yaitu, sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).



### Skala Kedisiplinan

Skala Regulasi Diri disusun sendiri oleh peneliti, yang diukur dengan jenis skala Likert. Skala tersebut terdiri dari 40 item pernyataan. skala kedisiplinan yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek yang diungkapkan oleh Prijidarminto yaitu: a. sikap mental, b. Pemahaman akan peraturan, c. Sikap kelakuan yang wajar. Skala ini menggunakan skala likert yang disajikan dalam bentuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable* yang harus direspon oleh subjek dengan menggunakan empat alternatif jawaban yaitu, sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).

### Validitas dan Reliabilitas

#### Validitas

Menurut Azwar, validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu instrument pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya cermat berarti bahwa pengukuran itu mampu memberikan gambaran mengenai perbedaan yang sekecil-kecilnya diantara subjek yang satu dengan yang lain.

Manurut Azwar “konsistensi validitas mempunyai arti jika bergerak dari 0,00 sampai 1,00 dan batas koefisien korelasi sudah dianggap memuaskan jika mencapai 0,30 namun apabila jumlah valid kurang dari setengah jumlah item maka boleh diturunkan menjadi 0,25 untuk batas koefisien korelasi minimum daya perbedaannya dianggap memuaskan dan item yang memiliki korelasi kurang dari 0,25 dapat diinterpretasikan sebagai item yang memiliki daya diskriminasi rendah”.

#### Reliabilitas

Reabilitas diterjemakan dari kata *reliability*. Pengukuran yang memiliki reabilitas tinggi maksudnya adalah pengukuran yang dapat menghasilkan data yang reliabel. Walaupun

reabilitas mempunyai berbagai nama lain seperti keterpercayaan, keterandalan, keajegan, konsistensi, kestabilan, dan sebagainya namun ide pokok dalam konsep reabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya.

Secara empirik, tinggi-rendahnya reliabilitas ditunjukkan oleh suatu angka yang disebut koefisien reliabilitas. Semakin tinggi koefisien korelasi termaksud berarti konsistensi antara hasil pengenaan dua tes tersebut semakin reliabel. Sebaliknya, apabila dua tes yang dianggap paralel ternyata menghasilkan skor yang satu sama lain berkorelasi rendah maka dapat dikatakan bahwa reabilitas hasil ukur tes tersebut tidak tinggi.

Koefisien reliabilitas dimaksudkan untuk mengetahui konsistensi jawaban yang diberikan dan data yang dianalisis dengan teknik yang digunakan dalam penentu reabilitas skala adalah teknik koefisien *alpha cronbach* yakni guna melihat hubungan antara dua variabel. Reabilitas dinyatakan oleh koefisien reabilitas yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisien reabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin rendah reabilitasnya.

#### Metode Analisa Data

Adapun teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan yaitu dengan teknik *product moment* karena penelitian ini hanya menggunakan satu variabel bebas dan satu variabel terikat untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kedisiplinan.

#### Uji Normalitas

Uji normalitas data berfungsi untuk mengetahui normal atau tidaknya penyebaran data atau sebagai bahan pertimbangan yang akan digunakan untuk menguji kenormalitasan data. Uji normalitas perlu dilakukan untuk mengetahui apakah data yang dianalisis normal atau tidak, karena uji statistika parameter t atau

uji-t baru dapat digunakan jika data terdistribusi secara normal.

### Uji Linieritas

Uji linieritas dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis berhubungan secara linier atau tidak. Untuk mengetahui data dikatakan linier, menurut Hadi, jika  $\rho \leq 0,050$  berarti variabel *independent* (regulasi emosi) berkorelasi linier dengan variabel *dependent* (kedisiplinan). Sebaliknya, jika  $\rho \geq 0,050$  berarti variabel *independent* (regulasi emosi) tidak berkorelasi linier dengan variabel *dependent* (kedisiplinan).<sup>1</sup>

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis dimaksudkan untuk mengetahui seberapa besar korelasi antara dua variabel penelitian.<sup>2</sup> Adapun teknik analisis data yang digunakan peneliti untuk menguji yaitu menggunakan korelasi *product moment*. Korelasi *product moment* digunakan untuk menguji hipotesis hubungan antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment* untuk menentukan hubungan dua variabel yaitu variabel regulasi emosi dan variabel kedisiplinan.

## Hasil Penelitian

### Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Skor X yang diperoleh (Empirik)				Skor X yang dimungkinkan (Hipotetik)				Kategori
	X min	X max	Mean	SD	X min	X max	Mean	SD	
Regulasi emosi	53	111	85,89	11,357	31	124	77,5	15,5	ME>MH
kedisiplinan	98	160	138,67	13,828	40	160	100	20	ME>MH

Pada tabel di atas terlihat bahwa mean empirik variabel regulasi emosi dengan

1 Sutrisno Hadi, *Seri Program Statistik-Versi 20*, Yogyakarta, Universitas Gajah Mada, 2000, hlm 103

2 Sutrisno Hadi, *Seri Program Statistik-Versi 20....*, hlm 112

kedisiplinan yang diperoleh subjek lebih tinggi dengan mean hipotetiknya, artinya regulasi emosi dan kedisiplinan pada santri pondok pesantren Qodratullah Langkan relatif tinggi.

Penggolongan subjek dibagi menjadi 3 kategori yaitu: tinggi, sedang, rendah sehingga didapat kategori sebagai berikut skor yang berada di atas 93 sebagai kategori tinggi, skor yang berada di antara 62 sampai 93 sebagai kategori sedang, skor yang berada di bawah 62 sebagai kategori rendah.

### Deskripsi Kategorisasi Skala Regulasi Emosi Pada Santri Pondok Pesantren

#### Qodratullah Langkan

Skor	Kategorisasi	N	%
$X > 93$	Tinggi	46	24,6 %
$62 \leq X \leq 93$	Sedang	136	72,7 %
$X < 62$	Rendah	5	2,7 %
Total			100 %

Bahwa dari 187 santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan yang menjadi sample penelitian terdapat 46 santri atau sebesar 24,6 % yang memiliki regulasi emosi tinggi, 136 santri atau sebesar 72,7 % yang memiliki regulasi emosi sedang dan 5 santri atau sebesar 2,7 % yang memiliki regulasi emosi yang rendah.

### Deskripsi Kategorisasi Skala Kedisiplinan

#### Pada Santri Pondok Pesantren

#### Qodratullah Langkan

Skor	Kategorisasi	N	%
$X > 120$	Tinggi	174	93 %
$80 \leq X \leq 120$	Sedang	13	7 %
$X < 80$	Rendah	0	0 %
Total			100 %

Bahwa dari 187 santri MA Pondok Pesantren Qodratullah Langkan yang menjadi sample penelitian terdapat 174 santri atau sebesar 93 % yang memiliki kedisiplinan tinggi, 13 santri atau 7 % yang memiliki

kedisiplinan sedang, dan 0 santri atau 0 % yang memiliki kedisiplinan rendah.

### Uji Prasyarat

#### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normalitas sebaran data penelitian, yaitu jika taraf signifikan lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) berarti data berdistribusi normal. Sebaliknya, jika taraf signifikan kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Maka data berdistribusi tidak normal.

#### Deskriminasi Hasil Uji Normalitas

variabel	K-SZ	Sig	SD	Keterangan
Regulasi emosi	0,835	0,488	11,357	Berdistribusi normal
kedisiplinan	1,411	0,037	13,828	Berdistribusi tidak normal

Berdasarkan tabel deskriminasi hasil uji normalitas di atas, maka dapat diterangkan bahwa:

- 1) Hasil uji normalitas terhadap variabel regulasi emosi memiliki nilai signifikan 0,488 berdasarkan data tersebut, maka dapat dikatakan bahwa  $p = 0,488 > 0,05$  sehingga dapat dinyatakan bahwa data variabel regulasi emosi berdistribusi normal.
- 2) Hasil uji normalitas terhadap variabel kedisiplinan memiliki nilai signifikan 0,037 berdasarkan data tersebut, maka dapat dikatakan bahwa  $p = 0,037 > 0,05$  sehingga dapat dinyatakan bahwa data variabel regulasi emosi berdistribusi tidak normal.

#### Uji Linieritas

Uji linieritas ini dilakukan pada kedua variabel, yaitu variabel regulasi emosi dan kedisiplinan pada santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan. Kaidah uji yang digunakan adalah “jika  $p < 0,05$  maka hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel (Y) dinyatakan linier”.

Sebaliknya, jika  $p > 0,05$  maka hubungan variabel (X) dan variabel (Y) dinyatakan tidak linier.

#### Deskripsi Hasil Uji Linieritas

Variabel	r Square	F	Sig	Keterangan
Regulasi emosi << kedisiplinan	0,108	22,405	0,000	Linier

Berdasarkan tabel deskripsi hasil uji linieritas di atas, maka diketahui bahwa nilai signifikansi ( $p$ ) = 0,000, menunjukkan bahwa  $p < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa variabel regulasi emosi dengan kedisiplinan berkorelasi linier.

#### Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel regulasi emosi dengan variabel kedisiplinan santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan. Kaidah yang digunakan dalam uji hipotesis adalah nilai taraf signifikansi 0,01. Jika  $p < 0,01$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan implikasi terhadap hipotesis sangat signifikan. Pada taraf signifikansi 0,05 dimana  $p \leq 0,05$  maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima dengan implikasi terhadap hipotesis adalah signifikan. Sedangkan pada taraf signifikansi  $p > 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak dengan implikasi terhadap hipotesis tidak signifikan.

#### Deskripsi Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R	Sig. (p)	Keterangan
Regulasi emosi << kedisiplinan	0,329	0,000	Sangat signifikan

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh bahwa besarnya koefisien korelasi ( $r$ ) antara variabel regulasi emosi dan kedisiplinan adalah 0,329 dan dengan signifikansi 0,000 dimana  $p < 0,01$  maka hal ini berarti regulasi emosi memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan kedisiplinan santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan.

Berdasarkan hasil uji hipotesis bahwa ada hubungan antara regulasi emosi dengan

kedisiplinan santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan. Jadi hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara regulasi emosi dengan kedisiplinan dapat diterima. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa hipotesis diajukan terbukti.

### **Pembahasan**

Hasil analisis ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyebutkan ada hubungan antara regulasi emosi dengan kedisiplinan santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan terbukti dengan koefisien korelasi sebesar 0,329. Berdasarkan pendapat Sugiyono maka koefisien korelasi 0,329 berada dalam kategori sangat kuat. Artinya semakin tinggi regulasi emosi santri maka akan semakin tinggi kedisiplinan santri.

Hal ini menunjukkan emosi secara tidak langsung memberikan kontribusi yang kuat dalam diri individu khususnya bagi santri sehingga santri perlu merengulasi emosinya. Regulasi emosi dapat mempengaruhi kedisiplinan yang ada pada santri, sehingga terkadang membuat para santi kurang disiplin.

Disiplin adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan ketertiban.

Menurut Suharsimi Arikunto disiplin merupakan sesuatu yang berkenaan dengan pengendalian diri seseorang terhadap bentuk-bentuk aturan. Kedisiplinan merupakan bentuk kepatuhan seseorang terhadap aturan-aturan atau tata tertib yang berlaku karena didorong oleh adanya kesadaran yang ada pada kata hatinya.

Tingkat kedisiplinan santri Madrasah Aliyah Qodratullah Langkan tergolong tinggi hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan 93 % atau 174 santri yang memiliki nilai tinggi artinya santri mampu bertingkah laku sesuai dengan apa yang telah menjadi peraturan pondok pesantren.

Tingkat regulasi emosi santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan

tergolong sedang hal ini berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan 72,7 % atau 136 santri yang memiliki regulasi emosi sedang artinya santri bisa meregulasi emosinya dengan baik.

Regulasi emosi memiliki relevansi yang positif dengan perilaku disiplin. Karena regulasi emosi membantu seseorang dalam mengelola emosi untuk berperilaku tepat atau disiplin dalam menjalani kehidupan. Disiplin dalam berperilaku menaati peraturan dan tata tertib sekolah merupakan salah satu alat dalam mencapai tujuan pendidikan di pondok pesantren. Penyelenggaraan pendidikan di pondok pesantren memiliki peraturan-peraturan yang tentunya mengandung tujuan yang ingin dicapai, tujuan tersebut bisa tercapai dengan maksimal apabila semua komponen pondok pesantren menaati peraturan yang berlaku.

Richard dan Gross mengemukakan bahwa regulasi emosi sebagai pemikiran atau perilaku yang dipengaruhi oleh emosi. Ketika mengalami emosi yang negatif, orang biasanya tidak dapat berfikir dengan jernih dan melakukan tindakan di luar kesadaran. Regulasi emosi adalah bagaimana seseorang dapat menyadari dan mengatur pemikiran dan perilakunya dalam emosi-emosi yang berbeda (emosi positif dan negatif). Sehingga dapat dilihat bahwa kedisiplinan santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan dipengaruhi oleh regulasi emosinya.

### **Kesimpulan dan Saran**

#### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan kedisiplinan santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan. Hal ini dapat dilihat pada hasil analisis data yang menunjukkan koefisien korelasi ( $r$ ) menunjukkan nilai 0,329 dengan signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,000 atau  $p < 0,01$ .

#### **Saran**

Kepada kepala pondok dan staf pengajar dipondok pesantren diharapkan tetap mampu untuk mempertahankan dan lebih meningkatkan lagi kualitas belajar mengajar dan dapat memegang komitmen sebagai pengajar untuk lebih disiplin dan memberikan hadiah ataupun hukuman sesuai dengan prestasi atau pelanggaran yang dilakukan santri.

### Daftar Pustaka

- Azwar, Saifuddin, *Metode Penelitian*, Pustaka Belajar, Yogyakarta, 2011.
- Reliabilitas dan validitas*, Yogyakarta, Pustaka Belajar Offset, 2012.
- Tes Prestasi: Fungsi dan pengembangan pengukuran prestasi belajar. Edisi II, Pustaka Pelajar*, Yogyakarta, 2010.
- Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2013.
- Gross dan Thompson, *Handbook of Emotion Regulation*, Guilford Press, New York, 2007.
- Hurlock, Elizabeth, *Perkembangan Anak*, Penerbit Erlangga, Jakarta, 1999.
- Jess dan Gregory Feist, *Teori kepribadian*, Salemba Humanika, Jakarta Selatan, 2014.
- Kementerian Agama RI, *Al-Quran dan Tafsirnya Jilid IX*, Jakarta, Lentera Abadi, 2010.
- M. Nisfiannoor, Yuni Kartika. *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja*. Jakarta, Jurnal, 2004.
- M. Kring, Denise M.sloan, *Emotion Regulation And Psychopathology*, The Guilford Press, New York, 2010.
- Nisfiannoor & Yuni Kartika, *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja*, Jakarta, 2004, Jurnal
- Prijodarminto, *Disiplin Kiat Menuju Sukses*, PT. Pradnya Paramita, Jakarta, 1994.
- Qomar, *Pesantren Dari Transformasi Metodologi Menuju Demokratisasi Institusi*, Jakarta, 2006.
- Rusmaini, *Ilmu Pendidikan*, CV Grafika Telindo, Palembang, 2011.
- Sampe Tondok, Marselius dan Muhaimin, *Modul Praktikum Aplikasi Computer: SPSS*, Palembang, tidak diterbitkan, 2006.
- Sawi Sujarwo, *Diktat Statistik Psikologi*, 2010.
- Sutrisno Hadi, *Seri Program Statistik-Versi 2000*, Yogyakarta, Universitas Gajah Mada, 2000.
- Sugiyono, *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*, Bandung, 2013.
- Terri, Roberton (at al), *Emotion regulation and aggression*, Journal, Australia, 2011.
- Tu'u Tulus, *Peran disiplin pada perilaku dan prestasi siswa*, Jakarta, Grasindo, 2004.
- Widarna, Dwi, *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Psikososial Pada Perawat Rumah Sakit Jiwa Grhasia*, Yogyakarta, Jurnal.