

**BIMBINGAN ROHANI DALAM MEMBENTUK REGULASI
EMOSI DENGAN TEKNIK MUHASABAH PADA SANTRI
DI PONPES DARUL FALAH BULUREJO KECAMATAN
PURWOHARJO KABUPATEN BANYUWANGI**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
Oleh:
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
Reza Rosita Alfi Sayida
NIM: D20183082
JEMBER

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
JULI 2022**

**BIMBINGAN ROHANI DALAM MEMBENTUK REGULASI
EMOSI DENGAN TEKNIK MUHASABAH PADA SANTRI
DI PONPES DARUL FALAH BULUREJO KECAMATAN
PURWOHARJO KABUPATEN BANYUWANGI**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh:

Reza Rosita Alfi Sayida
NIM: D20183082



Disetujui Pembimbing

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Muhammad Ali Makki, M.Si.
NIP. 197503152009121004

**BIMBINGAN ROHANI DALAM MEMBENTUK REGULASI
EMOSI DENGAN TEKNIK MUHASABAH PADA SANTRI
DI PONPES DARUL FALAH BULUREJO KECAMATAN
PURWOHARJO KABUPATEN BANYUWANGI**

SKRIPSI

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

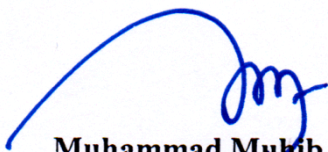
Hari: Selasa

Tanggal: 05 Juli 2022

Tim Penguji

Ketua

Sekretaris



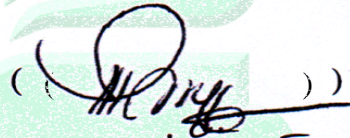
Muhammad Mukhib Alwi, MA.
NIP. 197807192009121005



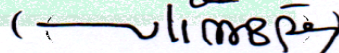
Nasirudin Al Ahsani, M.Ag
NIP. 199002262019031006

Anggota:

1. **Dr. H. Rosyadi BR, M.Pd.I**



2. **Muhammad Ali Makki, M.Si.**



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

Menyetujui
Dekan Fakultas Dakwah

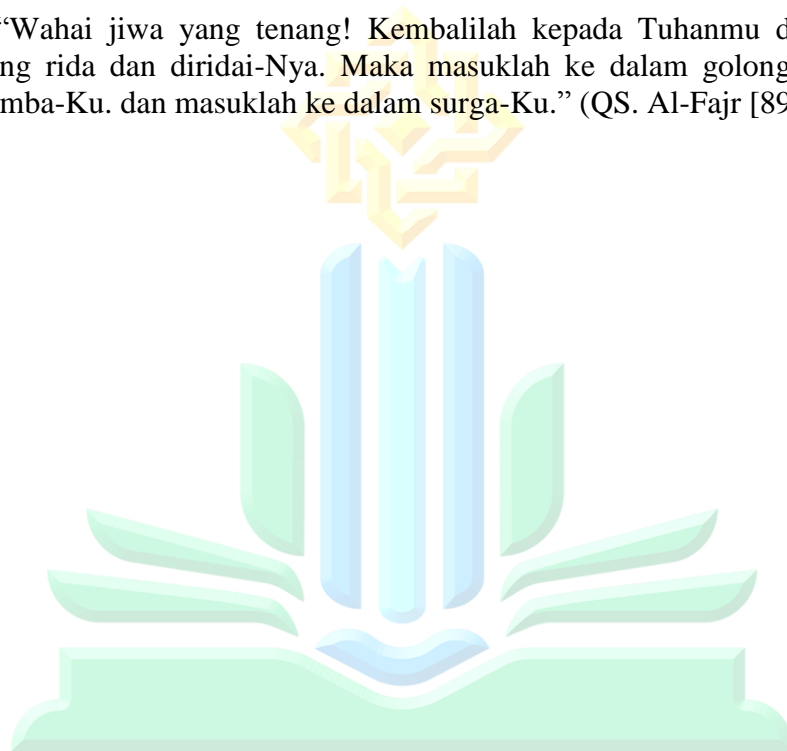


Prof. Dr. Abidul Asror M.Ag
NIP. 19740606200031003

MOTTO

يَتَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ﴿٢٨﴾ فَأَدْخُلِي فِي
عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَأَدْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾

Artinya: “Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku.” (QS. Al-Fajr [89]: 27-30)¹



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

¹ Al-Hufaz, *Al-Qur'an, Hafalan Mudah (Terjemahan & Tajwid Warna)*, (Bandung: Cordoba, 2020), h. 594

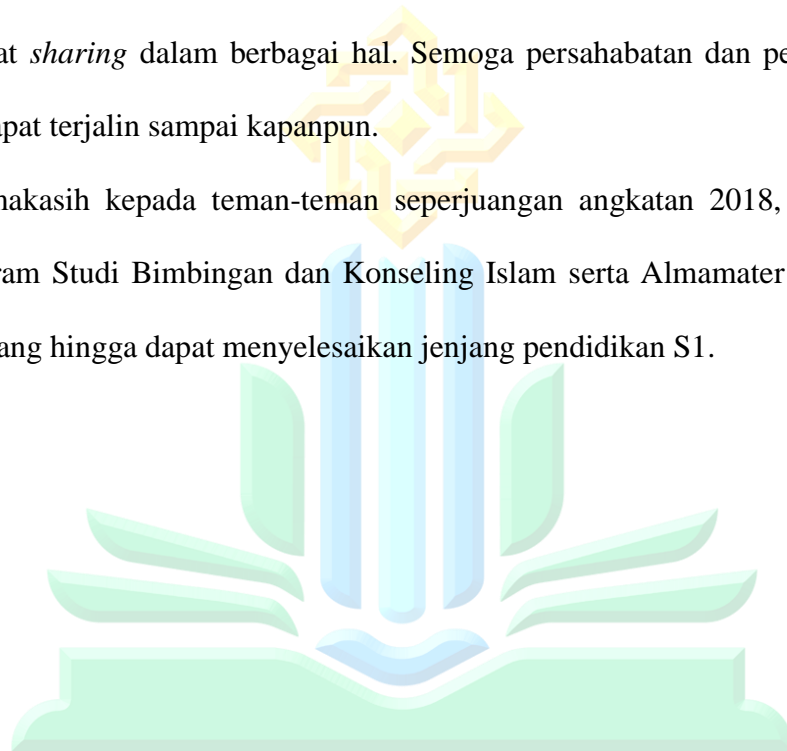
PERSEMBAHAN

Tiada hal yang lain tanpa mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan ridha, rahmat, karunia dan kesempatan yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Bimbingan Rohani dalam Membentuk Regulasi Emosi dengan Teknik Muhasabah pada Santri di Ponpes Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi”. Dengan bahagia, penulis mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Terimakasih kepada Ayah Tercinta, ayah Nur Sayid yang sudah mendukung dan memperhatikan segalanya, khususnya dibidang keilmuan, keagamaan dan pendidikan baik formal maupun non-formal. Dengan jerih-payahnya dalam mengusahakan tercapainya cita-cita sederhana saya menjadi seorang sarjana. Terimakasih kepada Ibu Tersayang, ibu Nur Varida yang sudah mendidik dan menjadikan saya mengerti apa arti ikhlas, sabar dan selalu memaafkan. Beliau yang selalu memberikan semangat kala saya mulai merasa *down*. Terimakasih untuk kedua orangtua saya yang telah membesarkan dan mendidik dengan penuh kasih sayang serta memberikan doa terbaik untuk anak-anaknya.
2. Terimakasih kepada keluarga saya, Emak, alm. Bapak, Kakung, almh. Eyang Uti, Dik Fafa, Dik Yusril, Mbak Widi, Mbak Erny, Mas Muklis, Mas Yusron, Abah Kholil, Umi Mimin, Pak Nuruddin dan Ibu Umi yang telah memberikan dukungan, motivasi dan doa sehingga saya dapat berada di posisi saat ini.
3. Terimakasih kepada pengasuh saya di pesantren alm. Abah Al-Mursyid KH. Dimyathi Romly, S.H dan Ibu Nyai Hj. Muflichah Dimyathi, S.Pd. yang telah

memberikan wawasan dan ilmu pengetahuan serta kasih sayang ketika saya berada di pesantren dan jauh dari orang tua. Tidak lupa, terimakasih kepada sahabat-sahabat saya Ning Hilwa Taqiyya, Anggun Eka Pratiwi dan Alfian Damayanti yang menemani, mendampingi dan menjadi penguat saat jauh dari orangtua. Tak lupa pula dukungan dan motivasi yang diberikan serta menjadi tempat *sharing* dalam berbagai hal. Semoga persahabatan dan persaudaraan ini dapat terjalin sampai kapanpun.

4. Terimakasih kepada teman-teman seperjuangan angkatan 2018, khususnya Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam serta Almamater yang telah berjuang hingga dapat menyelesaikan jenjang pendidikan S1.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

KATA PENGANTAR

Segenap puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, perencanaan, pelaksanaan, dan penyelesaian skripsi dengan judul “Bimbingan Rohani dalam Membentuk Regulasi Emosi dengan Teknik Muhasabah pada Santri di Ponpes Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi” sebagai salah satu syarat menyelesaikan program sarjana dapat terselesaikan dengan lancar.

Kesuksesan ini dapat penulis peroleh karena adanya dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu, penulis menyadari dan menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Babun Suharto, S.E., M.M selaku Rektor UIN KH Achmad Siddiq Jember.
2. Bapak Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah UIN KH Achmad Siddiq Jember.
3. Bapak Muhammad Ardiansyah, M.Ag selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN KH Achmad Siddiq Jember.
4. Bapak Muhammad Ali Makki, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan kesediaan waktu, dukungan, masukan, dan kesabarannya dalam membimbing skripsi.
5. Seluruh dosen Jurusan Pengembangan Masyarakat Islam Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN KH Achmad Siddiq Jember atas pemberian ilmu dan inspirasinya di dalam kelas perkuliahan.

6. Ponpes Salafiyah Darul Falah Bulurejo, Purwoharjo, Banyuwangi yang telah memberikan izin dan mendukung dalam pelaksanaan penelitian skripsi ini.
7. Pengasuh, pengurus, rekan ustadz/ustadzah, dan santri di Yayasan Ponpes Darul Falah yang telah membantu dan membagikan pengalaman di bidang bimbingan rohani dengan teknik muhasabah pada santri.
8. Kepada pihak-pihak yang berjasa namun tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, terimakasih atas bantuan dan dukungan yang sudah diberikan.

Akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik, semoga segala amal baik yang telah Bapak/Ibu berikan kepada penulis mendapat balasan yang baik dari Allah SWT. Harapan penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan dapat memberikan kontribusi dalam perkembangan ilmu khususnya bimbingan dan konseling Islam.

Jember, 12 Februari 2022

Reza Rosita Alfi Sayida

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

ABSTRAK

Reza Rosita Alfi Sayida, 2022: *Bimbingan Rohani dalam Membentuk Regulasi Emosi dengan Teknik Muhasabah pada Santri di Ponpes Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi.*

Kata kunci: Bimbingan Rohani, Regulasi Emosi, Teknik Muhasabah, Santri

Pondok pesantren merupakan tempat berlangsungnya interaksi antara kiai, ibu nyai, ustadz, ustadzah dan santri di mana interaksi tersebut menjadi upaya bimbingan rohani dari kiai, ibu nyai dan ustadz/ustadzah yang bertujuan untuk membentuk regulasi emosi pada santri agar kelak santri mendapatkan kehidupan yang lebih baik di masa depan serta menjadi pribadi dewasa yang utuh, salah satunya dengan teknik muhasabah.

Fokus penelitian dalam skripsi ini adalah: 1) Bagaimana bimbingan rohani dalam membentuk regulasi emosi dengan teknik muhasabah pada santri di Ponpes Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi? 2) Apa faktor penghambat dan faktor pendukung bimbingan rohani dalam membentuk regulasi emosi dengan teknik muhasabah pada santri di Ponpes Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi?

Penelitian ini bertujuan untuk: 1) mengetahui proses bimbingan rohani dalam membentuk regulasi emosi dengan teknik muhasabah pada santri di Ponpes Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi. 2) mengetahui faktor penghambat dan faktor pendukung bimbingan rohani dalam membentuk regulasi emosi dengan teknik muhasabah pada santri di Ponpes Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi.

Untuk mengidentifikasi permasalahan, penelitian ini menggunakan metode atau pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Data yang telah diperoleh dari lapangan dianalisis dengan menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diperoleh dengan triangulasi sumber dan triangulasi metode.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat ditarik kesimpulan: 1) Bimbingan rohani dalam membentuk regulasi emosi dengan teknik muhasabah pada santri meliputi: a) bimbingan spiritual berupa dzikir, doa, sholat, dan puasa b) memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi c) mawas diri dan menelaah diri. 2) Faktor penghambat dan pendukung bimbingan rohani dalam membentuk regulasi emosi dengan teknik muhasabah pada santri antara lain: a) dampak yang terlihat adalah keberhasilan adaptasi dan kenyamanan diri terhadap kondisi belajar di lingkungan pesantren b) Corak jiwa santri antara lain berjiwa ikhlas, hidup secara sederhana dan bersama, mandiri dalam mengatur diri, dan hubungan dengan lingkungan, masing-masing mempunyai penghambat dan pendukung sesuai kondisi dan nalar individu (santri).

DAFTAR ISI

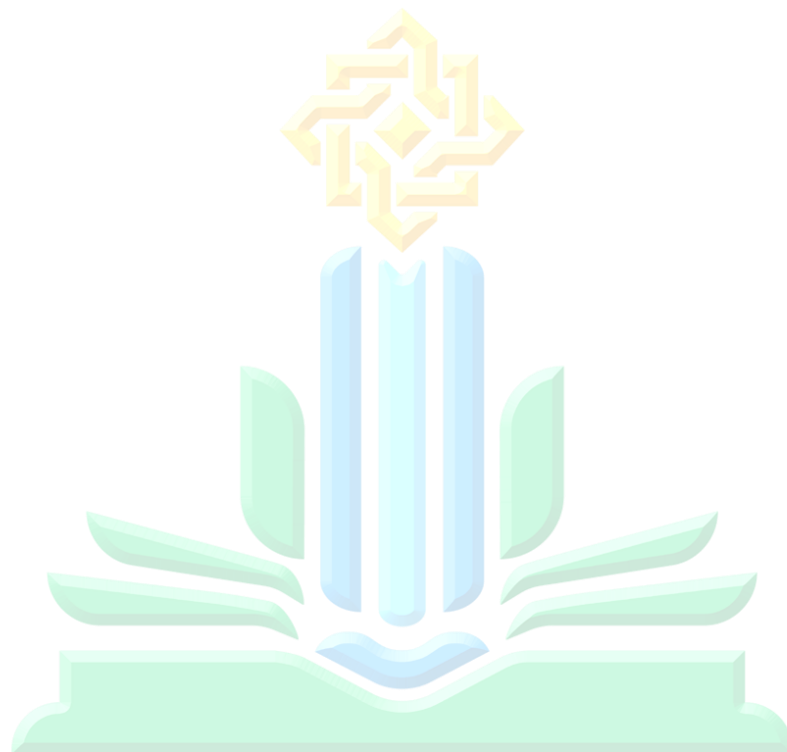
	Hal
HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Istilah	7
F. Sistematika Pembahasan	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Penelitian Terdahulu	11
B. Kajian Teori	14
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	41

B. Lokasi Penelitian	42
C. Subjek Penelitian	42
D. Teknik Pengumpulan Data	43
E. Analisis Data	44
F. Keabsahan Data	45
G. Tahap-tahap Penelitian	46
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS	48
A. Gambaran Objek Penelitian	48
B. Penyajian Data dan Analisis	54
C. Pembahasan Temuan	98
BAB V PENUTUP	114
A. Simpulan	114
B. Saran-saran	115
Daftar Pustaka	117
Pernyataan Keaslian Tulisan	
Lampiran-lampiran	

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR TABEL

No.	Uraian	Hal
4.1	Unit dan Jumlah Santri Ponpes Darul Falah	49
4.2	Susunan Pengurus Pondok Pesantren Darul Falah.....	49



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR GAMBAR

No.	Uraian	Hal
4.1	Denah Pondok Pesantren Darul Falah	50



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Lingkungan pondok pesantren merupakan tempat berlangsungnya interaksi antara kiai, ibu nyai, ustadz, ustadzah dan santri di mana interaksi tersebut menjadi upaya dari kiai, ibu nyai dan ustadz/ustadzah agar kelak santri mendapatkan kehidupan yang lebih baik di masa depan. Tentunya tidaklah ringan bagi kiai dan ibu nyai dalam mengemban amanah dari wali santri yang telah mempercayakan putra-putrinya untuk dididik iman, taqwa serta ilmu pengetahuan dan teknologi oleh beliau. Karena adanya rasa tanggungjawab dan toleransi, maka santri diizinkan untuk menetap di asrama di bawah naungan pengasuh pondok pesantren.

Santri merupakan individu yang hidup secara mandiri, jauh dari orangtua dan keluarga yang berada dalam naungan pengasuh pondok pesantren dengan tujuan untuk menimba ilmu dan mencari barokah Kiai dan Ibu Nyai. Para santri berasal dari daerah, suku dan budaya yang berbeda-beda. Perbedaan dari berbagai macam daerah asal yang tersebut, tentunya akan membawa perbedaan kepribadian, sifat maupun watak pada setiap individu. Namun, hal ini sudah lazim di lingkungan pesantren. Hidup bersama orang-orang baru dan teman-teman baru akan menjadikan suatu keasingan bagi santri baru. Lambat laun para santri dapat beradaptasi dengan lingkungan yang ditempati. Mereka datang dari berbagai penjuru dan berada di satu tempat yang sama untuk mencapai harapan bersama, yakni ridho Allah swt, orang tua dan guru.

Pada umumnya, santri merupakan individu yang sedang beranjak dewasa. Mereka berada pada masa remaja yakni pada rentang usia antara 12 tahun hingga 18 tahun, pada masa tersebut kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien telah mencapai puncaknya.² Dalam hal ini, perlu adanya suatu bimbingan berupa pemberian nasihat, pengetahuan, dan pengarahan dari pengasuh maupun pengurus asrama agar santri dapat membentuk regulasi emosi dengan baik. Terlebih karena di pondok pesantren hidup secara bersama dengan orang lain, maka para santri perlu beradaptasi, melatih diri agar hidup secara mandiri, berbaur dengan teman sebaya serta menjaga kesejahteraan dan rasa kekeluargaan.

Beradaptasi dengan lingkungan pondok pesantren menjadi suatu perhatian yang penting. Tanpa adanya adaptasi, tentu seorang santri akan merasa tidak nyaman dalam menjalankan proses mengaji dan belajar di pondok pesantren yang orang Jawa menyebutnya dengan istilah “*ora krasan*”. Jika diamati, betapa sedih dan kasihannya orangtua atau wali santri yang ingin putra-putrinya dipondokkan guna memperoleh ilmu yang manfaat dan barokah justru malah tidak *krasan* di asrama dengan berbagai macam alasan seperti teman kamar kurang ini-itu, makanan kurang enak, kamar mandi kotor, kamar tidur berantakan dan lain sebagainya.

Jumlah seluruh santri Darul Falah pada tahun 2018 (tahun sebelum pandemi Covid-19) yakni 200 santri yang terdiri dari 120 santri putra dan 80 santri putri. Pada tahun 2019 (tahun awal pandemi Covid-19), menjadi 250

² Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), h. 194

santri yang terdiri dari 150 santri putra dan 100 santri putri. Pada tahun 2020 (tahun pandemi Covid-19), mengalami penambahan sehingga menjadi 295 santri yang terdiri dari 180 santri putra dan 115 santri putri. Pada tahun 2021 (tahun pandemi Covid-19), jumlah keseluruhan mencapai 334 santri yang terdiri dari 184 santri putra dan 150 santri putri. Pada tahun 2022 (tahun pandemi Covid-19), mengalami penambahan sehingga menjadi 350 santri yang terdiri dari 190 santri putra dan 160 santri putri.³

Tentu dalam jumlah banyak tersebut pengasuh tidaklah mengenali karakter mereka secara perindividu jika terjadi suatu permasalahan. Cara mengatasi hal demikian harus berdasarkan dari dalam diri sendiri seorang santri. Tanpa adanya sikap kesadaran dari diri sendiri maka apapun daya dan usaha yang dilakukan oleh orang disekitarnya hanya akan berujung sia-sia. Oleh karena itu, perlu adanya pendekatan yang mampu meraih kedalam diri santri itu sendiri guna mengetahui tanggungjawab terhadap suatu tindakan yang telah diambil.

Adapun lokasi pesantren Darul Falah yang berseberangan dengan sungai dan berdampingan dengan persawahan memunculkan ide dan cara unik dari pengasuh pondok pesantren agar para santri mudah beradaptasi di lingkungan pondok. Di dalam lingkup pondok terdapat kolam ikan di sebelah *ndalem*, kamar mandi berupa kolam atau *blumbangan*, kandang binatang seperti ayam hutan, burung rangkong, kijang dan sapi, fasilitas dapur kantin, parkir sepeda bagi santri yang kuliah, dan halaman yang luas untuk aktivitas

³ Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (28 Oktober 2021)

bermain. Bahkan pengasuh mengizinkan santri untuk membawa peralatan bermain seperti pancing, sepeda, layang-layang, boneka, dan lain-lain sebagai upaya agar para santri tidak jenuh dalam belajar dan mengaji serta tetap nyaman (*krasan*) di pondok pesantren hingga tiba waktunya pulang.

Tidak semua santri dapat dengan mudah beradaptasi di dalam pesantren. Berangkat dari latar belakang yang berbeda, tentunya akan mempengaruhi sifat dan ciri khas santri yang berbeda-beda. Bagi mereka yang langsung nyaman (*krasan*), mungkin hanya membutuhkan waktu 2-3 hari untuk beradaptasi. Bagi yang sedang-sedang, biasanya membutuhkan waktu 5-10 hari untuk beradaptasi. Bahkan ada pula yang tidak nyaman (*krasan*) dan membutuhkan jangka waktu lama agar dapat beradaptasi. Biasanya ditandai dengan seringnya izin pulang di hari libur, yakni hari Jum'at. Seiring berjalannya waktu para santri akan berbaur dan terbiasa dengan lingkungannya. Hal tersebut menjadi sebab introspeksi diri yang berkembang menjadi pengelolaan emosi.

Regulasi emosi atau disebut dengan pengelolaan emosi menjadi peran penting yang sangat diperlukan dalam kehidupan manusia. Regulasi emosi merupakan proses individu dalam mengelola, mengendalikan dan mengatur emosinya yang bersifat positif maupun negatif untuk mencapai suatu tujuan pribadi guna memenuhi tuntutan lingkungannya.⁴

Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mengontrol sikap dan mengelola perilaku dengan menggunakan kemampuan

⁴ Riko Septyan Nor Saputra, "*Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang Ditinjau dari Keikutsertaan Les Musik*", (Skripsi: Universitas Negeri Semarang, 2019), h. 17

daya pikir dan emosinya, sehingga individu dapat bereaksi terhadap lingkungannya. Regulasi emosi dibentuk dari dalam diri melalui kesadaran pada diri sendiri. Oleh karena itu, digunakan sebuah teknik muhasabah dalam membentuk regulasi emosi pada santri.

Muhasabah merupakan bentuk perenungan diri untuk introspeksi diri, mawas diri dan melakukan perbaikan serta peningkatan prestasi semaksimal mungkin.⁵ Teknik ini belum sepenuhnya dipahami oleh para santri ketika mengalami problematika tertentu yang terjadi dalam kehidupannya. Mereka sebatas mengetahui istilah introspeksi atau muhasabah, namun kurang memahami konsep, praktik dan kelangsungannya dalam membentuk regulasi emosi. Hal tersebut diperlukan karena kehidupan yang berdampingan dengan orang asing bagi santri yang menjadi bagian dari hidupnya.

Teknik muhasabah ini digunakan untuk menelaah dan menyadari diri agar senantiasa lebih baik serta meminimalisir gesekan psikis antar-santri. Muhasabah diri atau introspeksi diri adalah perilaku mawas diri dan menghitung atau menelaah diri agar menjadi lebih baik dalam berperilaku dan bertindak. Muhasabah adalah ikhtiar pemeliharaan diri dengan taat pada peraturan syariat dan kekuatan diri dalam mencegah kearah hal yang negatif.

Harapan dari wali santri adalah ingin putra putrinya cerdas dalam ilmu agama dan umum serta agar memperoleh ilmu yang barokah manfaat di dunia dan akhirat, perlu adanya kesadaran dari diri masing-masing santri bahwa kehidupan di pesantren yang dijalannya saat ini merupakan kunci kesuksesan

⁵ Saifuddin Bachrun, *Manajemen Muhasabah Diri*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2011), h. 35

di masa depan. Kunci tersebut dapat diraih dengan sabar, amanah, tawadhu', ukhuwah dan santun. Di sinilah pembentukan regulasi emosi perlu diterapkan pada santri yang notabene jauh dari orangtua.

Dengan demikian, berdasarkan problematika pondok pesantren Darul Falah yang dipaparkan di atas, peneliti mengambil minat untuk melaksanakan penelitian yang berjudul *“Bimbingan Rohani dalam Membentuk Regulasi Emosi dengan Teknik Muhasabah pada Santri di Ponpes Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo, Kabupaten Banyuwangi”*.

B. Fokus Penelitian

1. Bagaimana bimbingan rohani dalam membentuk regulasi emosi dengan teknik muhasabah pada santri di Ponpes Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi?
2. Apa faktor penghambat dan faktor pendukung bimbingan rohani dalam membentuk regulasi emosi dengan teknik muhasabah pada santri di Ponpes Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui proses bimbingan rohani dalam membentuk regulasi emosi dengan teknik muhasabah pada santri di Ponpes Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi.
2. Untuk mengetahui faktor penghambat dan faktor pendukung bimbingan rohani dalam membentuk regulasi emosi dengan teknik muhasabah pada santri di Ponpes Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat dari aspek teoritis adalah diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi atau sumber rujukan dalam bimbingan atau praktikum yang berkaitan dengan bimbingan rohani dalam rangka membentuk regulasi emosi menggunakan teknik muhasabah. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan informasi terkait pentingnya regulasi emosi di lingkungan pesantren khususnya bagi pengasuh Ponpes Darul Falah, pengurus, maupun masyarakat.

2. Manfaat Praktis

Manfaat dari aspek praktis adalah kegunaan penelitian ini memberi sebuah wawasan mengenai bimbingan rohani dalam membentuk regulasi emosi pada santri dengan teknik muhasabah. Sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam menangani masalah yang dihadapi oleh santri secara umum di pondok pesantren. Tidak lupa bagi siapapun yang membaca, semoga dapat menerapkan terapi atau teknik ini ketika terdapat permasalahan yang sama dan bermanfaat untuk kedepannya.

E. Definisi Istilah

1. Bimbingan Rohani

Bimbingan rohani adalah proses pemberian bimbingan spiritual terhadap rohani atau jiwa yang mengalami permasalahan rohaniyah di dalam kehidupannya.

2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi atau pengelolaan emosi adalah proses individu dalam mengatur dan mengendalikan emosi diri, baik emosi positif maupun negatif.

3. Muhasabah

Muhasabah adalah perenungan diri untuk mawas diri, dan menelaah diri atau penghitungan untuk memperbaiki diri kearah yang lebih baik.

4. Santri

Santri adalah seseorang yang belajar ilmu agama dan mendalami ajaran agama Islam dengan bimbingan kiai di pondok pesantren.

Dari pemaparan istilah di atas, dapat disimpulkan bimbingan rohani dalam membentuk regulasi emosi dengan teknik muhasabah pada santri adalah proses bimbingan spiritual dengan perenungan diri untuk mawas diri dan menelaah diri terhadap rohaniyah santri yang bertujuan untuk membentuk pengaturan dan pengendalian emosi diri, baik emosi positif maupun negatif.

F. Sistematika Pembahasan

Agar mempermudah dalam memahami isi dari penelitian skripsi ini secara utuh, penulis menyusun sistematika pembahasan sebagai berikut:

1. Bagian Awal

Pada bagian awal terdiri dari halaman sampul, lembar persetujuan pembimbing, lembar pengesahan, motto dari penulis, persembahan, kata pengantar, abstrak, daftar isi, daftar tabel, dan daftar gambar.

2. Bagian Inti

Pada bagian inti, penulisan skripsi terbagi menjadi lima bab pokok pembahasan sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Pembahasan bab ini meliputi konteks penelitian, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi istilah, dan sistematika pembahasan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

Dalam bab ini membahas kajian pustaka yang meliputi penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian saat ini beserta kajian teori yang diambil dari berbagai referensi untuk menelaah objek penelitian. Kajian teori yang dibahas adalah Bimbingan Rohani, Regulasi Emosi, Teknik Muhasabah, dan Santri.

BAB III METODE PENELITIAN

Pada bab ini membahas metode yang akan digunakan dalam pelaksanaan penelitian di lapangan.

BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

Pembahasan bab ini merupakan inti dari penelitian. Penulis akan menampilkan hasil dari penelitian dan analisis data yang diperoleh.

BAB V PENUTUP

Bab ini adalah bagian akhir yang berisi kesimpulan dan saran.

3. Bagian Akhir

Pada bagian akhir terdiri dari daftar pustaka, pernyataan keaslian tulisan, lampiran-lampiran berupa matrik penelitian, format pengumpulan data, dan foto dokumentasi di lapangan.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu dari jurnal skripsi yang berkaitan dapat dijadikan sebagai acuan dalam penulisan dan penelitian. Peneliti dapat memperkaya teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakukan. Dilihat dari penelitian terdahulu, peneliti belum menemukan judul penelitian yang sama dengan judul yang akan diteliti dan ditulis oleh peneliti. Berikut merupakan beberapa jurnal skripsi penelitian terdahulu:

1. Reeza Juwita, (2021) “Bimbingan Rohani Islam terhadap Etos Kerja Karyawan Rumah Sakit Umum (RSU) Muhammadiyah Metro”.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan dengan sifat penelitian deskriptif kualitatif. Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Pada teknik pengumpulan data menggunakan teknik *purposive sampling* dengan ketentuan beberapa indikator informan yang terkait penelitian. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu, 1) kegiatan bimbingan rohani Islam yang dilakukan di RSU Muhammadiyah Metro menggunakan pendekatan langsung secara berkelompok dengan model bimbingan klasikal. 2) setelah karyawan mengikuti kegiatan bimbingan rohani Islam, karyawan mengalami perubahan terhadap kinerjanya seperti lebih sabar melayani pasien, melaksanakan pekerjaannya dengan rasa penuh tanggungjawab, dan semakin jujur dalam bertindak.

- a. Persamaan: Peneliti sebelumnya dan peneliti sekarang sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif. Persamaan lain yakni pemberian bimbingan rohani Islam kepada sasaran penelitian.
 - b. Perbedaan: Peneliti sebelumnya memberikan bimbingan rohani kepada karyawan RSUD Muhammadiyah Metro, sedangkan peneliti sekarang memberikan bimbingan rohani kepada santri Ponpes Darul Falah. Peneliti terdahulu fokus pada bimbingan rohani Islam terhadap etos kerja karyawan RSUD Muhammadiyah Metro, sedangkan peneliti sekarang fokus pada bimbingan rohani dalam membentuk regulasi diri dengan teknik muhasabah pada santri Ponpes Darul Falah.
2. Sri Mauliza, (2021) “Hubungan Religiusitas dengan Regulasi Emosi pada Aktivistis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry Banda Aceh”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan religiusitas dengan regulasi emosi pada aktivis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah korelasional. Jumlah populasi penelitian ini sebanyak 200 aktivis LDK Ar-Risalah. Penarikan sampel dengan menggunakan metode *probability sampling*, sampel diambil sebanyak 132 aktivis. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini berupa skala religiusitas berdasarkan teori dengan skala regulasi emosi berdasarkan teori. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel religiusitas dengan regulasi emosi ($r = 0,569$ dan $p = 0,000$). Hal ini berarti semakin tinggi religiusitas yang

dimiliki aktivis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka semakin tinggi regulasi emosinya, begitu juga sebaliknya semakin rendah religiusitas yang dimiliki maka semakin rendah regulasi emosinya.

- a. Persamaan: Peneliti terdahulu dan peneliti sekarang mempunyai persamaan dalam mengkaji tentang regulasi emosi.
 - b. Perbedaan: Penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kuantitatif, sedangkan penelitian sekarang menggunakan metode kualitatif. Penelitian terdahulu fokus pada hubungan religiusitas dengan regulasi emosi pada aktivis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry Banda Aceh, sedangkan penelitian sekarang fokus pada bimbingan rohani dalam membentuk regulasi diri dengan teknik muhasabah pada santri.
3. Ardhalia Zuraida Habiba, (2021) “Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Muhasabah dalam Menumbuhkan Kurangnya Penerimaan Diri pada Seorang Remaja di Desa Kebaron, Kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo”.

Bimbingan konseling Islam dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan informasi, pengembangan dan rancangan secara teoritis serta merupakan proses penumbuhan kurangnya penerimaan diri pada seorang remaja melalui langkah identifikasi, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi dan *follow up*. *Treatment* dengan terapi muhasabah sembari menjalankan kewajiban seorang muslim dengan tekun beribadah akan memberikan masukan

motivasi dengan pengarahan yang dapat dikembangkan. Hasilnya adalah individu akan mampu memikirkan dampak dari setiap perbuatan yang akan dilakukan, introspeksi diri agar mampu mengelola pikiran negatifnya, dan mampu memilah hal baik dan buruk untuk dirinya, serta belajar untuk memahami perkataan orangtua.

- **Persamaan:** Pada penelitian sebelumnya dan penelitian sekarang menggunakan metode kualitatif. Penelitian dahulu dan sekarang menggunakan teknik muhasabah dalam memberikan bimbingan.
- **Perbedaan:** Peneliti sebelumnya fokus tentang terapi muhasabah menumbuhkan kurangnya penerimaan diri pada seorang remaja, sedangkan peneliti sekarang fokus tentang membentuk regulasi diri dengan teknik muhasabah pada santri.

B. Kajian Teori

1. Bimbingan Rohani

a. Pengertian Bimbingan Rohani Islam

Bimbingan rohani Islam berasal dari susunan tiga kata, yakni bimbingan, rohani dan Islam. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), bimbingan memiliki arti petunjuk mengerjakan sesuatu atau tuntunan. Rohani memiliki asal mula dari kata “roh” yang artinya tubuh batin manusia. Islam merupakan agama yang dibawa oleh Nabi Muhammad saw. dan berpedoman Al-Qur’an.⁶

⁶ Ahmad Izzan dan Naan, *Bimbingan Rohani Islam: Sentuhan Kedamaian dalam Sakit*, (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2019), h. 1

Secara etimologi, bimbingan rohani Islam adalah tuntunan rohani dalam Islam. Sedangkan secara terminologi, adalah sebuah pendekatan dalam pelayanan perawatan mental dan spiritual yang didasarkan pada ajaran Islam untuk individu yang sedang sakit.⁷ Dalam konteks penelitian ini, terminologi bimbingan rohani Islam diterapkan pada lingkup lingkungan pesantren yakni memberikan bimbingan rohani kepada para santri. Adapun bimbingan rohani di pesantren dilakukan oleh seorang pengasuh atau pengurus dengan memberikan materi pengajian Al-Qur'an, Hadits, kitab-kitab klasik dan materi berupa nasihat, do'a dan motivasi.

Bimbingan dan perawatan rohani Islam merupakan proses pemberian bantuan, pemeliharaan, pengembangan dan pengobatan rohani dari segala jenis gangguan dan penyakit yang memperkeruh kesucian fitrah rohani manusia serta bertujuan agar selamat dunia dan akhirat berdasarkan tuntunan Al-Qur'an, Hadist Rasulullah saw., dan hasil ijtihad melalui metodologi pengembangan.⁸

Pada penemuan mutakhir, ruhani sebagai pusat spiritual manusia yang menduduki posisi sangat penting dan menentukan bagi keselamatan serta kesejahteraan hidup manusia di dunia dan akhirat. Dalam Islam, posisi dan eksistensi ruhani sangat penting, karena substansi ruhani merupakan citra dan pancaran ilahi yang dihembuskan

⁷ Ahmad Izzan dan Naan, *Bimbingan Rohani Islam : Sentuhan Kedamaian dalam Sakit*, h. 2

⁸ Isep Zaenal Arifin, *Bimbingan & Perawatan Rohani Islam Di Rumah Sakit*, (Bandung: Fokusmedia, 2017), h. 1

dan bukan yang diciptakan layaknya tubuh. Dalam surah As-Sajdah ayat 9 yang berbunyi:

ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوْحِهِ ۗ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ۗ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ

Artinya: “Kemudian Dia menyempurnakan dan meniupkan ke dalamnya ruh (ciptaan)-Nya dan Dia menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, (tetapi) kamu sedikit sekali bersyukur” (QS. As-Sajdah [32]: 9).⁹

Ayat tersebut menjelaskan bahwa setiap ruhani telah pernah berjumpa dengan Tuhannya dan bersumpah untuk bertuhankan Allah saja. Namun, ketika ruh tersebut telah memasuki tubuh dan hidup di dunia ini ruhani menjadi lupa dan lalai akan pertemuan dan perjanjian tersebut. Akibatnya manusia menganggap pusat kehidupan berasal dari badan dengan akal logika adalah segalanya. Manusia lupa bahwa ruh adalah inti kehidupannya dan ruh pula yang akan kembali ke alam asal kehidupan manusia.¹⁰

Apabila agama Islam menjadi bingkai bagi kepribadian manusia, maka semua tindakan kepribadiannya dianggap sebagai ibadah. Ibadah merupakan aktualisasi diri, karenanya kepribadian disebut sebagai amalan ibadah manusia. Maka dari itu, manusia dituntut untuk berkepribadian sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Sunnah yang merupakan pembimbing struktur ruhani.¹¹

⁹ Al-Hufaz, *Al-Qur'an, Hafalan Mudah (Terjemahan & Tajwid Warna)*, (Bandung: Cordoba, 2020), h. 415

¹⁰ Isep Zaenal Arifin, *Bimbingan & Perawatan Rohani Islam Di Rumah Sakit*, h. 2

¹¹ H. Abdul Mujib, *Kepribadian Dalam Psikologi Islam (Edisi 1)*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001), h. 123

Bimbingan rohani Islam adalah proses pemberian bantuan pada individu yang mengalami kelemahan iman karena dihadapkan dengan permasalahan-permasalahan kehidupan. Bimbingan rohani dalam konteks ini ditekankan pada santri yang mengalami masalah kurangnya pengelolaan diri di pesantren karena berhadapan dengan kondisi tidak betah (*krasan*) di asrama, tidak dapat mengatur waktu dan berbagai masalah lain yang dihadapinya agar individu mampu mencari solusi yang sesuai dengan ajaran agama Islam.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa, bimbingan rohani Islam adalah suatu pemberian bantuan berupa motivasi spiritual kepada individu yang mengalami masalah rohani agar menemukan solusi berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah sebagai pembimbing rohaninya agar kelak menjadi kebahagiaan dan kesejahteraan hidup di dunia dan akhirat.

b. Tujuan dan Manfaat Bimbingan Rohani Islam

Menurut Adjeng Awallin Pramestiara, menjelaskan bahwa tujuan dilakukan bimbingan rohani Islam adalah sebagai berikut:

- 1) Memberikan pemahaman bahwa sakit yang dialami bukanlah beban diri, tetapi merupakan jalan dari Tuhan agar manusia lebih mendekat pada-Nya.
- 2) Mengamati perubahan sikap dan perilaku yang positif sebagai tanda bersihnya hati dan jiwa karena berdzikir kepada Allah.

- 3) Memberikan pelayanan bimbingan yang optimal agar mencapai kesehatan mental dan spiritual.
- 4) Meningkatkan kualitas keagamaan individu dengan mendalami makna ajaran Islam yang pernah atau sedang dipelajarinya.
- 5) Memberikan pandangan untuk individu dalam menghadapi dan memecahkan masalahnya.
- 6) Membentuk keyakinan kuat bahwa segala sesuatu datang dari Allah dan akan kembali pada-Nya.
- 7) Mewujudkan keadaan tenang dan nyaman bagi individu.
- 8) Membimbing individu yang membutuhkan bimbingan ibadah seperti dzikir, do'a, sholat, dan puasa.¹²

Adapun tujuan bimbingan rohani Islam secara akademis adalah pemenuhan aspek spiritual dalam pelayanan pendidikan pesantren membutuhkan disiplin ilmu agama, sumber daya manusia, tokoh suri tauladan yang ahli dalam bidang spiritual seperti kiai, ibu nyai dan pengurus pondok, lembaga pengajaran yang secara akademis memberikan pengajaran teori dan praktik sehat secara spiritual. Hal ini tentunya tidak lepas dari akhlak santri yang mana merupakan sikap santri dalam kehidupan sehari-hari, baik di dalam lingkungan pesantren maupun di luar lingkungan pesantren. Akhlak adalah sifat yang tertanam dalam diri dengan kuat agar dapat melakukan tindakan-

¹² Adjeng Awallin Pramestiara, "Peran Bimbingan Rohani Islam dalam Memelihara Sikap Optimisme Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Muhammadiyah Bandung", (Skripsi: UIN Sunan Gunung Djati, 2018), h. 27-28

tindakan tanpa berfikir panjang, merenung, atau memaksakan diri.¹³ Dengan demikian, agar dapat meraih kesempurnaan akhlak, santri harus melatih diri dan membiasakan diri dalam berfikir dan bertindak serta mengontrol pemikiran dan tindakannya sehari-hari.

Sedangkan tujuan secara praktis, antara lain:

- 1) Mengetahui secara mendalam tentang kehidupan spiritual kerohanian di lingkungan pondok pesantren.
- 2) Memberi wawasan tentang aspek-aspek pengasuhan rohani meliputi perawatan dan pengembangan hidup kerohanian.
- 3) Membantu santri dalam membentuk regulasi emosi dengan teknik muhasabah yang sesuai dengan tuntunan dan ajaran Islam di pesantren.
- 4) Membantu terpenuhinya kebutuhan bimbingan rohani pada santri, khususnya dalam memenuhi aspek regulasi emosi yang kurang menjadi perhatian di lingkungan pesantren.

c. Fungsi Bimbingan Rohani Islam

- 1) Fungsi Preventif, sebagai upaya membantu untuk individu dalam mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
- 2) Fungsi Kuratif, sebagai upaya untuk membantu individu dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapinya.
- 3) Fungsi Preservatif, sebagai upaya untuk membantu individu agar senantiasa menjaga situasi dan kondisi yang semula tidak baik menjadi baik serta kebaikan itu bertahan lama.

¹³ Thoyib Sah Putra dan Wahyudin, *Akidah Akhlak Madrasah Aliyah Kelas X*, (Semarang: PT Karya Toha Putra, 2009), h. 55

- 4) Fungsi Pengembangan, sebagai upaya membantu individu dalam memelihara dan mengembangkan keadaan yang telah membaik untuk dipertahankan maupun menjadi lebih baik lagi agar tidak mengalami permasalahan yang baru.¹⁴

Berdasarkan penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa bimbingan rohani Islam memiliki fungsi pencegahan, pemecahan masalah, membantu memotivasi dan mengembangkan keadaan yang dihadapi oleh santri. Hal tersebut menjadi fungsi fundamental bagi bimbingan rohani dalam membantu individu memecahkan masalahnya dengan baik sehingga tidak memungkinkan munculnya masalah baru bagi diri santri.

d. Bentuk Pelayanan Bimbingan Rohani Islam

Bentuk pelayanan bimbingan rohani Islam pada santri di pondok pesantren dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

1) Bimbingan Spiritual

Bimbingan spiritual adalah bimbingan yang menekankan pada spiritualitas agama seperti dzikir, do'a, dan sebagainya. Bimbingan ini bertujuan agar santri yang sedang menghadapi masalah untuk senantiasa mengingat Allah.

2) Bimbingan Psikologi

Bimbingan psikologis adalah bimbingan yang difokuskan pada masalah psikologis santri untuk menghilangkan rasa takut, rasa

¹⁴ Aenurrohim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001), h. 37

cemas, rasa putus asa dan masalah psikologis lainnya. Tentunya, bimbingan ini menggunakan teknik yang dapat meraih kedalam diri santri yakni teknik muhasabah.¹⁵

3) Bimbingan Akhlak Santri

Bimbingan akhlak santri adalah bimbingan yang fokus pada sikap santri dalam kehidupan sehari-hari baik di lingkungan pesantren maupun di luar pesantren. Di pondok pesantren, akhlak menempati posisi yang cukup tinggi karena akhlak sebagai amalan utama, pendidikan dan pengajaran yang mengarah pada pencapaian akhlak. Akhlak juga sebagai media untuk menerima ilmu, karena ilmu merupakan nur Allah dan nur tidak akan bisa diterima kecuali oleh orang-orang suci.¹⁶

2. Regulasi Emosi

a. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi adalah suatu hal yang tidak dapat dipisahkan dalam proses emosi dan didasari oleh empat komponen, antara lain proses objektif, penilaian, fisiologi, dan tindakan. Sedangkan emosi adalah suatu kondisi mental yang hebat dan meluap-luap atau pergolakan pikiran, perasaan, dan nafsu. Emosi dibagi menjadi dua macam, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Adapun beberapa emosi positif, antara lain rasa persahabatan, bahagia, ceria, damai, sejahtera, dan hal positif

¹⁵ Thoyib Sah Putra dan Wahyudin, *Akidah Akhlak Madrasah Aliyah Kelas X*, h. 55

¹⁶ Amyiz Burhanuddin, *Akhlak Pesantren Pandangan KH. Hasyim Asy'ari*, (Yogyakarta: ITTAQA Pers, 2001), h. 42

lainnya. Sedangkan emosi negatif, antara lain putus asa, frustrasi, iri hati, dendam, dengki, dan hal negatif lainnya.

Regulasi emosi merupakan suatu kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan emosi dengan menggunakan kemampuan daya berpikirnya, sehingga individu tersebut dapat bereaksi terhadap lingkungannya. Adapun menurut Thompson sebagaimana dikutip dalam skripsi M. Ken Adi Irwansyah, regulasi emosi didefinisikan sebagai proses ekstrinsik dan intrinsik yang berwenang pada setiap individu dalam melakukan aktivitasnya dengan adanya perencanaan, pemantauan, pengevaluasian, dan pemodifikasian reaksi emosional mereka agar dapat mencapai target dan tujuan yang telah ditetapkan.

Menurut Gross & John (2003) sebagaimana dikutip dalam skripsi M. Ken Adi Irwansyah menjelaskan bahwa regulasi emosi sebagai pemikiran yang dipengaruhi oleh keadaan emosi individu.

Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam menyadari dan mengelola pikiran serta perilakunya dalam emosi yang berbeda, baik emosi positif maupun emosi negatif. Individu yang mampu meregulasi emosi positifnya dengan baik, maka akan mampu mengendalikan dorongan agar tidak bertindak negatif.¹⁷

Menurut Gross dan Thompson (2007) sebagaimana dikutip dalam skripsi Riko Septyan Nor Saputra, proses regulasi emosi terjadi

¹⁷ M. Ken Adi Irwansyah, *“Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Kesejahteraan Subjektif Remaja Pondok Pesantren”*, (Skripsi: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2017), h. 38

secara otomatis dan terkontrol, sadar atau tidak sadar, dan mungkin berdampak pada proses generatif emosi. Regulasi emosi dapat mengatur emosi tergantung pada tujuan individu. Regulasi emosi dipengaruhi oleh pertumbuhan keterampilan, penalaran, dan fokus pada individu dalam menganalisis emosi, intervensi emosi serta respon emosional.¹⁸

Regulasi emosi berhubungan dengan pikiran, perasaan dan tindakan yang direncanakan oleh diri sendiri dan kemungkinan akan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian target pribadi. Regulasi emosi juga dipengaruhi oleh standar moral dan sosial. Adanya hasil dari sebuah gagasan yang menjadi perilaku selalu melewati proses penilaian yang didasari oleh dua nilai tersebut. Proses penilaian ini dapat berupa reaksi diri evaluatif, seperti persetujuan dari diri sendiri (*self approval*) dan teguran pada diri sendiri (*self reprimand*).

Berdasarkan beberapa pengertian regulasi emosi di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengontrol emosi yang bersifat positif maupun negatif menggunakan daya berpikir, perasaan dan tindakan agar mencapai suatu target yang direncanakan dan memungkinkan adanya kesinambungan sebagai bukti adanya peningkatan serta adanya reaksi pada diri sendiri dan lingkungannya.

¹⁸ Riko Septyan Nor Saputra, “Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang Ditinjau dari Keikutsertaan Les Musik”, (Skripsi: Universitas Negeri Semarang, 2019), h. 17

b. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Thompson (1994) dikutip dalam skripsi Mia Hidayah mengemukakan bahwa aspek-aspek regulasi emosi terdiri dari tiga macam, antara lain:¹⁹

- 1) *Emotions Monitoring* (Kemampuan Memonitor Emosi), yakni individu dapat menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi pada dirinya, perasaannya, pikirannya, dan latar belakang tindakannya.
- 2) *Emotions Evaluating* (Kemampuan Mengevaluasi Emosi), yakni individu mampu mengelola dan meluruskan emosi-emosi yang dialaminya.
- 3) *Emotions Modification* (Kemampuan Memodifikasi Emosi), yakni individu dapat mengubah emosi sedemikian rupa agar menjadi motivasi diri ketika individu berada dalam keadaan putus asa, cemas dan marah. Kemampuan ini merupakan cara individu mampu bertahan dalam masalah yang dihadapi.

Sedangkan menurut Gross (2007), aspek-aspek kemampuan dalam regulasi emosi seseorang, yaitu:²⁰

- 1) *Strategies to Emotion Regulation* (Strategi Regulasi Emosi), merupakan keyakinan individu dalam mengatasi masalah yang dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengurangi

¹⁹ Mia Hidayah, “*Regulasi Emosi Guru Pendamping/Shadow Teacher di Sekolah Inklusi*”, (Skripsi: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2020), h. 20-21

²⁰ Mia Hidayah, h. 19-20

emosi negatif dan menenangkan pikirannya setelah merasakan emosi yang meluap.

- 2) *Engaging in Goal Directed Behaviours* (Perilaku Pencapaian Tujuan), merupakan kemampuan individu mengendalikan dan menekan emosi negatif agar tetap berpikir dan bertindak atas suatu hal dengan baik.
- 3) *Control Emotional Responses* (Kontrol Respon Emosional), merupakan kemampuan individu dalam mengontrol emosi yang dirasakan dan emosi yang ditampakkannya sehingga individu dapat menampilkan emosi yang tepat.
- 4) *Acceptance of Emotional Responses* (Penerimaan Respon Emosional), merupakan kemampuan individu dalam menerima kejadian yang menyebabkan perasaan negatif dan tidak malu ketika merasakan emosi tersebut.

Dari beberapa aspek yang dijelaskan di atas, dapat ditarik

kesimpulan bahwa aspek-aspek regulasi emosi adalah kemampuan individu menyadari dan memahami, mengelola dan memodifikasi emosi serta mampu mengatasi, mengontrol dan menerima emosi negatif sehingga dapat memotivasi diri dan tetap melaksanakan sesuatu dengan baik tanpa terpengaruh oleh emosi negatif.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Hurlock menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi. Faktor-faktor tersebut antara lain:

1) Usia

Pada usia remaja, individu memiliki tugas perkembangan berupa kemampuan kognitif yang dapat melakukan penalaran analogis dan berpikir kreatif, sehingga mampu membedakan sesuatu yang baik atau buruk.

2) Kognitif

Kognitif merupakan salah satu pemrosesan informasi. Jika informasi yang diperoleh individu mampu mengubah persepsi yang dimiliki, maka cara berpikir akan berubah menjadi positif jika telah mendapatkan informasi yang benar.

3) Hubungan sosial

Hubungan sosial merupakan faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, khususnya teman dan keluarga. Teman sebaya berperan penting dalam perkembangan regulasi emosi ketika individu berada di luar rumah, sedangkan keluarga berperan ketika individu berada di dalam rumah.

4) Budaya

Suatu kelompok masyarakat tentunya memiliki budaya tertentu yang secara langsung maupun tidak langsung dapat berpengaruh terhadap individu dalam menerima dan menilai suatu pengalaman emosi maupun menampilkan respon emosi.²¹

²¹ Moch. Hasyim Latief Rosyidi, *“Regulasi Emosi pada Istri yang Tertular HIV/AIDS”*, (Skripsi: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014), h. 147

Sedangkan Coon mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi antara lain sebagai berikut:

1) Usia

Seiring bertambahnya usia seseorang, dihubungkan dengan adanya suatu peningkatan kemampuan dalam regulasi emosi. Semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan dalam meregulasi emosi. Bertambahnya usia pada seseorang menjadi pengontrol dalam mengekspresikan emosi.

2) Jenis Kelamin

Ditinjau dari beberapa penelitian, bahwa laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam mengekspresikan emosi baik secara verbal maupun non-verbal. Perempuan lebih sering mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal dan membuatnya tampak lemah. Lain halnya laki-laki, mereka lebih mengekspresikan perasaan amarah dan kebanggaan untuk mempertahankan dan menunjukkan suatu dominan.

3) Religiusitas

Setiap agama mengajarkan seseorang agar senantiasa dapat mengatur emosinya. Seseorang yang memiliki tingkat religius yang tinggi, maka ia akan berusaha menampilkan emosi yang tidak berlebihan dan sesuai keadaan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusitasnya rendah.

4) Kepribadian

Setiap orang tentunya memiliki struktur kepribadian yang berbeda satu sama lain. Orang yang memiliki tipe kepribadian

neuroticism dengan ciri-ciri, antara lain sensitif, *moody*, sering gelisah, cemas, panik, harga diri rendah, ia kurang dapat mengontrol diri dan mengontrol emosi serta kurang memiliki kemampuan *coping stress* yang efektif.

5) Pola Asuh

Upaya dan peran orang tua dalam mengasuh anak dapat membentuk kemampuan anak dalam meregulasi emosinya. Di antaranya melalui pendekatan tidak langsung dalam interaksi keluarga, teknik pengajaran, dan pelatihan.

6) Budaya

Dalam kelompok masyarakat, tentunya terdapat norma atau kepercayaan yang mempengaruhi individu dalam menerima, menilai pengalaman emosi, dan menampakkan respons emosi.

7) Tujuan Regulasi Emosi (*Goals*)

Tujuan atau *goals* dilakukan oleh individu karena terdapat keyakinan bahwa melakukan regulasi emosi dapat berpengaruh pada pengalaman, ekspresi emosi dan respons fisiologis yang sesuai dengan keadaan yang dialami.

8) Frekuensi Regulasi Emosi (*Strategies*)

Dapat diartikan sebagai sering atau tidaknya individu dalam melakukan regulasi emosi melalui berbagai cara untuk mencapai suatu tujuan.

9) Kemampuan Regulasi Emosi (Capabilities)

Setiap kepribadian yang dimiliki oleh individu tentunya mengacu pada apa yang dapat dilakukan individu dalam meregulasi emosinya.²²

Dari beberapa faktor yang dijelaskan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor regulasi emosi adalah usia, jenis kelamin, kepribadian, kognitif, pola asuh, budaya dan hubungan sosial khususnya keluarga serta lingkungan. Selain itu, religiusitas juga berpengaruh terhadap regulasi emosi untuk memahami tujuan dan pencapaian tujuan sehingga dapat membantu individu dalam proses penerimaan diri terhadap masalah yang dimiliki.

d. Tahapan Regulasi Emosi

Gross dan John mengemukakan penjelasan tentang bentuk proses regulasi emosi, yakni:

- 1) *Cognitive Reappraisal* atau proses awal sebelum terjadinya kecenderungan respon emosi individu aktif secara total dan mengubah perilaku individu. *Cognitive reappraisal* merupakan perubahan kognitif yang dilakukan individu untuk mengubah pola pikirnya dalam menghadapi situasi yang berpotensi untuk memicu emosi sehingga individu mampu mengubah pengaruh emosi dan mengelolanya.

²² Nila Anggreiny, "*Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja Korban Kekerasan Seksual*", (Tesis: Universitas Sumatera Utara, 2014), h. 25-27

2) *Expressive Supression* atau proses yang muncul relatif lebih lambat dalam pembangkitan emosi dan dapat memodifikasi aspek perilaku dari kecenderungan respon emosi. *Expressive supression* merupakan modulasi respon yang dilakukan oleh individu dalam mengurangi perilaku emosi ekspresif ketika individu dalam keadaan emosional.²³

Sedangkan menurut Gross dan Thompson mengemukakan hal yang berbeda bahwa proses regulasi emosi adalah suatu proses berpikir yang dilakukan individu ketika menghadapi situasi yang emosional. Setiap individu memiliki proses yang bervariasi dalam melakukan regulasi emosi. Tahapan regulasi emosi sebagai berikut:

1) *Situation Selection* (Pemilihan Situasi) merupakan suatu tahap yang dilakukan individu untuk mengakomodasi situasi, kondisi atau orang lain dalam rangka memilih jenis aktivitas, hubungan interpersonal, dan dukungan sosial. Hal tersebut dilakukan agar individu dapat mengetahui dan mengontrol dampak yang akan ditimbulkan setelah pemilihan situasi yang tepat.

2) *Situation Modification* (Modifikasi Situasi) merupakan tahap dimana individu mengubah lingkungan eksternalnya, bertujuan untuk mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang muncul. Tahap regulasi emosi ini sama dengan *problem focused coping* (PFC), yakni strategi kognitif untuk menangani stres yang dilakukan oleh

²³ Mia Hidayah, "Regulasi Emosi Guru Pendamping/Shadow Teacher di Sekolah Inklusi", h.27-28

individu yang sedang menghadapi masalah dengan berusaha untuk menyelesaikannya.

- 3) *Attention Deployment* (Penyebaran Perhatian) merupakan tahap individu mengalihkan perhatian mereka di dalam sebuah situasi untuk mengatur emosinya.
- 4) *Cognitive Change* (Perubahan Kognitif) merupakan tahap yang dilakukan individu dalam mengevaluasi kembali situasi dengan mengubah pola berpikir menjadi lebih positif, sehingga dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi.
- 5) *Response Modulation* (Modulasi Respon) merupakan tahap yang dilakukan oleh individu setelah emosi yang terjadi untuk mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman dan tingkah laku dari emosi negatif.²⁴

3. Muhasabah

a. Pengertian Muhasabah

Secara etimologis, muhasabah adalah bentuk *mashdar* (bentuk dasar) dari kata *hasaba-yuhasibu* yang kata dasarnya *hasaba-yahsibu* atau *yahsubu* yang berarti menghitung.²⁵ Muhasabah artinya melakukan penghitungan, penilaian, pemeriksaan, dan refleksi diri.²⁶

Kata-kata Muhasabah (محاسبة) berasal dari satu akar yang meliputi konsep-konsep seperti halnya penataan perhitungan, mengundang

²⁴ Mia Hidayah, "Regulasi Emosi Guru Pendamping/Shadow Teacher di Sekolah Inklusi", h. 29-31

²⁵ Asad M. Al kali, *Kamus Indonesia-Arab*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1989), h. 183

²⁶ Abdullah, *The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*, (Medan: Perdana Publishing, 2016), h. 3

seseorang untuk melakukan perhitungan, menggenapkan dengan seseorang, dan menetapkan seseorang untuk bertanggung jawab.

Muhasabah adalah bentuk perenungan diri untuk introspeksi diri, mawas diri dan melakukan perbaikan serta peningkatan prestasi semaksimal mungkin.²⁷ Teknik muhasabah dapat diartikan sebagai perenungan atau introspeksi diri dalam rangka menghitung apa yang telah dilakukan sebelum Allah menghisab amal perbuatan pada Hari Pembalasan.

Muhasabah merupakan aktivitas untuk diri sendiri dengan cara mengintrospeksi, meneliti diri sendiri atau melihat diri sendiri yakni dengan memperhitungkan amal, perbuatan maupun tindakan tiap hari. Melakukan muhasabah tidak harus dilakukan pada akhir tahun atau akhir bulan, bahkan setiap waktu dapat digunakan untuk bermuhasabah diri.

Konsep muhasabah terdapat dalam Al-Qur'an pada surah Al-

Hasyr ayat 18-19:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اتَّقُوا اللّٰهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَّاتَّقُوا
 اللّٰهَ ۚ اِنَّ اللّٰهَ خَبِيْرٌۢ بِمَا تَعْمَلُوْنَ ﴿١٨﴾ وَلَا تَكُوْنُوْا كَالَّذِيْنَ نَسُوا اللّٰهَ
 فَاَنْسٰهُمْ اَنْفُسُهُمْ ۗ اُولٰٓئِكَ هُمُ الْفٰسِقُوْنَ ﴿١٩﴾

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan. Dan janganlah kamu

²⁷ Saifuddin Bachrun, *Manajemen Muhasabah Diri*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2011), h. 35

seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, sehingga Allah menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik” (QS. Al-Hasyr [59]: 18-19).²⁸

Secara teknis dalam psikologis, muhasabah dinamakan introspeksi diri berdasarkan pada cara untuk melihat dan menelaah diri agar menjadi lebih baik dalam berperilaku dan bertindak, atau dapat pula sebagai cara untuk berpikir terhadap pengaturan perbuatan, tingkah laku, kehidupan hati dan otak, emosional, hasrat, penginderaan fisik, dan segenap unsur kejiwaan lainnya.²⁹

Hal yang menjadi keraguan ketika introspeksi diri, yaitu seringkali terjadi hambatan-hambatan psikologis yang timbul pada diri sendiri. Beberapa hambatan tersebut antara lain:

- 1) Sesuatu yang menjadi penghambat sering tidak dapat diingat kembali secara menyeluruh.
- 2) Adanya kecenderungan pada diri sendiri untuk mengabaikan atau bahkan menambahkan beberapa hal yang tidak berkaitan dengan hasil penghayatan, biasanya sebagai pembelaan diri.
- 3) Ketidakjujuran pada diri sendiri yang muncul, menyebabkan ketidakberanian dalam menuliskan sesuatu yang terkait dengan hal buruk, karena kerap kali adanya asumsi tinggi terhadap kebaikan diri daripada situasi yang sebenarnya.³⁰

²⁸ Al-Hufaz, *Al-Qur'an, Hafalan Mudah (Terjemahan & Tajwid Warna)*, (Bandung: Cordoba, 2020), h. 548

²⁹ Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, (Semarang: Rasail, 2005), h. 30

³⁰ Abdullah Hadziq, h. 31

Berdasarkan beberapa pengertian muhasabah, dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik muhasabah adalah suatu usaha individu untuk melakukan penghitungan, mawas diri, melihat dan menelaah diri sendiri dengan tujuan untuk memperbaiki diri dari gejala pribadi yang negatif agar dapat berkembang kearah pribadi yang positif sebelum amal perbuatan dihisab oleh Allah SWT.

b. Manajemen dalam Muhasabah

Manajemen dapat didefinisikan sebagai suatuupaya untuk mendapatkan sesuatu melalui orang lain. Pengelolaan dalam manajemen terdapat beberapa fungsi yang harus dijalankan, yaitu:

1) Perencanaan (*Plan*)

Perencanaan adalah bagian awal dari suatu aktivitas. Pengambilan tindakan tanpa adanya suatu rencana dapat mengakibatkan hal-hal yang tidak diinginkan.

2) Pelaksanaan (*Do*)

Betapapun bagusnya perencanaan jika tidak dilaksanakan, maka tidak akan mencapai suatu target atau tujuan.

3) Pemeriksaan (*Check*)

Ketika suatu kegiatan telah terencana dan terlaksana, selanjutnya perlu adanya pemeriksaan untuk mengetahui sejauhmana kesesuaian hasil dari sebuah rencana. Adanya pemeriksaan dalam sebuah organisasi sangatlah penting. Karena dengan melakukan pemeriksaan diharapkan menjadi pengawasan

yang melekat pada sistem maupun setiap orang dalam organisasi tersebut untuk mengawasi dirinya sendiri.

4) Perbaikan (*Action*)

Hasil dari pemeriksaan digunakan sebagai masukan untuk melakukan suatu perbaikan.³¹

c. Bentuk-bentuk Muhasabah

Perjalanan waktu merupakan momentum bagi seseorang untuk melaksanakan muhasabah atau introspeksi diri. Seseorang yang selalu melaksanakan muhasabah dapat menekan hawa nafsu yang berada dalam dirinya agar senantiasa melaksanakan amalan-amalan yang dapat mendekatkan diri kepada Allah dan dapat menghindarkan diri dari perbuatan dosa. Dalam melaksanakan muhasabah, seseorang dapat menggunakan tiga bentuk:

1) Muhasabah Sebelum Melaksanakan Sesuatu

Bentuk pertama dari melaksanakan muhasabah adalah

memikirkan terlebih dahulu sebelum bertindak pada sesuatu, apakah yang akan dilaksanakan sesuai dengan ketentuan Allah dan Rasul-Nya atau tidak. Bagi orang-orang yang beriman, dia akan menyesuaikan diri dengan apa yang dikehendaki oleh Allah SWT.³² sebagaimana firman Allah:

³¹ Saifuddin Bachrun, *Manajemen Muhasabah Diri*, h. 27-30

³² Ahmad Yani, *160 Materi Dakwah Pilihan*, (Jakarta: Al-Qalam, 2006), h. 34

وَمَا تَشَاءُونَ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ ﴿٢٩﴾

Artinya: “Dan kamu tidak dapat menghendaki (menempuh jalan itu) kecuali apabila dikehendaki oleh Allah, Tuhan seluruh alam” (QS. At-Takwir [81]: 29).³³

2) Muhasabah Saat Melaksanakan Sesuatu

Bentuk kedua dilakukan dengan selalu mengontrol diri agar tidak menyeleweng dari apa yang semestinya dikerjakan dan bagaimana langkah melaksanakannya. Hal ini dapat mencegah kemungkinan terjadinya hal-hal yang menyimpang pada saat melaksanakan sesuatu atau menghentikannya.

3) Muhasabah Setelah Melaksanakan Sesuatu

Bentuk ketiga dilaksanakan dengan tujuan agar dapat menemukan kesalahan yang dilakukan, kemudian menyesali dengan bertaubat kepada Allah dan tidak melakukan perbuatan yang dilakukan sebelumnya di masa mendatang.³⁴

d. Manfaat Teknik Muhasabah

Setiap aktivitas ataupun kegiatan yang dilakukan pasti memiliki nilai manfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. Adapun manfaat dari muhasabah antara lain:³⁵

- 1) Mengetahui aib diri sendiri. Seseorang yang tidak memeriksa aibnya sendiri, maka dia akan menghilangkannya.

³³ Al-Hufaz, *Al-Qur'an, Hafalan Mudah (Terjemahan & Tajwid Warna)*, h. 586

³⁴ Ahmad Yani, *160 Materi Dakwah Pilihan*, h. 34

³⁵ Shalih Al-Ulyawi, *Muhasabah (Intropeksi Diri)*, (Madinah: Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2007), h. 7

- 2) Saat bermuhasabah seseorang akan mengkritisi dirinya dalam menjalankan hak Allah. Hal ini dapat menarik kasih sayang dan pertolongan Allah SWT.
- 3) Membantu jiwa untuk *muraqabah* atau mengawasi diri sendiri karena keyakinan bahwa Allah mengawasinya dalam segala perbuatan dan tingkah laku.
- 4) Muhasabah dapat mencegah seseorang tergelincir ke dalam jurang kesombongan dan kehinaan serta dapat membuka pintu ketundukan diri kepada Allah SWT.
- 5) Manfaat paling besar adalah mendapat keberuntungan untuk masuk dan menempati Surga Firdaus serta dapat memandang wajah Rabb Yang Maha Suci lagi Maha Mulia.

4. Santri

a. Pengertian Santri

Kata santri menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)

adalah orang yang mendalami agama Islam, orang yang beribadah dengan sungguh-sungguh. Terdapat dua pendapat mengenai kata

“santri” yang bisa dijadikan sebagai rujukan. Pertama, santri berasal dari kata “santri” dari bahasa Sanskerta yang artinya melek huruf.

Kedua, kata “santri” berasal dari bahasa Jawa “cantrik” yang artinya orang yang mengikuti seorang guru kemanapun pergi atau tinggal menetap dengan tujuan belajar suatu ilmu pengetahuan dari guru.

Santri adalah individu yang dilahirkan menurut fitrahnya, secara kudrati telah diberikan beberapa potensi diantaranya adalah potensi psikologi. Potensi psikologi pada dasarnya merupakan kesatuan pribadi yang utuh dan dipandang sebagai psycho-psychis-mental, yakni memiliki kemandirian jasmani dan rohani yang bisa dikembangkan melalui pendidikan.³⁶

Berdasarkan penjelasan tentang santri diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa santri adalah peserta didik yang belajar atau menuntut ilmu di pesantren. Jumlah santri biasanya menjadi tolak ukur sejauh mana pesantren telah bertumbuh dan berkembang. Istilah santri diklarifikasikan kedalam dua kategori, yaitu santri mukim (santri yang bertempat tinggal di pesantren) dan santri kalong (santri yang bertempat tinggal diluar pesantren yang mengunjungi pesantren secara teratur untuk belajar agama).

b. Pola Kehidupan Santri di Pesantren

Pola kehidupan di pesantren terealisasikan dalam istilah “pancajiwa” yang didalamnya terdiri dari lima jiwa yang harus diwujudkan dalam proses pendidikan dan pembinaan karakter santri.

Kelima jiwa ini antara lain berwujud:³⁷

1) Jiwa Keikhlasan

Jiwa keikhlasan tercermin dalam ungkapan “*sepi ing pamrih*”, yaitu niat untuk beribadah yang sama sekali tidak

³⁶ Mukti Ali, *Beberapa Persoalan Agama Dewasa Ini*, (Jakarta: Rajawali, 1987), h. 72

³⁷ Halim Soebahar, *Modernisasi Pesantren*, (Yogyakarta: Lkis Printing Cemerlang: 2013), h. 39-46

terdorong oleh keinginan untuk keuntungan tertentu. Jiwa ini terdapat dalam diri kiai dan jajaran ustadz yang disegani oleh santri dan jiwa santri yang menaati suasana yang didorong oleh jiwa yang penuh cinta dan rasa hormat.

2) Jiwa Kesederhanaan

Kehidupan pesantren diliputi suasana kesederhanaan lazim yang mengandung kekuatan unsur kekuatan hati, ketabahan, dan pengendalian diri dalam menghadapi berbagai rintangan hidup sehingga terbentuk mental, karakter dan membentuk jiwa yang besar, berani, dan pantang mundur dalam segala keadaan.

3) Jiwa Kemandirian

Seorang santri bukan berarti harus belajar mengurus keperluan sendiri, melainkan telah menjadi menjadi semacam prinsip bahwa sedari awal pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam tidak pernah menyandarkan kelangsungan hidup dan perkembangannya pada bantuan dan belas kasihan orang lain, kebanyakan pesantren dirintis oleh kiai dengan hanya mengandalkan dukungan dari para santri dan masyarakat sekitar.

4) Jiwa Ukhuwah Islamiah

Suasana kehidupan di pesantren selalu diliputi semangat persaudaraan yang sangat akrab sehingga susah senang dilalui bersama, tidak ada pembatas antara mereka meskipun sejatinya mereka berbeda-beda dalam berbagai hal.

5) Jiwa Kebebasan

Para santri diberi kebebasan dalam memilih jalan hidup kelak di tengah masyarakat. Mereka bebas menentukan masa depan dengan bekal pendidikan selama berada di pesantren.

c. Keberagaman Santri

Tradisi santri yang populer terus dikokohkan dikalangan lingkungan pesantren adalah praktik-praktik budaya lokal seperti ritual lingkaran hidup, ritual selamatan, ziarah kubur, peringatan Maulid Nabi Muhammad saw., tahlil dan sebagainya. Secara geografis golongan santri biasanya berada dalam wilayah sekitar pesisir pulau Jawa, yang menjadi titik tolak penyebaran Islam yang berasal dari Timur Tengah. Pemahaman mereka terhadap ajaran Islam cukup mendalam bahkan dalam pengamalan terhadap syari'at Islam lebih murni. Itu sebabnya banyak muncul pesantren di sepanjang pantura pulau Jawa.

Dengan demikian, santri adalah orang yang melaksanakan kewajiban agama secara cermat dan teratur, dalam hal ini juga sesuai apabila disematkan pada masyarakat yang bermata pencaharian sebagai pedagang karena interaksinya dengan dunia luar sangat intens. Dari sinilah masyarakat Islam yang tinggal di Jawa memadukan Islam dengan budaya lokal.³⁸

³⁸ Clifford Gretz, *The Religion Of Java-London*, (Free Press of Glence, 1964)

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada umumnya, penelitian dimaksud sebagai proses pengumpulan dan analisis data. Penelitian dijalankan secara logis dan sistematis untuk mencapai sebuah tujuan. Metode merupakan suatu cara untuk mencapai tujuan dengan penggunaan ide yang cermat. Metode penelitian merupakan alternatif untuk menemukan jalan keluar masalah.³⁹

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini merupakan pendekatan kualitatif. Menurut Bogdan dan Taylor dikutip dari Lexy J. Moleong dalam bukunya “Metodologi Penelitian Kualitatif” menjelaskan metode kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dan perilaku dari individu yang dijadikan sebagai subjek penelitian.⁴⁰

Pendekatan kualitatif dipilih oleh peneliti karena data-data yang diperoleh merupakan data deskriptif berupa tulisan atau kata-kata, tidak berupa angka dan untuk mengetahui serta memahami fenomena secara terperinci, mendalam dan menyeluruh berdasarkan fakta-fakta. Adapun jenis penelitiannya, peneliti akan menggunakan jenis penelitian studi kasus (*case study*). Studi kasus dilakukan dengan pendalaman data secara rinci dari berbagai sumber informasi yang mengandung konteks pendalaman.

³⁹ Joko Subagyo, *Metodologi dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h. 2

⁴⁰ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), h. 4

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang dipilih dalam penelitian ini adalah Pondok Pesantren Darul Falah Ngadirejo, Bulurejo, Purwoharjo, Banyuwangi. Hal ini dikarenakan kondisi pandemi Covid-19 yang belum juga mereda dan peneliti berdomisili dekat dengan pondok Darul Falah, sehingga pemilihan lokasi berada di daerah sendiri serta tempat untuk studi kasus sudah sesuai dengan tema dalam penelitian. Santri yang dipilih sebagai sampel dan informan akan diwawancarai oleh peneliti dalam dua hari sekali.

C. Subjek Penelitian

Penelitian ini diangkat dari masalah yang terjadi pada situasi sosial pada santri Darul Falah terkait bimbingan rohani dalam membentuk regulasi emosi dengan teknik muhasabah di pondok pesantren. Penelitian kualitatif menggunakan situasi sosial yang terdiri dari tiga unsur, yaitu tempat, manusia, dan aktivitas yang berinteraksi secara sinergis. Sampel dalam penelitian kualitatif disebut dengan narasumber, partisipan, atau informan yang menghasilkan teori.⁴¹

Sumber data primer diperoleh dari pengasuh dan lima orang santri partisipan, yakni 3 santriwan (2 mahasiswa dan 1 siswa SMK) dan 3 santriwati (2 siswi SMK dan 1 siswi SMP). Sedangkan data sekunder diperoleh dari informan, yaitu pengasuh dan ketua pengurus Ponpes Darul Falah. Informan tersebut dibutuhkan guna menggali informasi mendalam terkait kehidupan santri-santri di pesantren.

⁴¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta: 2020), h. 91-92

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam melakukan penelitian kualitatif sangat diperlukan dan bermanfaat untuk memperoleh informasi. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi disebut juga dengan pemantauan analitis kepada objek yang diteliti secara langsung. Pada dasarnya, teknik observasi digunakan untuk mengamati suatu kejadian atau fenomena sosial yang berkembang dan perkembangan tersebut dapat dievaluasi.⁴² Teknik ini digunakan oleh peneliti yang terlibat langsung dengan objek untuk melakukan penelitian. Tujuannya agar memperoleh data melalui gestur tubuh objek, intonasi dalam berbicara, dan lain-lain untuk mengetahui berbagai aspek yang ada dalam diri objek.

2. Wawancara (*interview*)

Wawancara merupakan percakapan yang dilakukan oleh dua pihak antara pewawancara atau penanya (*interviewer*) dan orang yang diwawancara atau penjawab (*interviewee*) dengan maksud tertentu guna menggali informasi terkait suatu permasalahan.⁴³

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik wawancara tidak terstruktur, yakni wawancara yang dilakukan secara bebas yang mana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara. Pedoman yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan

⁴² Joko Subagyo, *Metodologi dalam Teori dan Praktek*, hal. 63

⁴³ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hal. 186

ditanyakan. Wawancara yang diajukan meliputi proses bimbingan rohani yang diberikan oleh pengasuh dalam membentuk regulasi emosi dengan teknik muhasabah.

3. Dokumentasi

Dokumen adalah suatu catatan tertulis atau berupa film, gambar yang merupakan *track record* peristiwa yang sudah berlalu dan tidak dipersiapkan karena adanya permintaan dari peneliti.⁴⁴ Dokumentasi bertujuan sebagai bukti bahwa peneliti sudah melaksanakan penelitian. Teknik ini digunakan untuk memperoleh data-data yang berupa dokumen penting, jurnal kegiatan dalam penelitian, serta foto atau gambar yang berhubungan dengan pelaksanaan penelitian.

E. Analisis Data

Analisis data merupakan proses pencarian data dan memberi analisis data hasil dari lapangan melalui beberapa teknik baik observasi, wawancara, maupun dokumentasi yang dikonstruksi secara sistematis. Analisis data kualitatif bersifat induktif, yaitu data diolah berdasarkan data di lapangan. Kemudian dibentuk menjadi hipotesa yang selanjutnya dikembangkan dan disimpulkan. Analisis data lebih difokuskan pada proses selama di lapangan.⁴⁵

Untuk mendapatkan data yang sesuai, peneliti menggunakan model analisis milik Milles & Huberman:⁴⁶

⁴⁴ Lexy J. Moleong, h. 216

⁴⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2018), h. 244-245

⁴⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, h. 134-137

1. Reduksi Data

Langkah reduksi data merupakan langkah awal untuk merangkum, memilah, memfokuskan, dan memusatkan data hasil penelitian baik dari catatan tertulis, transkrip hasil wawancara, dokumen-dokumen dan temuan yang relevan dengan pembahasan.

2. Penyajian Data

Langkah selanjutnya setelah reduksi data adalah penyajian data, yakni mengorganisasikan dan menyatukan informasi untuk memberi kesimpulan dan aksi. Data dapat disajikan dalam bentuk bagan, tabel, maupun teks naratif.

3. Penarikan Kesimpulan

Langkah terakhir dalam menganalisis data adalah penarikan kesimpulan. Kesimpulan tidak akan muncul hingga langkah-langkah dalam penelitian terselesaikan. Kesimpulan bersifat fleksibel bilamana ditemukan bukti-bukti baru di lapangan ketika melaksanakan penelitian.

F. Keabsahan Data

Keabsahan data digunakan oleh peneliti untuk mengenali kesahan suatu data atau informasi agar dapat mempertanggungjawabkan dengan sebaiknya. Adapun teknik keabsahan data yang dilakukan dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Perpanjangan Keikutsertaan

Penelitian tidak hanya dilakukan dalam waktu singkat, melainkan memerlukan waktu yang cukup panjang. Perpanjangan keikutsertaan dalam penelitian bermaksud agar peneliti terjun ke lokasi dalam waktu

yang cukup panjang guna memperoleh data yang valid. Panjangnya waktu keikutsertaan dalam penelitian akan menentukan banyaknya data yang terkumpul.

2. Ketekunan Pengamatan

Ketekunan pengamatan merupakan pencarian data secara konsisten dengan berbagai cara yang berkaitan dengan proses analisis yang tetap. Peneliti melakukan pengamatan secara cermat dan berkelanjutan. Melalui pengamatan yang berkelanjutan, peneliti dapat memperhatikan suatu informasi dengan cermat, terperinci dan mendalam. Ketekunan pengamatan sangat penting dalam melakukan pemeriksaan keabsahan data agar dapat terhindar dari kesalahan pengamatan peneliti.

3. Triangulasi

Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang menggunakan sumber data dan perspektif berbeda untuk menganalisa fenomena yang saling berkaitan.⁴⁷

G. Tahap-Tahap Penelitian

Upaya penelitian tidak terlepas dari tahap-tahap penelitian, dimana penelitian dijalankan oleh seorang peneliti selaku pelaksana penelitian. Dalam penelitian kualitatif terdapat tiga tahapan, antara lain:⁴⁸

1. Tahap Pra-lapangan

Tahap pra-lapangan adalah tahap awal seorang peneliti melakukan penjajakan terlebih dahulu di lapangan. Hal yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu:

⁴⁷ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, h. 327-332

⁴⁸ Lexy J. Moleong, h. 127

- a. Menyusun rancangan penelitian
 - b. Memilih lapangan penelitian
 - c. Menjajaki dan menilai keadaan lapangan
2. Tahap Persiapan Lapangan

Pada tahap ini, peneliti melakukan persiapan untuk memasuki lapangan. Kemudian, menyusun jadwal penelitian yang disesuaikan dengan waktu dan tempat penelitian dilakukan. Selanjutnya, mengurus surat perizinan, memilih dan memanfaatkan informasi serta persiapan perlengkapan untuk penelitian.

3. Tahap Pekerjaan Lapangan

Tahap ini merupakan tahap akhir dimana peneliti mulai terjun ke lapangan dengan melakukan pendekatan dan memanfaatkan informasi signifikan lain melalui wawancara. Setelah mendapatkan informasi dari lapangan, peneliti menyajikan data dengan mendeskripsikan bagaimana bimbingan rohani dalam membentuk regulasi emosi dengan teknik muhasabah pada santri.

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Objek Penelitian

Objek penelitian dalam skripsi ini adalah Lembaga Madrasah Diniyah Salafiyah, yakni Yayasan Pondok Pesantren Darul Falah (YPPDF). Adapun pemerolehan hasil dari serangkaian proses penelitian adalah sebagai berikut:

1. Gambaran Lokasi Penelitian

a. Profil Pondok Pesantren Darul Falah

Nama Pesantren : PONDOK PESANTREN DARUL FALAH

No. Statistik Pesantren : 5103 3510 0034

Alamat Pesantren

a. Surat : Po. Box 206 Purwoharjo 68483

b. Dusun : Ngadirejo

c. Desa : Bulurejo

d. Kecamatan : Purwoharjo

e. Kabupaten : Banyuwangi

f. Propinsi : Jawa Timur

g. Kode Pos : 68483

h. Telepon / Hp : 085236758381

Tahun berdiri : 1990

Status tanah : Wakaf

Jumlah Santri Mukim : 250 Santri

Total Peserta Didik : 669

Tabel 4.1. Nama Unit dan Jumlah Santri di lingkungan pesantren⁴⁹

No	Nama unit	Jumlah	Nama anggota	Keterangan
UNIT PENDIDIKAN				
1	PP Darul Falah	120	Santri	Aktif
2	SMP Darul Falah	190	Siswa	Aktif
3	SMK Darul Falah	140	Siswa	Aktif
4	TPQ Darul Falah	50	Santri	Aktif
5	Madin Darul Falah (ula, wustho, ulya)	201	Santri	
6	PPS tingkat wustho	37	Santri	Aktif
7	PPS tingkat Ulya	67	Santri	Aktif
UNIT SOSIAL				
8	Pokestren Darul Falah	10	Santri	Aktif
9	Penerbitan pustaka darul falah			
10	Kopontren darul falah	4	Santri	Aktif
11	Perpustakaan darul falah			
Jumlah total		669		

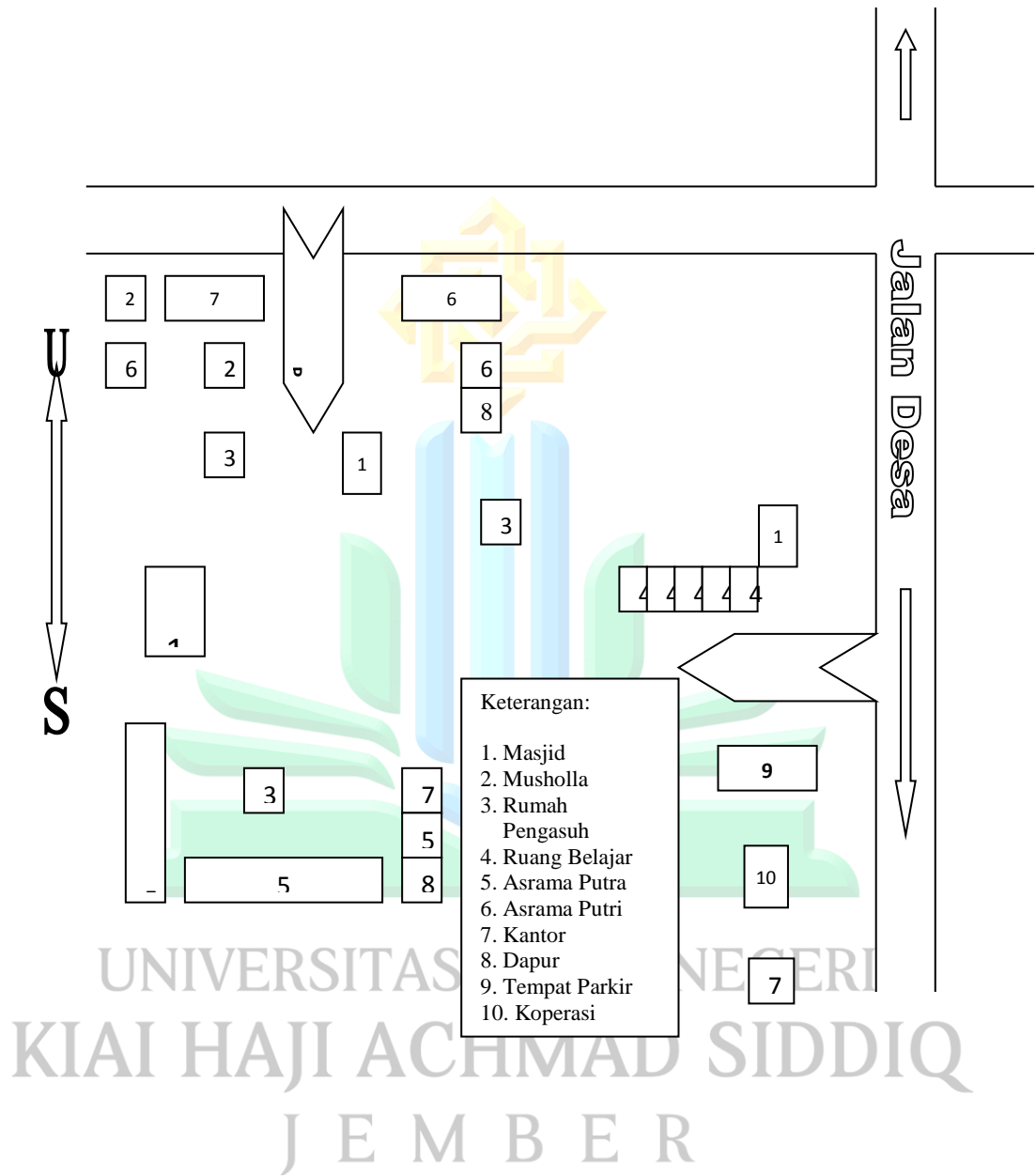
Susunan Pengurus Pondok Pondok Pesantren Darul Falah masa bakti 2020 -2025, tersaji pada tabel berikut ini.

Tabel 4.2. Susunan Pengurus Pondok Pesantren Darul Falah⁵⁰

No.	Nama	L/P	Jabatan
1.	KH. Ihsanudin	L	Pengasuh
2.	H.M. Ali Mas'ud, S.Pd.I., M.Pd.	L	Ketua Yayasan
3.	Ibnu Sulthon	L	Sekretaris
4.	Moh. Miftahudin	L	Bendahara
5.	Hasyim Kholil	L	Kabid. Ketertiban
6.	Fatkul Qorib	L	Kabid. Pondok Putra
7.	Umi Munfarida	P	Kabid. Pondok Putri
8.	Hasyim As'ari	L	Seksi Pendidikan
9.	Fuad Shodiq	L	Seksi Ubudiyah
10	Saiful Umam	L	Seksi Humas

⁴⁹ Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (02 Januari 2022)

⁵⁰ Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (03 Januari 2022)

Gambar 4.1. Denah Pondok Pesantren Darul Falah⁵¹

⁵¹ Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (02 Januari 2022)

b. Sejarah Singkat Pondok Pesantren Darul Falah

Pada tahun 1979, KH. Ihsanuddin Dawam menikah dengan Ny. Hj. Siti Maisaroh setelah menimba ilmu agama dari pondok pesantren di berbagai daerah. Kemudian beliau membangun sebuah pendidikan agama yang tradisional dengan mengumpulkan warga sekitar untuk mengamalkan dan mengajarkan ilmu agama. Disertai niat yang ikhlas untuk mengamalkan ilmu dan menegakkan agama Allah, beliau mendirikan tempat untuk mengumpulkan anak-anak desa dan memberikan materi keagamaan dengan metode klasik.⁵²

Awal berdirinya tempat pengajian, Abah Dawam memiliki tujuh orang santri. Layaknya di pondok pesantren lainnya, beliau memberikan pengajian kitab kuning dengan tiga metode, yaitu metode *sorogan (face to face)*, metode *mbalah kitab* atau membaca kitab menggunakan pengeras suara (*speaker*) dan didengarkan oleh santri lainnya, dan metode *bimutta'lim* atau pengajian tanpa kitab melainkan langsung mendengarkan tausiyah dari Kiai yang diikuti oleh seluruh masyarakat dan santri.⁵³

Seiring berjalannya waktu, beliau mendirikan tempat untuk menaungi para murid atau dapat disebut dengan asrama. Berdirinya bangunan asrama yakni bertujuan untuk memukimkan para santri khususnya santri putra yang saat ini disebut dengan santri mukim. Santri-santri yang jauh dari tempat pengajian baik berasal dari

⁵² Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (18 Januari 2022)

⁵³ Pengasuh Ponpes Darul Falah, *Wawancara* (17 Januari 2022)

Banyuwangi lokal maupun luar daerah seperti Jember, Lumajang, Pasuruan, Ponorogo, Trenggalek, Jawa Tengah, Sumatera, Kalimantan, dan Sulawesi diwajibkan untuk bermukim di pesantren.⁵⁴

Pada tahun 1991, memulai pembangunan untuk menerima santri putri agar dapat bermukim di pesantren. Sebelumnya santri-santri putri yang mengikuti pengajian harus *nduduk* atau pulang-pergi biasa disebut dengan santri kalong. Didirikannya pondok putri karena jumlah santri mulai banyak dan para santri datang dari berbagai daerah dekat hingga jauh.⁵⁵

Kemudian pendidikan diniyah dengan metode klasik tetap dilaksanakan dan pada tahun 2014 mendirikan pendidikan formal sebagai penambahan mutu serta berafiliasi kepada DIKNAS, yakni SMP Darul Falah. Lalu pihak pondok mengakomodir masukan dari beberapa alumni dan masyarakat untuk mendirikan vokasi tingkat SLTA pada tahun 2017 dengan program studi Multimedia untuk kelas putri dan Teknik Kendaraan Ringan untuk kelas putra.⁵⁶

Kurikulum yang digunakan di Ponpes Darul Falah bermula dari pemikiran atau petunjuk Kiai dengan cara lokal (salafiyah) dan tradisional. Tahun demi tahun ketika pondok putra dan putri sudah berdiri, mulai menggunakan panduan kurikulum kelas diniyah dari

⁵⁴ Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (18 Januari 2022)

⁵⁵ Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (18 Januari 2022)

⁵⁶ Pengasuh Ponpes Darul Falah, *Wawancara* (17 Januari 2022)

DEPAG dan mendapatkan legalisasi KEMENAG untuk kegiatan pembelajaran santri di pesantren.⁵⁷

c. Visi dan Misi Pondok Pesantren Darul Falah

Visi pondok pesantren Darul Falah adalah unggul dalam IMTAQ dan IPTEK yang berpegang teguh pada Al-Qur'an, hadits, ijma' dan qiyas serta setia pada NKRI. Misi pondok pesantren Darul Falah adalah:

- 1) Mengoptimalkan proses pembelajaran, baik Madrasah Diniyah maupun Pendidikan Formal.
- 2) Berdedikasi dan mensinergikan antara ilmu salafiyah dan ilmu kholafiyah.
- 3) Membumikan ajaran Islam Rahmatan Lil 'Alamiin (Tasamuh, Tawazun dan Tawasuth).
- 4) Mengembangkan wirausaha santri dan siap bersaing di dunia global yang sesuai dengan ajaran Islam.
- 5) Membiasakan santri berakhlaqul karimah dengan ulama', pejabat, masyarakat dengan berpedoman kitab Ta'limul Muta'allim.⁵⁸

d. Sarana dan Prasarana Pondok Pesantren Darul Falah

Fasilitas sarana dan prasarana pendukung yang terdapat di pondok pesantren Darul Falah antara lain⁵⁹:

- 1) Luas Tanah : 1 hektare
- 2) Masjid : 1 buah

⁵⁷ Pengasuh Ponpes Darul Falah, *Wawancara* (17 Januari 2022)

⁵⁸ Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (02 Januari 2022)

⁵⁹ Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (03 Januari 2022)

- 3) Musholla : 1 buah
- 4) Ruang Kantor : 4 buah
- 5) Ruang Koperasi : 3 buah
- 6) Ruang Poskestren : 1 buah
- 7) Ruang Ketrampilan : 2 buah
- 8) Gedung Asrama : 10 buah
- 9) Gedung Madrasah : 1 buah
- 10) Kamar Mandi : 15 buah
- 11) Dapur : 2 buah

B. Penyajian Data dan Analisis

Setelah melaksanakan penelitian hingga memperoleh berbagai data di lokasi penelitian dengan teknik pengumpulan data yang dirancang, langkah berikutnya adalah analisis data. Data-data yang diperoleh dari penelitian dianalisis secara rinci agar mendapatkan data yang tepat.

Analisis data akan dijelaskan sesuai dengan tujuan penelitian yang disampaikan pada bab sebelumnya, yakni 1) mengetahui proses bimbingan rohani dalam membentuk regulasi emosi dengan teknik muhasabah pada santri di Ponpes Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi dan 2) mengetahui faktor penghambat dan faktor pendukung bimbingan rohani dalam membentuk regulasi emosi dengan teknik muhasabah pada santri di Ponpes Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi.

1. Bimbingan Rohani dalam Membentuk Regulasi Emosi dengan Teknik Muhasabah pada Santri di Ponpes Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi

Sebagaimana pemaparan pada bab sebelumnya, bimbingan rohani pada santri meliputi bimbingan spiritual guna membentuk regulasi emosi yang baik. Bimbingan spiritual adalah bimbingan yang menekankan pada spiritualitas agama seperti dzikir, do'a, sholat dan puasa. Bimbingan ini bertujuan agar santri yang sedang menghadapi masalah senantiasa mengingat Allah. Pemberian bimbingan rohani di pesantren dilaksanakan oleh pengasuh dan disesuaikan dengan kurikulum kepesantrenan, misalnya kegiatan diniyah harian, sholat berjamaah, sorogan Al-Qur'an dan kitab kuning, istighotsah, wirid atau dzikir bersama, dan lain-lain. Hal tersebut selain dapat menambah wawasan agama dan ilmu pengetahuan santri, juga merupakan langkah pengasuh dalam membentuk regulasi emosi santri. Adapun pendekatan yang mampu meraih ke dalam diri santri salah satunya dengan teknik muhasabah. Teknik ini digunakan karena berkaitan dengan diri sendiri, yakni melihat dan menelaah diri sendiri. Ketika pengasuh memberikan do'a, nasehat dan motivasi tujuannya untuk direnungi dan dihayati kemudian diterapkan dalam kehidupan nyata.

Hal tersebut sebagaimana yang disampaikan oleh pengasuh dalam wawancara berikut:

“Kami membimbing pengajian secara klasik. Kemudian proses belajarnya tidak menggebu-gebu, tidak menggunakan kekerasan fisik sebagai hukuman karena yang terpenting adalah bimbingan rohaniyah atau psikisnya. Agamanya diutamakan. Kurikulum di

pondok dulu, lokal dari pemikiran kiai. Lambat laun berkontribusi dengan DEPAG dengan pembagian kelas-kelas, klasifikasi usia dan kemampuan individu. Di samping kita mempelajari teori, kita juga menerapkan secara kontekstual. Kami memberikan teladan bagi santri dan menjadi figur utama di pesantren. Kemudian kontinuitas atau istiqomah dalam praktek keagamaan. Jadi ya jangan waleh-waleh untuk dinasehati untuk pendidikan karakter, istiqomah ibadah, terus memperbaiki diri untuk menjadi lebih baik. Adanya regulasi emosi di pesantren ya agar tidak jenuh dan bisa menambah wawasan. Wawasan dalam pembelajaran, wawasan dalam beretika, wawasan dalam keilmuan, menambah pengalaman, mengubah cara berpikir dan bagaimana berinteraksi dengan teman santri maupun masyarakat. Hubungan antara muhasabah dengan regulasi emosi itu ada keterkaitan. Muhasabah itu adalah intropeksi diri, regulasi merupakan sebuah tatanan baru, suatu inovasi agar kita dapat menambah kebijakan. Harapannya agar mereka sadar untuk regulasi, inovasi, pengembangan dan mampu menjalankan tugas tanpa unsur paksaan dan menyadari apa yang ia kehendaki maupun yang dikendalikan.”⁶⁰

Berdasarkan wawancara di atas, juga diperoleh dari wawancara terhadap santri Ponpes Darul Falah tentang bimbingan rohani dalam membentuk regulasi emosi dengan teknik muhasabah pada santri dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. **Bimbingan yang Menekankan pada Spiritualitas Agama seperti Dzikir,**

Doa, Sholat, dan Puasa

Pengamalan dzikir di pondok pesantren adalah kewajiban yang dipegang oleh setiap orang, baik kiai, ibu nyai, gus dan ning, ustadz/ustadzah maupun para santri. Dzikir merupakan aktivitas mengingat maupun pendekatan diri pada Allah Swt. Karenanya, pengasuh senantiasa menggerakkan pengurus untuk melakukan

⁶⁰ Pengasuh Ponpes Darul Falah, *Wawancara* (17 Januari 2022)

bimbingan terhadap santri-santrinya dalam kegiatan berupa dzikir, baik dzikir bersama maupun secara individu.⁶¹

Penjelasan di atas sama dengan pernyataan VM selaku santri pondok putri Darul Falah, bahwa:

“Menurut kulo baik, mbak. Dzikir niku sangat penting bagi kita. Untuk bimbingan dzikir di pondok ini yang dilakukan secara bersama seperti istighotsah, tahlil, manaqib, dan wirid setelah sholat pada umumnya. Kalau dzikir yang sendirian itu biasanya dzikir amalan.”⁶²

Penjelasan tersebut diperkuat dengan pernyataan yang disampaikan oleh MA selaku santri pondok putra Darul Falah, bahwa:

“Dzikir itu dilakukan dengan cara latihan terus-menerus sekaligus menggali makna dzikir itu sendiri. Biasanya ulama salaf/kiai melatih para santrinya dengan cara berdzikir sepanjang malam atau dengan cara berdzikir setiap selesai sholat fardu sebanyak ribuan kali, ada yang dengan cara menggunakan dzikir thariqat, rathib, sholawat, dan sebagainya. Bimbingan dzikir bisa didapat dengan adanya guru yang membimbing sekaligus mengajarkan tata cara berdzikir serta melatih membersihkan qolbu dari sifat-sifat tercela, dan mengajarkan sirri-sirri dzikir yang hanya bisa dirasakan melalui batin.”⁶³

Kedua pernyataan tersebut sedikit berbeda dengan yang disampaikan SM selaku santri putri Darul Falah, SM menyatakan sebagaimana hasil wawancara berikut:

“Menurut pandangan dan pengalaman saya sebagai santri, bimbingan dasar pada spiritual dzikir yang ditekankan pada santri sangatlah efektif. Dzikir merupakan makanan bagi jiwa manusia, jika dzikir hilang dari dirinya maka ibarat badan yang kosong dari makanan. Dzikir juga merupakan sebuah penenang yang bersumber dari Allah Swt.”⁶⁴

⁶¹ Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (06 Januari 2022)

⁶² Santriwati VM, *Wawancara* (05 Januari 2022)

⁶³ Santriwan MA, *Wawancara* (11 Januari 2022)

⁶⁴ Santriwati SM, *Wawancara* (07 Januari 2022)

Berdasarkan hasil penelitian di atas, diketahui bahwa ketiga santri tersebut memiliki pemahaman yang baik tentang bimbingan dzikir dan berupaya untuk menanamkan pada diri masing-masing. Adapun sedikit perbedaan pernyataan, antara pernyataan VM dan MA dengan penyampaian SM dapat menambahkan wawasan baru mengenai bimbingan spiritual melalui dzikir di pesantren. Dzikir adalah nutrisi bagi jiwa manusia yang sumbernya diperintahkan langsung oleh Allah Swt. Dalam perjalanan mencapai dzikir yang sesuai syariat agama dan mendekati sempurna, maka perlu adanya perantara yang mumpuni dibidang dzikir, yakni seorang kiai. Dalam mengamalkan dzikir, tentunya dapat dilaksanakan secara bersama-sama dan juga dapat secara sirri atau individu.

Selanjutnya, bimbingan rohani yang dilaksanakan oleh para santri di pesantren berupa bimbingan spiritual melalui doa. Doa diartikan sebagai inti dari ibadah. Maka, pengasuh menekankan

bimbingan doa karena hakikatnya doa adalah suatu ungkapan rasa syukur atas tumbuhnya kesadaran nurani dan religiusitas serta bentuk dari permohonan atas pertolongan kepada Allah Swt. Selain itu, berdoa dapat menambah ketenangan pikiran dan qalbu serta menjadikan keridhaan atas apa yang telah dilimpahkan Allah. Pada dasarnya, manusia tidak pernah terlepas dari kegiatan berdoa setiap harinya

karena dalam hidup manusia memerlukan adanya jati diri, terlebih dalam menggapai status hamba Allah.⁶⁵

Adapun mengenai bimbingan spiritual doa ini, IR selaku santri putri Darul Falah mengatakan hal senada dengan pernyataan di atas, bahwasannya:

“Memberikan bimbingan spiritual doa kepada santri sangat dibutuhkan untuk menumbuhkan kepribadian yang religius, karena sebagai manusia kita harus menyadari sebagai hamba Allah. Sehingga untuk mengenali jati diri kita sendiri khususnya menyadari sebagai hamba Allah perlu bimbingan spiritual. Dari adanya bimbingan spiritual yang ditekankan pada doa itu akan membantu seseorang untuk religius, berakhlakul karimah, dan semakin memperbaiki segala urusan yang berhubungan dengan akhirat.”⁶⁶

Pernyataan IR tersebut senada dengan pernyataan yang disampaikan oleh AF selaku santri putra Darul Falah, sebagaimana wawancara berikut:

“Bimbingan doa sangat dibutuhkan, terlebih bagi santri. Berdoa adalah salah satu cara yang ditempuh untuk meminta pertolongan dan yang bisa nolong hanya Allah. Dari berdoa juga kita menyadari bahwa kita hanyalah makhluk yang memiliki keterbatasan.”⁶⁷

Kedua pernyataan di atas bertentangan dengan pernyataan AM selaku santri putra Darul Falah, AM mengatakan bahwa pemberian bimbingan doa bersifat adaptif karena melihat siapa yang sedang dihadapi dan dilaksanakan dengan memperhatikan tingkat penalarannya. Hal tersebut sebagaimana hasil wawancara berikut:

“Ini pertanyaan yang jawabannya fleksibel tergantung pada siapa yang kita hadapi, misal kalau kita bimbing anak TK

⁶⁵ Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (10 Januari 2022)

⁶⁶ Santriwati IR, *Wawancara* (09 Januari 2022)

⁶⁷ Santriwan AF, *Wawancara* (19 Januari 2022)

dengan irama, terus untuk anak SD kita tuntun bacaan doa yang umum mereka dengar, terus SMP bimbingannya mulai kemandirian yakni bagaimana cara dia menekankan bacaan doa itu kepada dirinya sendiri, lalu saat SMA kita mulai belajar apa maksud dari doa itu. Misal pada kelas diniyah santri ada tingkatan kitab nahwu. Awalnya belajar shorof (tashrif), kemudian jurumiyah, lalu imrithi, kemudian alfiyah.”⁶⁸

Berdasarkan penelitian di atas, diketahui bahwa kedua santri tersebut memiliki pemahaman individual yang baik tentang bimbingan doa dan berupaya mengamalkannya baik untuk pribadi maupun orang lain. Adanya perbedaan pendapat antara IR dan AM tidak menjadikan masalah, akan tetapi justru dapat menambah pengetahuan dan pengalaman baru dalam ranah bimbingan spiritual doa. Pemberian bimbingan doa tidak dilakukan secara menuntut, melainkan dengan fleksibilitas dan memperhatikan siapa yang dihadapi. Maka, ketika beranjak dewasa dengan sendirinya santri-santri akan memahami apa makna dan maksud dari doa-doa yang telah diajarkan kiai. Doa merupakan hal yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan terlebih ketika menjadi santri. Hidup di lingkup pesantren tidak lain tujuannya adalah mengharap ridha Allah, orang tua dan guru/ustadz serta mengenali jati diri yang sesungguhnya, yakni sadar bahwa manusia adalah hamba Allah. Dari bimbingan spiritual doa tersebut akan membantu seseorang untuk bersifat religius, berakhlak mulia, dan memperbaiki diri pada hal-hal yang berhubungan dengan ukhrawi/akhirat.

⁶⁸ Santriwan AM, *Wawancara* (13 Januari 2022)

Kemudian, bimbingan rohani yang menekankan spiritual sholat pada santri. Sholat sering diartikan sebagai menghadapkan hati untuk beribadah kepada Allah. Sholat adalah kewajiban bagi setiap umat Muslim, khususnya di lingkup pesantren sholat wajib dilakukan secara berjamaah. Bimbingan spiritual sholat di Ponpes Darul Falah dilakukan secara langsung oleh kiai, ibu nyai, gus dan ning layaknya bimbingan spiritual lainnya. Dengan dibantu sistem kepengurusan, maka memudahkan pengasuh dalam menjalankan program bimbingan rohani pada santri.⁶⁹

Penjelasan tersebut sama halnya dengan pernyataan VM terkait bimbingan sholat di Ponpes Darul Falah, bahwa:

“Dengan mewajibkan jamaah bagi seluruh santri dengan sistem absensi, ini merupakan cara untuk mendisiplinkan santri dalam mengerjakan sholat.”⁷⁰

Pernyataan dari VM tersebut senada dengan penjelasan yang disampaikan oleh MA, bahwa:

“Dengan cara menggerakkan semua pengurus pondok pesantren untuk menertibkan semua santri agar melakukan sholat tepat waktu dan berjamaah supaya para santri terbiasa disiplin melakukan sholat tepat waktu.”⁷¹

Kedua pernyataan tersebut berlainan dengan pernyataan yang disampaikan oleh IR yang menyatakan bahwa:

“Kalau di pondok kan banyak kegiatan-kegiatan islaminya yaa mbak, apalagi pas kajian kitab dari madin kelas awal sampai akhir itu kan kitabnya semakin tinggi, jadi pasti ada saja pembahasan tentang sholat. Dari yang dijelasin tentang sholat

⁶⁹ Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (06 Januari 2022)

⁷⁰ Santriwati VM, *Wawancara* (05 Januari 2022)

⁷¹ Santriwan MA, *Wawancara* (11 Januari 2022)

itu apa sampai ke prakteknya, hukumnya dan lain-lain. Jadi kalau sudah diberikan bimbingan setidaknya harus dipraktikkan atau diamalin sebaik mungkin, dibenahi gerakan-gerakan sholat yang benar seperti apa, apalagi meresapi setiap kalimat pembacaan yang ada di setiap gerakan sholat, karena setiap bacaan di gerakan sholat terkandung doa yang sangat baik. Efek yang paling dirasakan yaa bisa mengerti dan memahami tentang sholat, dan menurutku sholat bisa melatih kesabaran.”⁷²

Berdasarkan hasil penelitian di atas, diketahui bahwa ketiga santri tersebut memiliki pemahaman yang baik terkait bimbingan spiritual sholat dan terdapat upaya untuk mendisiplinkan sholat di pesantren, baik untuk pribadi maupun orang lain. Pernyataan di atas memberikan keterangan bahwa sholat perlu kedisiplinan dan ketepatan waktu dalam pelaksanaannya agar menjadi suatu amalan yang istiqomah atau terus-menerus. Adapun bimbingan spiritual sholat adalah bimbingan yang selalu dibahas dalam tiap tingkatan diniyah, karena itu bimbingan sholat merupakan hal yang pokok dan harus diamalkan sebaik mungkin dengan melatih kesabaran untuk meraih kekhusyuan dan keutamaan ibadah sholat.

Selanjutnya mengenai bimbingan rohani yang menekankan pada spiritual puasa yang dilakukan di Ponpes Darul Falah. Puasa kerap diartikan sebagai ibadah yang dilakukan dengan niat kepada Allah untuk menahan diri dari kegiatan makan, minum, perbuatan buruk atau hal lain yang dapat membatalkan puasa dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari. Di pesantren, pengasuh memberikan bimbingan puasa bertujuan untuk mengasah kecerdasan spiritual,

⁷² Santriwati IR, *Wawancara* (09 Januari 2022)

mendidikkan jiwa kesabaran, jiwa keikhlasan, akhlakul karimah, dan jiwa kontrol khususnya bagi pribadi pada para santri. Tujuan tersebut diharapkan pada matangnya pengaturan emosi, kecerdasan spiritual, dan senantiasa taqwa kepada Allah Swt.⁷³

Mengenai pernyataan di atas, AF mengungkapkan sebagaimana wawancara berikut:

“Di sini Abah langsung yang memberikan bimbingan puasa. Mulai dari puasa Senin-Kamis sampai puasa amalan, tujuannya agar bisa sabar, syukur, memperbaiki diri. Lebih baik lagi jika sageset istiqomah, gitu mbak. Nah, Abah tiap mendekati malam Jum’at Kliwon dan Jum’at Legi itu ngasih puasa amalan sekaligus dzikirnya. Tujuannya agar bisa memprihatini diri sendiri kemudian banyak baca istighfar.”⁷⁴

Pernyataan AF tersebut hampir sama dengan penjelasan yang disampaikan oleh SM, bahwa:

“Menurut pendapat saya, bimbingan puasa merupakan hal yang perlu dilakukan sebagai kegiatan yang mencerminkan perilaku islami yang dipimpin oleh Kiai terhadap santri dan masyarakat sekitar dengan harapan akan terbentuk suatu komitmen antara santri, pengurus dan pengasuh yang bisa saling memberi dukungan positif melalui kegiatan tersebut. Lalu bimbingan yang perlu dilakukan untuk menekankan spiritual puasa pada santri salah satunya terdapat pada pondok pesantren dengan metode yang dipilih. Ada puasa sunnah Senin-Kamis, puasa Dawud, puasa amalan, puasa rejab, ruwah, bahkan puasa pada bulan Ramadhan. Karena pada bulan puasa, tentunya umat Islam sedang berlomba-lomba mencari kebaikan. Nah, di pondok pada dasarnya mempunyai tujuan untuk menyebarkan ajaran Islam dan meningkatkan kecerdasan santri, melalui hal tersebut santri akan terbantu dalam meningkatkan nilai spiritual dan ketaqwaan kepada Allah.”⁷⁵

Penuturan SM sedikit berbeda dengan pernyataan AM yang mengatakan bahwa bimbingan puasa juga dilakukan secara lentur,

⁷³ Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (08 Januari 2022)

⁷⁴ Santriwan AF, *Wawancara* (19 Januari 2022)

⁷⁵ Santriwati SM, *Wawancara* (07 Januari 2022)

melihat siapa yang sedang dihadapi layaknya bimbingan doa pada penjelasan sebelumnya, sebagaimana wawancara berikut:

“Yaa sama dengan yang tadi, fleksibel artinya tergantung kita menghadapi siapa. Kalau aku pribadi, udah belajar dari kecil puasa penuh sejak TK, tapi dulu pas ngga kuat yaudah maem. Tapi kalau temen-temenku tak lihat ada tahapannya. Awal-awal puasa beduk cuma beberapa hari, terus puasa sebulan penuh tapi puasanya mbeduk, terus puasa full tapi kadang kalau ngga kuat siangnya makan, selanjutnya sebulan puasa full. Puasa itu berat rintangannya mbak, kalau ngga sakit ya kebawa kaya marah, ngga bisa kontrol emosinya. Tapi niat puasa itu sendiri udah termasuk kebaikan. Artinya ketika udah niat kan berarti kita harus ikhlas ngga makan, ngga minum, dan lain-lain. Misal ada udzur ya dibatalkan dan qodho kalau yang batal puasa wajib, kalau sunnah ya nggapapa dibatalkan. Besoknya kalau mau puasa sunnah lagi ya nggapapa. Mengamalkan puasa itu ngga perlu maksa kehendak, lihat situasi dan kondisi. Bila memungkinkan puasa, ya monggo puasa. Menurutku di situlah kenapa puasa disebut sebagai pelatih kesabaran. Fleksibelnya nemen apalagi kalau puasa sunnah, kadang kalau udah lama ngga dibuat puasa, rasanya berat mau puasa lagi.”⁷⁶

Berdasarkan hasil di atas, diketahui bahwa kedua santri tersebut telah memahami bimbingan spiritual puasa dengan baik, karena keduanya telah memberikan pemahaman menurut pribadi. Dari pemaparan di atas, bimbingan spiritual puasa di Ponpes Darul Falah juga dibimbing langsung oleh Kiai yang selalu memberi arah pada kebaikan, meningkatkan kecerdasan spiritual dan memupuk ketaqwaan kepada Allah Swt. Bimbingan puasa yang diberikan oleh pengasuh diantaranya adalah puasa wajib (Ramadhan), puasa sunnah Senin Kamis, puasa Dawud, puasa amalan, puasa Rejeb, puasa Ruwah dan lain-lain. Adapun bimbingan puasa dilakukan secara fleksibel karena

⁷⁶ Santriwan AM, *Wawancara* (13 Januari 2022)

puasa sendiri merupakan ibadah yang tidak bisa dipaksakan dan sifatnya tertutup atau sirri. Jika terdapat udzur (halangan) dalam berpuasa wajib, lebih baik puasanya dibatalkan dan diganti qodho dikemudian hari. Namun, jika sunnah tidak apa-apa dibatalkan dan berniat esok ketika akan puasa sunnah.

2. Memonitor Emosi

Aspek regulasi emosi yang pertama adalah memonitor emosi. Hal ini merupakan tindakan menyadari dan memahami bagaimana proses yang terjadi pada santri meliputi dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakang tindakannya. Tindakan santri dalam menyadari dan memahami dirinya tentu tidak lepas dari kesehariannya di lingkungan pesantren dan juga tidak lepas dari perenungan untuk diri sendiri.

Mengenai tindakan memonitor emosi yang terjadi pada diri sendiri, SM menyatakan bahwa:

“Cara saya dapat memahami diri sendiri yaitu dengan mengetahui kekurangan diri saya dan mencoba menggali lebih dalam untuk menutup kekurangan tersebut dengan kelebihan yang saya miliki.”⁷⁷

Pernyataan dari SM tersebut diperkuat dengan penjelasan IR yang disampaikan sebagaimana berikut:

“Cara memahami diri sendiri dengan menghargai usaha yang telah saya lakukan sendiri dan menyayangi diri sendiri dengan apresiasi diri serta mensyukuri segala hal yang ada.”⁷⁸

⁷⁷ Santriwati SM, *Wawancara* (07 Januari 2022)

⁷⁸ Santriwati IR, *Wawancara* (09 Januari 2022)

Menambahkan kedua pernyataan dari SM dan IR, MA menyatakan bahwa menyadari dan memahami diri sendiri yakni dengan intropeksi diri sebagaimana wawancara berikut:

“Emm, dengan intropeksi diri. Saya bisa menyadari dan memahami diri saya sendiri ketika bersosialisasi dengan lingkungan dan ketika menyendiri. Bersosialisasi dengan memahami keadaan dan menyendiri untuk mengoreksi cara berfikir saya dan cara saya bergaul sehingga saya dapat menemukan sekaligus menyadari, memahami pola diri saya sendiri itu seperti apa. Itulah yang saya rasakan.”⁷⁹

Sebagaimana hasil observasi mengenai menyadari dan memahami diri sendiri, diketahui bahwa ketiga santri tersebut dapat menerangkan apa yang terjadi dan bagaimana ketika menyadari dan memahami diri sendiri. Pada dasarnya, dalam menyelami diri sendiri untuk lebih mengenali diri sendiri adalah hal yang harus dilakukan. Adapun melihat kelebihan dan kekurangan diri dapat mengembangkan potensi diri yang dimiliki individu untuk menjadi pribadi yang utuh di lingkungannya.⁸⁰

Selanjutnya, memonitor emosi dalam menyadari dan memahami perasaan pribadi. Dalam lingkungan pesantren yang hidup secara bersama dan berbeda latar belakang, tentu akan memunculkan berbagai macam perasaan pada masing-masing santri. Adanya sebuah permasalahan yang terjadi, akan menjadi efek tersendiri bagi santri yang mengalaminya dan menjadi ciri khas pribadi dalam mencari solusi bagi dirinya.

⁷⁹ Santriwan MA, *Wawancara* (11 Januari 2022)

⁸⁰ Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (08 Januari 2022)

Terkait mengenali perasaan pribadi dalam menghadapi kehidupan di lingkungan pesantren, AF menyatakan bahwa:

“Merenung sejenak untuk memahami kondisi perasaan yang sedang terjadi. Kalau ada masalah ya segera cari jalan keluarnya. Misal ada sesuatu yang harus dikerjakan, ya sebisa mungkin mengambil keputusan untuk segera mengerjakan.”⁸¹

Pernyataan AF senada dengan pernyataan yang disampaikan oleh

AM, sebagaimana wawancara berikut:

“Yaa bermuhasabah diri. Gini, kadang muhasabah itu kita ngga sadar sudah memikirkan sendiri, tapi kita juga sadar kalau kita memikirkan diri sendiri. Biasanya hal ini karena kita sedang menghadapi masalah atau sedang menghadapi tantangan baru.”⁸²

Kedua pernyataan di atas, ditambahkan oleh VM sebagaimana

wawancara berikut:

“Sering merenung tapi mesti nangis. Nggeh nangisnya niku nangis prihatin, mbak. Bagaimanapun kalau mpun jadi santri niku pasti ada rasa tanggungjawab jaga diri, tapi seringkali merasa nelongso. Juga ingat ortu di rumah mpun keluar biaya agar bisa mondok.”⁸³

Sebagaimana hasil observasi, diketahui bahwa banyak berbagai gesekan ketika hidup bersama di pesantren terlebih ketika menghadapi

masa puber yang biasa disebut dengan masa peralihan, perasaan

menjadi hal yang sangat vital untuk menjadi saling memahami satu sama lain. Hal yang dapat ditempuh untuk mengatasi perasaan yang

tidak diharapkan yakni dengan menyendiri dan merenung untuk

bermuhasabah diri.⁸⁴

⁸¹ Santriwan AF, *Wawancara* (19 Januari 2022)

⁸² Santriwan AM, *Wawancara* (13 Januari 2022)

⁸³ Santriwati VM, *Wawancara* (05 Januari 2022)

⁸⁴ Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (06 Januari 2022)

Kemudian memonitor emosi dalam menyadari dan memahami pikiran. Pikiran sering diartikan sebagai jalannya akal manusia dan kendali dipegang oleh masing-masing individu. Tentunya dalam kehidupan santri tidak terlepas dari kegiatan berpikir, mulai dari berpikir hal kecil hingga hal besar yang masing-masing kunci berpikirnya adalah dirinya sendiri.

Dalam hal mengenali pikiran pribadi, MA menyatakan bahwa:

“Mudah. Dengan cara bertafakur saya rasa cukup. Bertafakur pada diri sendiri untuk mengenali dan mengetahui bagaimana sih pola fikiran saya, bagaimana sih cara saya menggunakan fikiran saya, apakah fikiran saya ini bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain, dan masih banyak lagi.”⁸⁵

Pernyataan tersebut senada dengan penjelasan yang disampaikan oleh AM, sebagaimana wawancara berikut:

“Ya tadi dengan muhasabah, sekarang siapa atau apa lagi yang bisa memahami pikiranmu selain kamu sendiri. Di dunia sehebat atau sepeka apapun dia, tak ada yang lebih darimu untuk masalahmu.”⁸⁶

Kedua pernyataan di atas diperkuat dengan pernyataan mengenai berpikir positif yang disampaikan oleh IR, bahwa:

“Dengan selalu berpikir positif, mbak. Berpikir positif dan menghargai pikiran diri sendiri, cuma masih sering belum bisanya. Karena saya orangnya susah untuk bilang nggak terhadap sesuatu misal sesuatu itu nggak saya sukai.”⁸⁷

Sebagaimana hasil observasi tentang menyadari dan memahami pikiran, diketahui bahwa cara yang digunakan oleh santri tersebut adalah dengan tafakur dan muhasabah ditambah dengan berpikir positif. Adapun pengaruh pikiran positif bagi diri sendiri adalah

⁸⁵ Santriwan MA, *Wawancara* (11 Januari 2022)

⁸⁶ Santriwan AM, *Wawancara* (13 Januari 2022)

⁸⁷ Santriwati IR, *Wawancara* (09 Januari 2022)

munculnya sikap mawas diri dan mengerti alarm kebutuhan pribadi. Misalnya ketika tubuh perlu istirahat, maka pikiran tertuju pada kebutuhan istirahat yang cukup dan nyaman bagi kesehatan tubuh, juga tidak memaksa diri untuk begadang.⁸⁸

Memonitor emosi tidak berhenti pada mengenali pikiran pribadi, ada juga menyadari dan memahami latar belakang suatu tindakan. Dalam lingkungan pesantren, siapa saja yang melakukan tindakan entah baik atau buruk maka akan menjadi sorotan bahkan menjadi bahan perbincangan. Adapun pepatah mengatakan “berpikirlah sebelum bertindak”, maksudnya adalah kenali sifat mana yang menguasai ketika akan melakukan tindakan tersebut untuk menerima konsekuensinya.

Hal tersebut senada dengan pernyataan yang disampaikan oleh SM, bahwa:

“Dengan cara intropeksi diri agar mengetahui kekurangan dan kelebihan pada diri sendiri.”⁸⁹

Menambahkan pernyataan di atas, maka MA menyatakan sebagaimana wawancara berikut:

“Ya sama kaya tadi, tafakur juga muhasabah. Karena apa yang kita lakukan, segala tindakan itu asalnya dari fikiran, dari diri sendiri. Misal punya niat yang baik, ya lakukan aja. Perkara nanti hasilnya baik atau buruk ya diintropeksi lagi, dievaluasi sendiri karena itu yang kita perbuat maka kitalah yang harus bertanggungjawab.”⁹⁰

⁸⁸ Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (10 Januari 2022)

⁸⁹ Santriwati SM, *Wawancara* (07 Januari 2022)

⁹⁰ Santriwan MA, *Wawancara* (11 Januari 2022)

Kedua pernyataan tersebut diperkuat dengan penjelasan VM yang memberikan contoh problem yang terjadi sebagaimana berikut:

“Kalau pribadi bisa dengan intropeksi, mbak. Terus kalau dalam pondok, niku mungkin bisa diambil dari pengalaman ketika ada problem dari santri. Misalnya piket, dari pengurus kebersihan bisa dengan mengubah cara piket atau dengan solusi lainnya sebagai intropeksinya para pengurus.”⁹¹

Sebagaimana hasil observasi, diketahui bahwa ketiga santri tersebut telah menerapkan intropeksi diri dalam menggali latar belakang diri sendiri. Adapun monitor emosi adalah aspek dasar dari seluruh aspek lainnya. Monitor emosi padadiri santri akan membentuk hubungan antara dirinya dengan emosi-emosi, pikiran-pikiran, dan hubungan ini yang membuat santri mampu merasakan emosi yang muncul. Adanya tindakan memonitor emosi bertujuan untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan diri, ketika memiliki niat baik maka sebaiknya dilakukan. Ketika terjadi kesalahan di praktiknya, maka dievaluasi lagi setelah melakukan tindakan tersebut. Dari situ didapat makna muhasabah dapat membentengi diri dari sesuatu yang tidak diinginkan.⁹²

3. Mengevaluasi Emosi

Tindakan evaluasi emosi adalah aspek regulasi emosi yang kedua. Hal ini merupakan kemampuan tiap individu (santri) dalam mengelola dan meluruskan emosi yang dialaminya, khususnya pengelolaan terhadap emosi negatif seperti marah, kecewa, sedih,

⁹¹ Santriwati VM, *Wawancara* (05 Januari 2022)

⁹² Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (06 Januari 2022)

benci, dan dendam. Evaluasi emosi pada diri sendiri dilakukan agar santri mampu mengontrol dan tidak terpengaruh secara mendalam oleh emosi negatifnya tersebut, kemudian menyeimbangkan antara emosi yang dialami dengan penerimaan terhadap emosi tersebut.

Terkait tindakan evaluasi emosi, AF menjelaskan sebagaimana wawancara berikut:

“Berdiam sejenak untuk introspeksi, mbak. Misal ada salah ya diperbaiki. Misalnya buntu dalam mencari solusi, saya lebih banyak mendengarkan nasihat dari Abah agar lebih tenang dalam menghadapi masalah.”⁹³

Mengenai evaluasi emosi ini, IR menyatakan sebagaimana wawancara berikut:

“Memperbanyak introspeksi diri, kadang diem gitu mbak. Apalagi kalau sampai marah, gitu saya kaya nyesel banget setelahnya. Terus kalau pas capek tapi dipanggil gus atau ning untuk bantu ndalem rasanya pengen bilang enggak, nolak gitu, kan juga ngga enak sama mbak-mbak ndalemnya walau temen sendiri. Tapi tetep aja saya ngga bisa nolak, dan susahya nanti pasti keteteran semua jamaah sama diniyahnya karena kecapekan. Saya kurang bisa bagi waktu, dan kalau udah sumpek banget mesti saya nangis dan narik diri dari temen-temen. Terkadang dengan menenangkan diri, butuh waktu buat sendirian, kemudian setelah introspeksi ya banyak-banyak istighfar.”⁹⁴

Adapun AM memperkuat dengan menambahkan penjelasan mengenai evaluasi emosi, bahwa:

“Lagi-lagi jawabanku muhasabah. Karena gini, misal ada yang salah kita bisa mengevaluasi diri kita. Apa yang telah diperbuat oleh emosi kita pada dunia ini, memperbaiki atau malah merusak. Ada lagi, mungkin bisa dari mendengarkan nasihat orang alim seperti kiai atau ustadz, karena kalau cuma

⁹³ Santriwan AF, *Wawancara* (19 Januari 2022)

⁹⁴ Santriwati IR, *Wawancara* (09 Januari 2022)

mengandalkan diri sendiri, kita kadang ngga paham-paham arahnya ke baik atau malah buruk. Makanya butuh orang lain yang bener untuk menyadarkan kita.”⁹⁵

Berdasarkan hasil observasi di atas, pemaparan kedua santri tersebut memiliki persamaan dan perbedaan. Persamaan tampak pada penggunaan muhasabah atau intropeksi diri sebagai cara untuk mengevaluasi emosi. Sedangkan perbedaan terletak pada cara menyeimbangkan tekanan diri setelah melakukan evaluasi emosi. Hal tersebut kemungkinan terjadi karena faktor kognitif, kematangan emosi, penerimaan diri, kepribadian, religiusitas, usia, jenis kelamin, dan kebiasaan keseharian di lingkungan pondok.⁹⁶

4. Memodifikasi Emosi

Aspek regulasi emosi selanjutnya adalah memodifikasi emosi, yakni kemampuan mengubah emosi sedemikian rupa agar menjadi motivasi diri ketika individu (santri) berada dalam kondisi putus asa, cemas dan marah. Modifikasi emosi adalah kemampuan tiap individu yang dapat menumbuhkan optimisme dalam hidup, khususnya optimisme dalam kehidupan santri.

Terkait tindakan memodifikasi emosi ini, VM menyatakan sebagaimana wawancara berikut:

“Awalnya nangis, dulu biasanya pengen sama ibuk. Tapi lama-lama bisa nenangin diri juga, dengan berfikir kalau itu semua takdir dan gak mungkin Allah membuat takdir orang itu susah terus. Pasti akan ada saatnya bahagia, ada saat dimana masalah akan nemuin jalan keluar. Jadi pikirannya dikelola sendiri

⁹⁵ Santriwan AM, *Wawancara* (13 Januari 2022)

⁹⁶ Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (10 Januari 2022)

kalau pas ada masalah, mungkin Allah sedang mengajari sesuatu dibalik masalah itu. Kalaupun ngga nemu pelajaran yang berharga, bagi saya kalau ada masalah bisa inget dan kembali pada Allah itu udah happy. Karena setidaknya bisa nenangin diri meski belum bisa nenangin yang lain.”⁹⁷

Pernyataan dari VM di atas senada dengan penyampaian AM

bahwa:

“Ya banyak hal kalau ini, mbak. Tapi biasanya kalau aku pribadi tuh kaya cari kesenanganku, karena kalau kita seneng biasanya rasa putus asa, cemas, dan marah hilang. Bisa juga dengan curhat kalau sedang ngalami cemas berlebih. Atau yang lebih tepat lagi biasanya melampiaskan semua pada Tuhan, biar Tuhan yang menenangkan.”⁹⁸

Kedua pernyataan tentang memodifikasi emosi tersebut,

diperkuat dengan pernyataan dari SM, bahwa:

“Menenangkan diri dan tidak lari dari masalah yang sedang dihadapi, kemudian melakukan self healing atau refreshing yang bisa membantu menjernihkan pikiran atau dengan melakukan kegiatan yang bisa mengembalikan mood jadi lebih baik. Kalau masih belum bisa meredam pikiran, saya biasanya ambil wudlu. Terus pas sholat, berdoanya sambil curhat ke Allah atau membaca Qur’an surah tertentu yang menurut saya ayatnya bisa menenangkan seperti Yaasiin, Ar-Rahman, Al-Mulk, ‘Abasa dan Al-Fajr, dibaca dengan tenang agak pelan sambil diresapi.”⁹⁹

Berdasarkan hasil observasi di atas, diketahui bahwa ketiga santri tersebut dapat menerapkan modifikasi emosi pribadi dengan baik sesuai kondisi dan kemampuan masing-masing. Adanya aspek modifikasi emosi akan membentuk ketahanan pada santri terhadap

⁹⁷ Santriwati VM, *Wawancara* (05 Januari 2022)

⁹⁸ Santriwan AM, *Wawancara* (13 Januari 2022)

⁹⁹ Santriwati SM, *Wawancara* (07 Januari 2022)

masalah yang mengganjal, senantiasa berjuang ketika menghadapi kendala yang rumit, dan tidak mudah kehilangan harapan.¹⁰⁰

5. Mawas Diri dan Menelaah Diri

Muhasabah diri dapat diartikan sebagai perilaku mawas diri, menghitung, melihat dan menelaah diri agar menjadi lebih baik dalam berperilaku dan bertindak. Adapun muhasabah adalah ikhtiar pemeliharaan diri dengan taat pada aturan syariat dan kekuatan diri dalam mencegah kearah yang negatif.

Mengenai muhasabah diri pada santri, SM menyampaikan sebagaimana wawancara berikut:

“Dengan muhasabah diri sendiri. Muhasabah diri dapat menjadikan sikap mawas diri atau mengevaluasi diri sendiri sebelum bertindak, termasuk niat dan tujuan ketika sebelum melakukan suatu perbuatan, atau muhasabah bisa dilakukan setelah melakukan tindakan sebagai refleksi untuk fokus pada pengembangan dan memperbaiki diri.”¹⁰¹

Pernyataan di atas senada dengan penjelasan AF sebagaimana wawancara berikut:

“Bersikap mawas diri kemudian menyadari bahwa ada suatu hikmah dibalik niat. Selain itu, di hari-hari tertentu seperti yang saya ucapkan tadi bahwa muhasabah ini agar kita lebih prihatin dan mampu menyadari terutama kelemahan diri.”¹⁰²

Mengenai pernyataan dari SM tersebut, IR menambahkan sebagaimana wawancara berikut:

“Tetap belajar dan memperbaiki diri setiap harinya. Intinya ngga jauh dari introspeksi diri. Karena sebagai manusia kita harus senantiasa memperbaiki diri. Jika hari ini lebih baik dari kemarin kan kita termasuk orang yang beruntung, tapi kalau

¹⁰⁰ Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (06 Januari 2022)

¹⁰¹ Santriwati SM, *Wawancara* (07 Januari 2022)

¹⁰² Santriwan AF, *Wawancara* (19 Januari 2022)

hari ini lebih buruk dari kemarin, berarti kita merugi. Dan hari esok harus lebih baik dari hari ini.”¹⁰³

Berdasarkan observasi di atas, diketahui bahwa pernyataan dari SM dan IR tersebut mengarah pada teknik muhasabah atau introspeksi sebagai perilaku mawas diri. Hal tersebut terlihat dari bagaimana dalam menyikapi tindakan yang telah dilakukan antara lain dengan perenungan dan refleksi diri dalam rangka memperbaiki diri.¹⁰⁴

Selain sebagai perilaku mawas diri, muhasabah juga berupa tindakan pembelajaran dengan menghitung dan menelaah diri agar menjadi diri yang lebih baik dari sebelumnya. Pernyataan tersebut senada dengan penuturan AM, sebagaimana wawancara berikut:

“Hmm, muhasabah lagi hehe. Terus setelah itu apa yang kita yakini itu baik ya lakuin aja, masalah nanti ada apa ya pikir belakangan. Terkait baik atau buruk dari tindakan kita, nanti dievaluasi di akhir, dihitung-hitung salah-benarnya agar nanti bisa mengarahkan diri pada perbaikan.”¹⁰⁵

Dari pernyataan AM di atas, MA menambahkan pernyataan sebagaimana wawancara berikut:

“Dengan tafakur muhasabah, ya merenung ya menghitung ya ngira-ngira sendiri dari perilaku kesehariannya, banyak yang baik atau malah banyak buruknya. Tanpa adanya itu ya bagaimana kita bisa dalam melihat dan menelaah diri. Apalagi untuk menjadi pribadi yang lebih baik perlu ada kesadaran dalam berfikir yang gunanya untuk memperbaiki diri. Dari perbaikan diri tersebut akan mengantar kita pada perilaku yang baik dan positif.”¹⁰⁶

¹⁰³ Santriwati IR, *Wawancara* (09 Januari 2022)

¹⁰⁴ Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (06 Januari 2022)

¹⁰⁵ Santriwan AM, *Wawancara* (13 Januari 2022)

¹⁰⁶ Santriwan MA, *Wawancara* (11 Januari 2022)

Sebagaimana observasi di atas, diketahui bahwa pernyataan AM dan MA mengarah pada teknik muhasabah sebagai perilaku penghitungan perbuatan dan menelaah diri secara mendalam yang melibatkan kesadaran berpikir yang dapat mengarahkan diri pada perilaku yang bernilai positif.¹⁰⁷

Berdasarkan pemaparan di atas, bimbingan rohani dalam membentuk regulasi emosi dengan teknik muhasabah pada santri sudah menampakkan hasil sesuai dengan pola kehidupan santri di pesantren yakni, keikhlasan yang meliputi pencarian ridho Allah, orang tua, dan guru, kesederhanaan yang meliputi tatanan hidup apa adanya sesuai ajaran agama Islam, kemandirian yang meliputi kesadaran untuk membentengi diri dan mengatur emosinya sendiri, ukhuwah islamiyah yang meliputi hubungan baik dengan pengasuh dan sesama santri, serta kebebasan yang meliputi pengekspresian untuk mengelola emosi yang terjadi.

Berdasarkan data di atas, masing-masing santri mempunyai pemahaman dan praktik individual untuk melaksanakan bimbingan rohani yang diberikan oleh kiai, bu nyai, dan ustadz/ustadzah. Ada persamaan dan perbedaan pelaksanaan di beberapa aspek.

Dalam aspek bimbingan spiritual yang meliputi dzikir, doa, sholat dan puasa, kelima santri dalam penelitian ini sepakat bahwa

¹⁰⁷ Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (12 Januari 2022)

pelaksanaan bimbingan didasari dengan keikhlasan, kesabaran, keuletan, kedisiplinan, sportifitas dan istiqomah.

Pada aspek regulasi emosi, antara lain memonitor emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi, kelima santri tidak dapat disamakan. Hal ini dikarenakan kondisi emosional individu (santri) yang berbeda, terlebih antara santri putra dan putri.

Pada aspek muhasabah, yakni mawas diri dan penghitungan atau menelaah diri juga tidak dapat disamakan, karena penerapan muhasabah ditempuh dengan cara masing-masing individu (santri) sesuai dengan niat memperbaiki diri ke arah yang lebih baik.

2. Faktor Penghambat dan Faktor Pendukung Bimbingan Rohani dalam Membentuk Regulasi Emosi dengan Teknik Muhasabah pada Santri di Ponpes Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi

Berbagai rangkaian langkah-langkah yang telah dilaksanakan oleh pengasuh dalam upaya bimbingan rohani pada santri guna membentuk regulasi emosi dengan teknik muhasabah, tentu tidak lepas dari adanya hambatan dan dukungan yang melintas. Hambatan dan dukungan muncul sebagai dampak bimbingan rohani oleh pengasuh di lingkup pesantren dalam membentuk regulasi emosi maupun kondisi pola kehidupan santri di pondok pesantren.

- a. Dampak Bimbingan Rohani oleh Pengasuh dalam Membentuk Regulasi Emosi dengan Teknik Muhasabah

Bimbingan rohani di pesantren adalah bimbingan yang diberikan oleh pengasuh kepada santri berupa pengajian amalan-amalan spiritual yang berdasarkan Al-Qur'an dan Hadits melalui pembiasaan praktik ibadah dan pengajian kitab-kitab klasik guna menumbuhkan pengelolaan emosi dan mengasah daya empati pada diri sendiri maupun orang lain. Sehingga pemberian bimbingan rohani ini akan menjadi bekal bagi santri di kehidupan mendatang dan sebagai kunci pendekatan diri kepada Allah Swt.

Mengenai hal tersebut tentu tidak terlepas dari faktor-faktor yang menghambat maupun mendukung secara beragam baik dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar, seperti halnya disampaikan oleh VM mengenai hambatan dan dukungan dalam bimbingan dzikir, bahwasannya:

“Penghambatnya mungkin karena usia para santri rata-rata masih terlalu dini dan kurangnya pemahaman tentang dzikir tersebut, seringkali santri merasa bosan dan semaunya sendiri ketika melakukan dzikir. Untuk pendukungnya, dzikir itu amalan yang paling mudah dan nggak banyak resiko.”¹⁰⁸

Pernyataan VM tersebut berlainan dengan pernyataan yang disampaikan oleh SM, sebagaimana berikut:

“Faktor penghambat dalam melaksanakan spiritual dzikir terletak pada pengaruh lingkungan sekitar dan tentunya orang terdekat kita itu sangat berpengaruh besar dalam kehidupan. Kemudian faktor pendukungnya juga tidak jauh dari lingkup lingkungan sekitar dimana lingkungan yang baik pasti akan membentuk pribadi yang baik juga.”¹⁰⁹

¹⁰⁸ Santriwati VM, *Wawancara* (05 Januari 2022)

¹⁰⁹ Santriwati SM, *Wawancara* (07 Januari 2022)

Pernyataan SM tersebut juga berlainan dengan pernyataan yang disampaikan oleh MA, sebagaimana berikut:

“Ada banyak faktor penghambat, diantaranya bisa jadi karena tidak adanya yang membimbing/guru, karena tidak adanya pengetahuan mengenai dzikir itu sendiri, karena faktor qolbu yang terhibab karena banyaknya dosa, karena awam, dan lain-lain. Faktor pendukung bimbingan dzikir bisa didapat karena ada guru yang membimbing sekaligus mengajarkan tata cara dzikir serta melatih membersihkan hati dari sifat-sifat tercela, dan mengajarkan sirri-sirri dzikir yang hanya bisa dirasakan melalui batin.”¹¹⁰

Berdasarkan hasil di atas, diketahui terdapat perbedaan dari pernyataan ketiga santri tersebut. Namun, perbedaan jawaban dari VM, SM, dan MA memberikan benang merah bahwasannya faktor penghambat dan pendukung bimbingan dzikir antara lain karena faktor perbedaan usia, pengetahuan/kognitif, kondisi psikologis santri, religiusitas, adanya pembimbing, dan lingkungan sekitar. Hal tersebut menjadi penghambat karena minimnya pengetahuan tentang dzikir, perasaan bosan, perilaku dzikir semaunya sendiri, tanpa adanya guru, banyaknya dosa, awam, orang terdekat, dan pengaruh negatif lingkungan sekitar. Sedangkan hal yang menjadi pendukung antara lain, menanamkan dzikir sebagai amalan yang paling mudah dilakukan, dzikir sebagai penjernih qalbu, bimbingan guru dapat menambah ilmu tentang dzikir, dan pengaruh positif dari teman maupun lingkungan sekitar.¹¹¹

¹¹⁰ Santriwan MA, *Wawancara* (11 Januari 2022)

¹¹¹ Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (06 Januari 2022)

Selanjutnya, mengenai faktor penghambat dan pendukung dalam bimbingan doa sebagaimana disampaikan oleh IR, bahwa:

“Faktor pendukungnya semua pihak pesantren sangat mendukung dan memberikan bimbingan serta arahan mengenai bimbingan spiritual doa, kemudian juga selalu mengajarkan tentang hal baik. Faktor penghambatnya kalau menurut saya tergantung pada diri kita sendiri, bimbingan yang didapat mau diamalkan atau nggak, gitu mbak.”¹¹²

Pernyataan IR senada dengan pernyataan AF sebagaimana wawancara berikut:

“Kalau pendukungnya karena lingkungan pondok memfasilitasi bimbingan doa dan memberi contoh langsung. Penghambatnya kadang malas, jadi momen berdoa terlewati.”¹¹³
Namun, kedua pernyataan tersebut berlainan dengan

penyampaian AM sebagaimana berikut:

“Faktor penghambat dan pendukung digolongkan menjadi dua yakni diri sendiri dan orang lain. Penghambat dari diri sendiri itu kaya ketika kita capek atau sakit bahkan malas. Kalau dari orang lain ya ke hal yang menghambat, misalnya aku mau hafalan tapi temen ngajaki ngopi dan aku tergoda, malah jadinya ngopi, ngga jadi hafalan. Lalu pendukung dari diri sendiri ketika kita sedang bermuhasabah, untuk pendukung dari orang lain contohnya kalau ada teman lagi belajar ya jadi ikutan semangat belajar juga.”¹¹⁴

Berdasarkan hasil di atas, diketahui dari pernyataan tersebut bahwa faktor penghambat dan pendukung dalam bimbingan doa adalah diri sendiri dan lingkungan sekitar. Adapun hambatan yang muncul dari diri sendiri dan lingkungan sekitar antara lain sakit, kelelahan, kemalasan yang berakibat kurang mengamalkan doa, dan pengaruh negatif dari teman. Kemudian, hal yang mendukung dari diri sendiri

¹¹² Santriwati IR, *Wawancara* (09 Januari 2022)

¹¹³ Santriwan AF, *Wawancara* (19 Januari 2022)

¹¹⁴ Santriwan AM, *Wawancara* (13 Januari 2022)

dan lingkungan sekitar antara lain muhasabah atas doa-doa yang diamalkan, bimbingan doa yang baik, dan lingkup pesantren yang mendukung tumbuhnya spiritual doa.¹¹⁵

Selanjutnya, ada pula faktor penghambat dan pendukung dalam melaksanakan bimbingan sholat. Hal tersebut sebagaimana yang disampaikan oleh VM, bahwa:

“Penghambatnya adalah haid bagi santri putri yang jadi alasan baik jujur maupun tidak, jadi sulit dikondisikan. Selain itu lebih pada kesibukan ndalem karena kalau alasan yang lain tidak diterima dan wajib kena sanksi. Sanksi yang dikenakan dilihat dari absen, biasanya dihitung 1 minggu sekali pada hari jumat. Kalau pendukungnya, melatih kedisiplinan santri tentang kewajiban mereka yang tidak boleh ditinggalkan.”¹¹⁶

Mengenai pernyataan dari VM tersebut, IR menambahkan sebagaimana wawancara berikut:

“Pendukungnya setelah diberikan bimbingan yaa ingin memperbaiki sholat dan semakin rajin, penghambatnya terkadang tidak bisa khusyu’ atau kadang terburu-buru sholat untuk sesuatu hal.”¹¹⁷

Kedua pernyataan tersebut berlainan dengan penyampaian MA yang menyatakan bahwa:

“Faktor penghambatnya adalah sifat malas dan lelah santri dikarenakan banyaknya aktivitas, mulai dari dibangun untuk tahajjudan, subuhan, ngaji ba’da subuh, sekolah formal, sekolah diniyah, belum lagi kalau mereka bermain. Ya jane ada waktu buat main biar mereka ngga sepaneng mbak. Tapi yaa kadang lupa waktu akhire males lek diajak jamaah. Kalau faktor pendukungnya karena tahu pahala sholat jamaah lebih besar daripada sholat sendiri atau munfarid dan tahu siksa bagi yang meninggalkan sholat.”¹¹⁸

¹¹⁵ Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (10 Januari 2022)

¹¹⁶ Santriwati VM, *Wawancara* (05 Januari 2022)

¹¹⁷ Santriwati IR, *Wawancara* (09 Januari 2022)

¹¹⁸ Santriwan MA, *Wawancara* (11 Januari 2022)

Berdasarkan hasil di atas, diketahui bahwa penghambat dan pendukung berasal dari diri sendiri. Hambatan dalam sholat pada santriwati, yakni haid dan kesibukan bersama ndalem seringkali dijadikan alasan pribadi untuk tidak mengikuti jamaah. Sedangkan hambatan bimbingan sholat pada santriwan, yakni hambatan fisik seperti sakit, lelah dan malas karena banyaknya aktivitas bahkan bermain tanpa memperhatikan waktu. Dukungan dalam bimbingan sholat pada santri, yakni melatih kedisiplinan terkait kewajiban umat Islam, memperbaiki sholat, dan mengetahui hikmah dan keutamaan melaksanakan sholat.¹¹⁹

Selanjutnya, mengenai faktor penghambat dan pendukung dalam bimbingan puasa. Sebagaimana yang disampaikan oleh SM dalam wawancara, bahwa:

“Faktor penghambat dalam melaksanakan puasa terletak pada tingkat keimanan masing-masing dan tentunya orang terdekat kita itu sangat berpengaruh besar dalam kehidupan. Kemudian dukungannya juga tidak jauh dari peranan lingkungan sekitar, misalnya di bulan Ramadhan banyak dilakukan pengajian dan tadarus Qur'an, hal ini secara langsung dapat menimbulkan dampak positif pada diri kita di bulan puasa. Akan tetapi, tergantung bagaimana kita menanggapi agar tetap memiliki nilai spiritual positif pada diri sendiri dan orang lain.”¹²⁰

Pernyataan SM tersebut diperjelas dengan pernyataan yang disampaikan oleh AM, sebagaimana berikut:

“Faktor penghambatnya yaa karena ngga kuat atau bisa karena sakit dan mungkin kalau perempuan ketika sedang haid. Terus kalau dari orang lain yaa biasanya gagal puasa karena ada

¹¹⁹ Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (06 Januari 2022)

¹²⁰ Santriwati SM, *Wawancara* (07 Januari 2022)

teman yang ngegodanya agar puasanya batal, entah diiming-iming makanan, minuman, rokok, dan lain-lain. Untuk pendukungnya itu kadang ada rasa ingin bisa di diri sendiri, nah dari situ muncullah niat ingin berpuasa penuh. Terus kalau dari orang lain misal, aku punya temen yang sregap puasa, nah itu dalam diri kaya ada rasa pengen kaya dia. Lek bisa ya diri ini harus bisa lebih dari dia, wong dia patheng puasa masa aku nggak. Gitu, mbak.”¹²¹

Berdasarkan hasil di atas, diketahui bahwa hambatan dan dukungan muncul dari diri sendiri dan lingkungan sekitar. Adapun hambatan puasa yang muncul pada diri sendiri, yakni kondisi fisik yang kurang sehat, kadar niat yang naik-turun dan adanya udzur bagi perempuan atau biasa disebut haid. Sedangkan hambatan yang berasal dari lingkungan, yakni adanya pengaruh negatif seperti godaan dari teman sehingga puasanya batal. Kemudian dukungan puasa yang muncul dari diri sendiri yakni mempertahankan nilai positif diri dengan berpuasa, memperbaiki diri menjadi lebih baik, dan menjadikan puasa sebagai motivasi diri.¹²²

Setelah pemaparan di atas mengenai faktor penghambat dan pendukung bimbingan spiritual, selanjutnya pemaparan mengenai aspek regulasi emosi yang pertama yaitu memonitor emosi. Terkait memonitor emosi dalam memahami diri sendiri, terdapat hambatan dan dukungan sebagaimana pernyataan SM, bahwa:

“Penghambatnya timbulnya rasa malas dan kurang motivasi diri, itu yang menurut saya dapat menghambat kita dalam mengembangkan potensi diri. Kalau pendukungnya karena

¹²¹ Santriwan AM, *Wawancara* (13 Januari 2022)

¹²² Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (08 Januari 2022)

adanya motivasi baik dari diri sendiri maupun orang lain, dan kondisi emosi yang stabil.”¹²³

Pernyataan SM tersebut senada dengan pernyataan yang disampaikan oleh IR, bahwa:

“Kalau pendukungnya ketika mendapat semangat dari diri sendiri, motivasi diri sendiri atau ketika menyendiri terus tergerak untuk melakukan sesuatu yang manfaat, misalnya keinginan nambah hafalan nadhom. Kalau penghambatnya, kadang merasa insecure ketika tidak bisa melakukan suatu hal sehingga tidak bisa memahami diri sendiri.”¹²⁴

Kedua pernyataan tersebut diperkuat oleh pernyataan yang disampaikan oleh MA, bahwa:

“Penghambat biasanya terjadi karena kurang mengambil hikmah atau tujuan untuk menyadari diri sendiri. Karena ini sangat bergantung dengan kesadaran diri masing-masing. Jika seseorang menyadari diri sendiri, maka otomatis ia akan memiliki pola pikir untuk dirinya sendiri. Adapun pendukungnya dengan adanya hikmah atau tujuan hidup, kurang lebih seperti itu.”¹²⁵

Berdasarkan hasil di atas, diketahui bahwa hambatan dalam memahami diri sendiri adalah kurangnya motivasi dari diri sendiri, penilaian rendah terhadap diri sendiri (*insecure*), dan kurangnya mengetahui tujuan hidup. Sedangkan pendukungnya antara lain dapat memotivasi diri sendiri, melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain, dan menyadari bahwasannya dalam kehidupan terdapat hikmah-hikmah tertentu.¹²⁶

¹²³ Santriwati SM, *Wawancara* (07 Januari 2022)

¹²⁴ Santriwati IR, *Wawancara* (09 Januari 2022)

¹²⁵ Santriwan MA, *Wawancara* (11 Januari 2022)

¹²⁶ Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (08 Januari 2022)

Selanjutnya, mengenai penghambat dan pendukung monitor emosi dalam memahami perasaan sebagaimana disampaikan oleh AF yang menyatakan bahwa:

“Penghambatnya ada rasa khawatir, cemas dan takut apalagi untuk memulai sesuatu. Tapi pendukungnya, kalau masuk ke hal yang ditakuti, malah rasa takutnya bisa ilang.”¹²⁷

Pernyataan AF tersebut senada dengan pernyataan AM sebagaimana wawancara berikut:

“Hambatannya ada rasa malu dan takut. Contoh nih, aku tau aku sedih tapi kalau aku sedih nanti yang lain ikut sedih yaapa, atau kalau yang lain tau aku sedih kan jadi malu. Kalau pendukungnya bisa sebagai pengekspresian pribadi yaa, misalnya seperti pelukis mengungkapkan rasa yang dirasakan melalui lukisan. Karena bagiku, rasa ada dua macam, kamu mengungkapkan atau kamu mengikhlaskan.”¹²⁸

Berdasarkan hasil di atas, diketahui bahwa hambatan dalam memahami perasaan pribadi santri antara lain adanya rasa malu, takut, dan emosi yang labil sehingga menyebabkan keraguan atau ketidakpercayaan diri dalam memahami perasaan. Kemudian untuk

dukungan dalam memahami perasaan pribadi santri antara lain sebagai latihan untuk mengontrol emosi, mengenali emosi yang dirasakan dan sebagai pengekspresian pribadi.¹²⁹

Selanjutnya, mengenai penghambat dan pendukung monitor emosi dalam memahami pikiran sebagaimana disampaikan oleh IR yang menyatakan bahwa:

¹²⁷ Santriwan AF, *Wawancara* (19 Januari 2022)

¹²⁸ Santriwan AM, *Wawancara* (13 Januari 2022)

¹²⁹ Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (14 Januari 2022)

“Kalau pendukungnya ketika ada rasa semangat dan tidak sedang berpikiran negatif. Kalau penghambatnya yaa, ketika merasa insecure, minder dan berpikir negatif terlebih dahulu sebelum bertindak.”¹³⁰

Pernyataan dari IR tersebut berlainan dengan pernyataan yang disampaikan oleh MA, bahwa:

“Penghambatnya, adanya perasaan rumongso bener bahkan mengabaikan kesalahan pribadi untuk menganggap bahwa kita yang paling bener. Intinya nggak mengakui kesalahan pribadi, dan hal tersebut bagi saya adalah kegagalan dalam menyadari dan memahami pikiran sendiri. Pendukungnya yaa karena ingin lebih memahami cara berfikir pada diri sendiri, sekarang siapa yang mau ngerawat pikiran kita kalau bukan dari diri sendiri.”¹³¹

Berdasarkan hasil di atas, diketahui bahwa hambatan dalam memahami pikiran pada pribadi santri adalah munculnya pikiran negatif sebelum melakukan sesuatu, pengabaian kesalahan pribadi, dan menganggap diri selalu benar. Kemudian, pendukung dalam memahami pikiran pribadi santri adalah adanya rasa semangat, dapat memahami cara berfikir diri sendiri, dan merupakan upaya perawatan pola pikir pribadi.¹³²

Selanjutnya, mengenai penghambat dan pendukung monitor emosi dalam memahami latar belakang tindakan yang disampaikan oleh VM, bahwa:

“Penghambatnya karena mungkin kulo masih kurang pada segi ilmu dan pengalaman, juga kurang lama dibanding santri yang lain. Pendukungnya nggeh yang utama dari keluarga yang selalu menyadari posisi saya di pondok.”¹³³

¹³⁰ Santriwati IR, *Wawancara* (09 Januari 2022)

¹³¹ Santriwan MA, *Wawancara* (11 Januari 2022)

¹³² Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (10 Januari 2022)

¹³³ Santriwati VM, *Wawancara* (05 Januari 2022)

Pernyataan VM tersebut berlainan dengan pernyataan yang disampaikan oleh SM, sebagaimana berikut:

“Faktor penghambatnya jika kita tidak mempunyai tujuan, maka lambat laun kita akan menjadi pribadi yang malas. Faktor pendukungnya harapan yang realistis menurut saya, saya dapat menentukan sendiri harapan yang sesuai dengan pemahaman dan kemampuan diri sendiri, bukan diarahkan orang lain. Dengan menentukan harapan sendiri, saya dapat mengukur apakah harapan tersebut realistis untuk dicapai atau tidak, begitu mbak.”¹³⁴

Pernyataan SM tersebut senada dengan pernyataan yang disampaikan oleh MA, bahwa:

“Penghambat bagi sayakarena masih sering terjebak zona nyaman, kadang males melakukan sesuatu, panjang angan-angan tapi tidak segera bertindak. Pendukungnya mendapat dorongan dari diri sendiri dan sadar bahwasannya saya di sini ngabdi ndalem. Karena menjadi bagian dari naungan ndalem, jadi apa yang saya lakukan sebisa mungkin harus bermanfaat bagi semua.”¹³⁵

Berdasarkan hasil di atas, diketahui bahwa hambatan dalam memahami latar belakang tindakan pada santri adalah kurangnya pengetahuan dan pengalaman, tidak memiliki tujuan pribadi serta panjangnya angan-angan yang menyebabkan kebanyakan berpikir dan tidak segera bertindak. Sedangkan pendukungnya dapat berasal dari dukungan keluarga, kesadaran diri, harapan yang realistis, dan motivasi diri yang baik.¹³⁶

Setelah pemaparan di atas mengenai faktor penghambat dan pendukung dalam memonitor emosi, selanjutnya adalah pemaparan

¹³⁴ Santriwati SM, *Wawancara* (07 Januari 2022)

¹³⁵ Santriwan MA, *Wawancara* (11 Januari 2022)

¹³⁶ Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (06 Januari 2022)

mengenai aspek regulasi emosi yang kedua yaitu mengevaluasi emosi. Mengenai evaluasi emosi dalam mengelola dan meluruskan emosi yang terjadi, terdapat hambatan dan dukungan sebagaimana pernyataan IR sebagai berikut:

“Pengahambatnya, kadang saya ngga bisa mengontrol emosi. Misal sampai marah gitu, ngerasa nyesel banget setelahnya. Ngga bisa bagi waktu, dan kalau udah sumpek banget mesti nangis dan narik diri dari temen-temen. Pendukungnya bisa mencari ketenangan dengan dzikir atau mencari motivasi sebagai penguat diri. Kalau pas lagi di rumah, kan ada hp, itu bisa nyari motivasi diri di youtube atau instagram.”¹³⁷

Pernyataan IR tersebut hampir sama dengan pernyataan AF dalam hasil wawancara berikut:

“Hambatannya, kurang dalam mengatur emosi diri, kurang bisa manfaatin waktu dan kurang belajar. Yang mendukung, teman yang baik atau mendengarkan motivasi dari orang lain.”¹³⁸

Kedua pernyataan tersebut berlainan dengan pernyataan yang disampaikan oleh AM, sebagaimana berikut:

“Pengahambatnya yaa seperti kita udah merasa paling benar. Kalau pendukungnya ada hal yang membuat sadar, contoh kita ngebut-ngebutan, terus salah satu temen kita yang kita sayang mati kecelakaan gara-gara ngebut-ngebutan itu bisa menjadi pengingat kesadaran bagi diri kita.”¹³⁹

Berdasarkan hasil di atas, diketahui bahwa hambatan dalam mengevaluasi emosi dalam mengelola dan meluruskan emosi yang dialami antara lain merasa kurang dalam mengontrol emosi, kurang manajemen waktu, mengurung diri dari lingkungan, dan muncul sifat egois. Kemudian, pendukungnya antara lain dengan berdzikir,

¹³⁷ Santriwati IR, *Wawancara* (09 Januari 2022)

¹³⁸ Santriwan AF, *Wawancara* (19 Januari 2022)

¹³⁹ Santriwan AM, *Wawancara* (13 Januari 2022)

memotivasi diri baik dari diri sendiri maupun dari media internet, dan terdapat hal yang meningkatkan kesadaran diri.¹⁴⁰

Setelah pemaparan di atas mengenai faktor penghambat dan pendukung dalam mengevaluasi emosi, selanjutnya pemaparan terkait aspek regulasi emosi yang ketiga yaitu memodifikasi emosi. Mengenai modifikasi emosi dalam memotivasi diri sendiri ketika mengalami putus asa, cemas, dan marah, terdapat hambatan dan dukungan sebagaimana pernyataan VM, bahwa:

“Hambatannya, kadang dari diri sendiri yang kurang sehat atau ngga semangat, kadang juga karena kesibukan sendiri. Kalau hambatan dari luar sering kurang dukungan dari pengurus yang lebih tinggi, kadang kurangnya kekompakan antar-pengurus. Pendukungnya, kadang ada sebagian pengurus yang mau aktif diajak bergerak. Juga kadang sadar diri kalau bukan dari kita yang berusaha ngga akan ada yang ngurusi.”¹⁴¹

Pernyataan VM tersebut berlainan dengan pernyataan yang disampaikan oleh SM, bahwa:

“Penghambatnya bagi saya adalah cemas yang berlebihan dan selalu berprasangka buruk terhadap diri sendiri sehingga menjadi kurang percaya diri. Pendukungnya adalah lingkungan yang mendukung dan adanya support dari orang terdekat untuk membuat kita lebih semangat untuk maju.”¹⁴²

Kedua pernyataan tersebut juga berlainan dengan AM yang menyertakan contoh sebagaimana berikut:

“Hambatannya yaa kalau masih kepikiran terus, contoh aku kepikiran seseorang, terus aku pengen memotivasi dengan cara mencari kesenangan bareng temen, eh akunya malah masih kepikiran seseorang itu. Kalau pendukungnya yaa bisa lupain masalah sejenak dan nanti kalau udah inget biasanya aku bisa

¹⁴⁰ Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (10 Januari 2022)

¹⁴¹ Santriwati VM, *Wawancara* (05 Januari 2022)

¹⁴² Santriwati SM, *Wawancara* (07 Januari 2022)

berpikir lebih cerah lagi, misal aku cemburu terus aku coba lupakan sejenak bareng temen, ntar bakal banyak hal positif yang mengubah mindset tadi.”¹⁴³

Berdasarkan hasil di atas, diketahui bahwa hambatan dalam memodifikasi emosi antara lain karena kurang adanya dukungan lingkungan, rasa cemas, prasangka buruk, kurang percaya diri, dan pikiran jenuh yang tidak bisa dialihkan. Pendukungnya antara lain menumbuhkan niat positif, kondisi lingkungan yang mendukung, dukungan teman dekat, dan rehat sejenak dari pikiran.¹⁴⁴

Setelah pemaparan di atas mengenai faktor penghambat dan pendukung aspek regulasi emosi, selanjutnya pemaparan mengenai teknik muhasabah yang diterapkan oleh individu (santri). Terkait muhasabah diri dalam melihat dan menelaah diri agar menjadi lebih baik dalam berperilaku dan bertindak, terdapat hambatan dan dukungan sebagaimana pernyataan VM bahwa:

“Faktor penghambatnya karena saya orangnya penakut, jadi seringkali takut memulai sesuatu, apalagi kalau tidak ada dukungan biasanya langsung down. Faktor pendukungnya, seringkali tanpa saya sadari banyak yang menyemangati tanpa diminta, terutama dari keluarga dan teman-teman.”¹⁴⁵

Pernyataan VM di atas, senada dengan pernyataan yang disampaikan oleh SM sebagaimana berikut:

“Faktor penghambat pada diri sendiri biasanya seperti sifat pemarah, iri, dan pemalu. Faktor pendukung biasanya lebih banyak dari luar diri, misalnya kita sedang down tetapi lingkungan kita mendukung kita untuk bangkit, dengan selalu

¹⁴³ Santriwan AM, *Wawancara* (13 Januari 2022)

¹⁴⁴ Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (06 Januari 2022)

¹⁴⁵ Santriwati VM, *Wawancara* (05 Januari 2022)

ada motivasi untuk maju, agar tidak putus asa dan selalu memberi pengaruh positif untuk diri kita.”¹⁴⁶

Mengenai kedua pernyataan tersebut, IR menambahkan sebagaimana pernyataannya bahwa:

“Penghambatnya, kadang tidak bisa kontrol emosi sehingga diri ini menjadi kurang baik. Kalau pendukungnya dapat banyak motivasi yang menjadi penguat diri baik motivasi dari keluarga, teman, maupun media sosial.”¹⁴⁷

Berdasarkan hasil di atas, diketahui bahwa hambatan yang terjadi saat muhasabah dalam bentuk perenungan atau refleksi diri antara lain kurangnya kontrol emosi sehingga memunculkan rasa takut, marah, iri, dengki, malu, dan ragu-ragu terlebih ketika akan memulai suatu tindakan. Faktor pendukungnya antara lain adanya motivasi baik dari diri sendiri maupun orang lain dan lingkungan yang mendukung baik keluarga, teman maupun media sosial.¹⁴⁸

Selanjutnya, faktor penghambat dan pendukung muhasabah dalam bentuk penghitungan diri sebagaimana pernyataan yang disampaikan oleh AM, bahwa:

“Yaa penghambatnya kalau kita udah muhasabah, ngitung-ngitung, udah ada rencana perubahan mau ngejalaninya, eh malah ada penghambatnya kaya yang bisa melencengkan niat baik kita. Pendukungnya yaa kalau ada yang ngingetin, ada yang ngarahkan, gitu aja.”¹⁴⁹

Pernyataan AM tersebut hampir sama dengan pernyataan yang disampaikan AF sebagai berikut:

¹⁴⁶ Santriwati SM, *Wawancara* (07 Januari 2022)

¹⁴⁷ Santriwati IR, *Wawancara* (09 Januari 2022)

¹⁴⁸ Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (06 Januari 2022)

¹⁴⁹ Santriwan AM, *Wawancara* (13 Januari 2022)

“Hambatannya ngga bisa fokus ke diri sendiri karena ada hal lain yang mengganggu. Pendukungnya, alhamdulillah ada yang ngingetin, ada yang nuntun.”¹⁵⁰

Mengenai kedua pernyataan tersebut, MA menambahkan sebagaimana pernyataan berikut:

“Penghambatnya pasti ada, kaya sesuatu yang menghalang-halangi kita untuk jadi lebih baik. Biasanya kalau dari diri sendiri ya egois, sombong, angkuh dan lain-lain. Kalau dari orang lain, mereka kaya meremehkan dengan kata-kata sampai membuat down. Pendukungnya seneng kalau ada yang mendampingi dan memotivasi, gitu mbak.”¹⁵¹

Berdasarkan hasil di atas, diketahui bahwa hambatan yang terjadi pada muhasabah dalam bentuk penghitungan diri antara lain penghalang diri untuk berbuat kebaikan seperti ada sifat sombong, egois, angkuh, kurangnya penghayatan muhasabah dan pengaruh negatif lingkungan. Faktor pendukungnya antara lain mendapat motivasi yang membangun, pengingat diri dan pendampingan yang dapat mengarahkan pada kebaikan.¹⁵²

b. Kondisi Pola Kehidupan Santri di Pesantren

Pola kehidupan di pesantren dapat diartikan sebagai corak pancajawa yang harus diwujudkan dalam proses pendidikan dan pembinaan karakter santri. Pancajawa santri tertuang dalam bentuk antara lain jiwa keikhlasan, jiwa kesederhanaan, jiwa kemandirian, jiwa ukhuwah islamiyah, dan jiwa kebebasan.

Tentunya terdapat beberapa faktor yang melatarbelakangi kondisi santri di pesantren baik faktor penghambat maupun faktor

¹⁵⁰ Santriwan AF, *Wawancara* (19 Januari 2022)

¹⁵¹ Santriwan MA, *Wawancara* (11 Januari 2022)

¹⁵² Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (12 Januari 2022)

pendukung. Mengenai bimbingan rohani yang ada di Ponpes Darul Falah, pengasuh menyampaikan hambatan dan dukungan sebagai berikut, bahwa:

“Kendala yang dialami pasti ada karena kami berhadapan dengan masyarakat, dan santri-santri yang memiliki variasi latarbelakang. Tidak semua santri punya niat mondok dari diri sendiri, ada yang dipaksa mondok orangtuanya, ada yang terpengaruh teman di rumah. Hambatannya kurangnya kesadaran dari wali santri untuk pembiayaan. Lalu, ketika ada permasalahan pada anak, selalu membela anaknya dan menyalahkan pihak kami. Kemudian masalah syahriah atau SPP yang tidak tepat waktu. Kalau dari santri, melanggar peraturan, sering mengentengkan kegiatan, kurang belajar dan kurang mengatur waktu. Untuk pendukungnya, kami tetap memberikan yang terbaik, memberi fasilitas memadai, menerima kritik-saran wali santri, dan memberikan suatu bimbingan yang berguna untuk bekal masa depannya.”¹⁵³

Pernyataan pengasuh tersebut, senada dengan penyampaian ketua pengurus sebagaimana berikut:

“Hal yang jadi penghambat pada santri niku nggeh, mereka masih kurang bisa mengatur diri, angel buat naati peraturan misale wong tiap hari sekolah madin itu jam 2 tapi mereka masih sering nelat, gitu mbak. Kalau putri, jamaah sering ditinggal dengan alasan haid atau enten kesibukan ndalem. Puasa juga, kadang karena sakit jadi nggak puasa gitu. Lah misalnyaada santri yang kena takzir banyak, mesti mereka laporan teng orang tuanya dan pasti kita kena marah. Kalau pendukungnya, abah kalih ibuk ndalem niku perhatian sama kita jadi sering dimotivasi. Memperbaiki niat kalau mondok itu nggeh cari ilmu dunia akhirat.”¹⁵⁴

Berdasarkan hasil di atas, diketahui bahwa pengasuh dan pengurus mengalami hambatan dalam memberi bimbingan rohani pada santri antara lain kurangnya kesadaran wali santri dalam segi

¹⁵³ Pengasuh Ponpes Darul Falah, *Wawancara* (17 Januari 2022)

¹⁵⁴ Ketua Pengurus Ponpes Darul Falah, *Wawancara* (15 Januari 2022)

pembiayaan insidental pondok, syahriah bulanan, dan kondisi di pondok pesantren sehingga mudah menyalahkan pihak pondok bila putra/putrinya mengalami masalah. Sedangkan hambatan pada santri, yakni kesulitan mengatur waktunya sehingga waktu belajar berkurang dan melanggar peraturan umum pondok maupun madin. Hal yang menjadi pendukung, antara lain pemberian fasilitas yang memadai, menerima masukan dari wali santri, memberi bimbingan yang terbaik untuk santri, memberi perhatian dan motivasi dengan harapan berguna di kehidupan masa depan.¹⁵⁵

Selanjutnya, kondisi pola kehidupan di Ponpes Darul Falah dalam membentuk regulasi emosi pada santri juga tidak lepas dari hambatan dan dukungan yang menyertai. Sebagaimana pernyataan pengasuh dalam mengamati regulasi emosi santri, bahwa:

“Hambatan yang sering terjadi, karena emosi remaja masih labil. Di sini ada santri yang SMK dan SMP rata-rata masih kurang dalam mengontrol emosinya. Makanya tidak jarang terjadi pembully-an pada santri-santri junior, bahkan juga ada rasa iri, dengki antarteman dan berakibat tidak krasan. Ada juga yang krasan, tapi di pondok berulah terus seperti merokok, bawa HP, mbobol atau keluar tanpa izin. Maka dari itu kami terapkan sanksi untuk mendisiplinkan santri baik putra maupun putri. Kami juga meminta para pengurus untuk mengayomi dan menampung aspirasi agar para santri mampu beradaptasi dengan baik. Selain itu, kami memberi ruang untuk refreshing agar santri tidak jenuh, contohnya wisata walilimo, game pondok, festival masak, pementasan sandiwara, dan sebagainya. Intinya untuk mencegah rasa jenuh dan kurangnya adaptasi. Karena tujuan mondok itu sama, yakni untuk mencari ridho Allah, guru dan orang tua. Harapannya kelak, para santri

¹⁵⁵ Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (16 Januari 2022)

mampu mengatur diri dan emosinya agar menjadi pribadi yang utuh.”¹⁵⁶

Mengenai pernyataan pengasuh tersebut, ketua pengurus memberikan penjelasan, bahwa:

“Kalau santri putri niku biasanya agak lama kalau konflik sama temennya sampek nggak nyapa, plirik-plirikan, dan kadang malah dirasani berujung kados dikucilkan ngoten. Kalau santri putra niku misale sumpek ya mbobol, mbolos kegiatan, terus kalau marah niku ngeluarin kata-kata seng mboten pantes. Lek santri SMP niku saget berujung gelut, mbak. Karena mungkin masih terbawa suasana SD dulu dan butuh adaptasi di lingkup baru agar mencapai pribadi dewasa yang baik. Sebenarnya santri-santri di pondok ini peraturannya sama, tapi takzirnya dibedakan. Takzir ringan nggeh kados telat jamaah, telat madin, tidak melakukan piket ndalem. Takzir sedang berlaku jika terlambat pulang ke pondok. Takzir berat berlaku jika ketahuan merokok, keluar tanpa izin, membawa HP, dan ketahuan bezuk non-muhrim. Terus usaha dari pengurus nggeh mendekati para santri biar nggak merasa dikucilkan. Selain itu, diadakan lomba-lomba, ziaroh wali, festival masak agar santri niku kegiatane mboten gur ngaos kalih sekolah mawon.”¹⁵⁷

Berdasarkan hasil di atas, diketahui bahwa pengasuh dan pengurus mengalami hambatan dalam membentuk regulasi emosi pada santri antara lain kondisi emosi remaja yang labil dan kurang terkontrol sehingga menyebabkan kurangnya kemampuan adaptasi di pesantren serta penyimpangan berupa *pembully-an*, pelanggaran peraturan, dan penyalahgunaan fasilitas pondok. Pendukungnya, antara lain pemberlakuan takzir/sanksi guna mendisiplinkan santri, kepedulian pengasuh terhadap kelangsungan hidup santri, lingkup pesantren yang mendukung, dan kesadaran pribadi santri.¹⁵⁸

¹⁵⁶ Pengasuh Ponpes Darul Falah, *Wawancara* (17 Januari 2022)

¹⁵⁷ Ketua Pengurus Ponpes Darul Falah, *Wawancara* (15 Januari 2022)

¹⁵⁸ Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (16 Januari 2022)

Selanjutnya, kondisi pola kehidupan di Ponpes Darul Falah dalam menerapkan muhasabah diri pada santri juga tidak lepas dari faktor penghambat dan pendukung. Adapun hal tersebut layaknya pernyataan ketua pengurus, bahwa:

“Seringkali santri-santri niku masih bersikap karepe dewe, mbak. Misal ada masalah, rata-rata masih sering nyalahne temennya atau masalah niku dibesar-besarkan. Ada juga yang suka egois, sombong, bicara nyindir. Tapi nggeh ada yang bersikap dewasa, mbak. Misal ada kitab slengkrahan di musholla, tanpa diminta santri niku merapikan kitabnya. Sampun katah yang sadar terlebih mbak-mbak yang senior. Abah ibuk juga telaten ngasih wejangan ke kita buat selalu muhasabah diri dan sadar agar mboten sekarepe dewe.”¹⁵⁹

Mengenai pernyataan ketua pengurus, pengasuh memberi penjelasan sebagai berikut, bahwa:

“Para santri berasal dari figur keluarga yang berbeda-beda, terkadang perbedaan tersebut memicu permasalahan antar-santri. Namun, hal tersebut sudah lazim di pesantren dan upaya dari kami memberikan arah untuk memperbaiki diri. Satu hal yang menjadi PR bagi kami, kurangnya kesadaran diri pada santri. Maka dari itu kami terapkan muhasabah diri disela-sela pengajian, panggilan santri berkaitan, atau melalui nasihat-nasihat. Alhamdulillah pondok kami masih berada satu lingkup antara pengasuh dan para santri. Jadi, pantauan dan perhatian bisa diberikan dalam 24 jam.”¹⁶⁰

Berdasarkan hasil di atas, diketahui bahwa hambatan dalam menerapkan muhasabah diri antara lain terjadinya perbedaan yang memicu permasalahan antar-santri, adanya sifat egois, sombong, dan kurangnya kesadaran pada diri santri. Sedangkan pendukung dalam menerapkan muhasabah diri antara lain kesadaran pribadi santri, suri tauladan dari pengasuh, penerapan muhasabah melalui pengajian,

¹⁵⁹ Ketua Pengurus Ponpes Darul Falah, *Wawancara* (15 Januari 2022)

¹⁶⁰ Pengasuh Ponpes Darul Falah, *Wawancara* (17 Januari 2022)

panggilan untuk peringatan santri berkaitan, dan melalui nasihat-nasihat harian yang dilakukan setelah sholat jamaah.¹⁶¹

Kenyamanan diri terhadap kondisi suatu tempat diperlukan oleh setiap individu, terlebih santri yang mencari ilmu di pesantren. Hidup di lingkungan yang jauh dari orang tua, santri diharapkan mampu beradaptasi dengan baik untuk proses kelangsungan hidup dan belajarnya. Namun, kenyamanan yang berlarut dapat menjadi penghambat bagi santri dalam pengelolaan dirinya sendiri. Hal tersebut membutuhkan dukungan pantauan dan perhatian pengasuh berupa bimbingan rohani atau spiritual untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan data yang didapatkan, sejumlah penghambat dan pendukung dari bimbingan rohani, regulasi emosi, dan teknik muhasabah disampaikan menurut masing-masing informan sesuai kondisi yang pernah terjadi maupun sedang terjadi. Adapun faktor penghambat dan pendukung dapat terjadi secara bersamaan seperti pernyataan Santriwati IR dalam memonitor emosi, yakni ketika sedang menyendiri lebih cenderung *insecure* atau melakukan hal yang bermanfaat seperti menambah hafalan nadhom.

Berdasarkan hasil pemaparan data pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa bimbingan rohani dalam membentuk regulasi emosi dengan teknik muhasabah pada santri memiliki unsur-unsur bimbingan spiritual yang ditekankan pada dzikir, doa, sholat dan

¹⁶¹ Pondok Pesantren Darul Falah Bulurejo Purwoharjo Banyuwangi, *Observasi* (16 Januari 2022)

puasa. Kemudian unsur dari aspek regulasi emosi yang meliputi memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi. Selanjutnya unsur dari bentuk teknik muhasabah, yakni mawas diri dan penghitungan atau menelaah diri.

Pengasuh memberikan pendidikan dan bimbingan rohani melalui pengajian kitab beserta praktiknya terutama kitab-kitab klasik (*Al-Jurumiyah, Amsilah At-Tashrifiyah, Mushtholah Al-Hadits, Arba'in Nawawi, At-Taqrib, Aqidatul Awam, dan Ta'limul Muta'alim*) merupakan suatu hal yang cukup berdampak dalam teknik muhasabah untuk membentuk regulasi emosi pada santri. Dampak yang diraih dari bimbingan rohani antara lain, santri dapat menjadi pribadi yang ikhlas dalam menjalani proses di pesantren, sederhana dalam kesehariannya, mandiri dalam tanggungjawabnya sebagai anak dan santri, berjiwa sosial dan persaudaraan, dan bebas dalam mengekspresikan jati diri dengan baik. Dari sinilah regulasi emosi akan terbentuk dan tertanam pada diri santri.

C. Pembahasan Temuan

Pondok Pesantren Darul Falah adalah pesantren yang mempertahankan sistem salafiyah dengan pengajian kitab kuning seperti *Ihya' Ulumuddin, Tafsir Jalalain* maupun *sorogan* kitab kuning. Adapun para santri khususnya santri senior, menyambung hidup dengan mencari penghasilan dan memasak sendiri. Berbagai macam kegiatan yang dijalankan di Ponpes Darul Falah agar para santri tidak mengalami kejenuhan dan memperluas pengetahuan terlebih

dalam mengelola diri di pesantren. Selain bersosial sesama santri di pondok, para santri juga diajak bersosial dengan masyarakat sekitar pesantren.

1. Bimbingan Rohani dalam Membentuk Regulasi Emosi dengan Teknik Muhasabah pada Santri di Ponpes Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, ditemukan bahwa bimbingan rohani dalam membentuk regulasi emosi dengan teknik muhasabah pada santri di Ponpes Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi memiliki beberapa unsur antara lain:

a. Bimbingan Spiritual

Bimbingan spiritual merupakan bimbingan yang diterapkan oleh pengasuh untuk para santri di Ponpes Darul Falah Bulurejo. Hal tersebut melibatkan kerjasama antara kiai, ustadz/ustadzah, dan pengurus dalam mendidik para santri dan mengemban amanah dari wali santri. Selain itu, wali santri mempercayakan pendidikan IMTAQ

dan IPTEK kepada kiai dan para pengurus pondok. Pada data penelitian ini, diketahui bahwa pengasuh memiliki itikad kuat dalam mencetak karakter santri yang berkepribadian dewasa secara utuh, mandiri dan berakhlakul karimah. Bimbingan tersebut lebih menekankan pada beberapa aspek, antara lain:

1) Dzikir

Dzikir di pesantren adalah kewajiban yang dipegang oleh setiap orang, baik kiai, ibu nyai, gus dan ning, ustadz/ustadzah maupun

para santri. Dzikir disebut juga tindakan mengingat maupun pendekatan diri pada Allah Swt. dengan tujuan meraih ketentraman jiwa dan qolbu. Sebagaimana kalam Allah yang tertuang dalam surah Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra'd [13]: 28)¹⁶²

Dzikir adalah nutrisi bagi qolbu manusia yang sumbernya diperintahkan oleh Allah Swt. agar memperoleh ketentraman sejati. Dalam perjalanan mencapai dzikir yang sesuai syariat agama dan mendekati sempurna, maka perlu adanya perantara yang mumpuni dibidang dzikir, yakni seorang kiai. Dalam melaksanakan dzikir, tentu dapat dilaksanakan secara bersama-sama maupun secara sirri atau individu. Dzikir yang diterapkan di Ponpes Darul Falah antara lain wirid, istighotsah, manaqib, tahlil, rathib, sholawat, dan dzikir amalan.

Mengenai hal tersebut, pengasuh senantiasa menggerakkan pengurus untuk melakukan bimbingan terhadap santri-santrinya dalam kegiatan berdzikir, baik dzikir bersama maupun secara

¹⁶² Al-Hufaz, *Al-Qur'an, Hafalan Mudah (Terjemahan & Tajwid Warna)*, (Bandung: Cordoba, 2020), h. 252

individu. Adanya pendampingan dan bimbingan dari seseorang yang berpengalaman dapat membantu proses pembentukan regulasi emosi. Karena santri cenderung mengamati kemudian menirukan, maka santri akan mengalami perkembangan baik dengan adanya figur tauladan yang baik.

2) Doa

Doa dapat disebut juga inti ibadah. Pengasuh menekankan bimbingan doa karena doa merupakan ungkapan rasa syukur atas tumbuhnya kesadaran nurani dan religiusitas serta bentuk memohon atas pertolongan Allah Swt. Selain itu, berdoa dapat menenangkan pikiran dan qalbu serta menjadikan keridhoan atas apa yang telah dilimpahkan Allah. Sebagaimana kalam Allah yang tertulis dalam surah Al-Baqarah ayat 186:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ
فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Artinya: "Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Muhammad) tentang Aku, maka sesungguhnya Aku dekat. Aku kabulkan permohonan orang yang berdoa kepada-Ku. Hendaklah mereka itu memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku agar mereka memperoleh kebenaran." (QS. Al-Baqarah [2]: 186).¹⁶³

Pemberian bimbingan doa tidak dilakukan secara menuntut, melainkan dengan fleksibilitas dan memperhatikan siapa yang

¹⁶³ Al-Hufaz, *Al-Qur'an, Hafalan Mudah (Terjemahan & Tajwid Warna)*, (Bandung: Cordoba, 2020), h. 28

dihadapi. Maka, ketika beranjak dewasa dengan sendirinya santri-santri akan memahami apa makna dan maksud dari doa-doa yang telah diajarkan kiai. Doa merupakan hal yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan terlebih ketika menjadi santri.

Hidup di pesantren tidak lain tujuannya adalah mengharap ridho Allah, orang tua dan guru/ustadz serta mengenali jati diri yang sesungguhnya, yakni menyadari bahwa manusia berstatus sebagai hamba Allah. Bimbingan spiritual doa tersebut akan membantu individu (santri) untuk bersifat religius, berakhlakul karimah, dan senantiasa memperbaiki diri pada sesuatu yang berhubungan dengan ukhrawi/akhirat.

3) Sholat

Sholat disebut sebagai tindakan menghadapkan hati untuk beribadah kepada Allah. Sholat adalah kewajiban bagi setiap umat Muslim, khususnya di pesantren sholat wajib dilakukan secara

berjamaah. Hal tersebut sebagaimana firman Allah pada surah Al-Baqarah ayat 43, yang berbunyi:

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ ﴿٤٣﴾

Artinya: “Dan laksanakanlah sholat, tunaikanlah zakat, dan rukuklah beserta orang-orang yang rukuk.” (QS. Al-Baqarah [2]: 43).¹⁶⁴

Bimbingan spiritual sholat di Ponpes Darul Falah dilakukan secara langsung oleh kiai, ibu nyai, gus atau ning layaknya

¹⁶⁴ Al-Hufaz, *Al-Qur'an, Hafalan Mudah (Terjemahan & Tajwid Warna)*, (Bandung: Cordoba, 2020), h. 7

bimbingan spiritual lainnya. Didukung sistem kepengurusan pondok memudahkan pengasuh dalam menjalankan program bimbingan sholat pada santri.

Bimbingan sholat membutuhkan kedisiplinan dan ketepatan waktu dalam pelaksanaannya agar menjadi suatu amalan yang istiqomah atau terus-menerus. Adapun spiritual sholat adalah bimbingan yang selalu dibahas dalam tiap tingkatan diniyah, karena itu bimbingan sholat merupakan hal yang penting dan harus dilaksanakan sebaik mungkin untuk melatih kesabaran dalam meraih kekhusyukan serta keutamaan ibadah sholat. Hal ini sebagaimana firman Allah dalam surah Al-Baqarah ayat 45, yang berbunyi:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَأِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

Artinya: “Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah dengan sabar dan sholat. Dan (sholat) itu sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.” (QS. Al-Baqarah [2]: 45).¹⁶⁵

4) Puasa

Puasa diartikan sebagai ibadah yang dilakukan dengan niat kepada Allah untuk menahan diri dari kegiatan makan, minum, perbuatan buruk atau hal lain yang dapat membatalkan puasa dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari. Di pesantren, pengasuh memberikan bimbingan puasa yang bertujuan untuk mengasah kecerdasan spiritual, mendidikkan jiwa kesabaran, jiwa keikhlasan,

¹⁶⁵ Al-Hufaz, *Al-Qur'an, Hafalan Mudah (Terjemahan & Tajwid Warna)*, (Bandung: Cordoba, 2020), h. 7

akhlakul karimah, dan jiwa kontrol khususnya bagi pribadi pada para santri. Tujuan tersebut diharapkan pada matangnya regulasi emosi, kecerdasan spiritual, dan senantiasa bertaqwa kepada Allah Swt. sebagaimana firman Allah yang tertulis dalam surah Al-Baqarah ayat 183:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang sebelum kamu agar kamu bertaqwa,” (QS. Al-Baqarah [2]: 183).¹⁶⁶

Bimbingan puasa yang dilaksanakan oleh pengasuh dan para santri diantaranya adalah puasa wajib (Ramadhan), puasa sunnah Senin Kamis, puasa Dawud, puasa amalan, puasa Rejeb, puasa Ruwah dan lain-lain. Bimbingan puasa dilakukan secara fleksibel karena puasa merupakan ibadah yang tidak bisa dipaksakan dan sifatnya tertutup atau *sirriyah*. Jika terdapat *udzur* (halangan) untuk

berpuasa wajib, lebih baik puasanya dibatalkan dan diganti (*qodho*) dikemudian hari. Namun, jika yang dilakukan adalah puasa sunnah tidak apa-apa dibatalkan dan berniat lagi ketika akan puasa sunnah.

b. Aspek Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan proses individu dalam mengatur dan mengendalikan emosi diri, baik emosi positif maupun negatif dalam rangka mencapai suatu tujuan dan memenuhi tuntutan

¹⁶⁶ Al-Hufaz, *Al-Qur'an, Hafalan Mudah (Terjemahan & Tajwid Warna)*, (Bandung: Cordoba, 2020), h. 28

lingkungannya. Seiring bertambahnya usia, ilmu pengetahuan dan pengaruh lingkungan pesantren santri mulai mengadaptasi dirinya dengan berbagai aspek regulasi emosi, antara lain:

1) Memonitor Emosi

Aspek memonitor emosi dalam menyadari dan memahami diri sendiri dapat menerangkan apa yang terjadi, bagaimana ketika menyadari dan memahami diri sendiri. Menyelami diri sendiri untuk lebih mengenali diri sendiri adalah hal yang harus dilakukan. Adapun dengan melihat kelebihan dan kekurangan diri dapat mengembangkan potensi diri yang dimiliki individu (santri) untuk menjadi pribadi yang utuh di lingkungannya.

Aspek memonitor emosi dalam menyadari dan memahami perasaan pribadi di lingkungan pesantren yang hidup secara bersama dan berbeda latar belakang, tentu akan memunculkan berbagai macam perasaan pada masing-masing santri. Adanya

sebuah permasalahan yang terjadi, akan menjadi efek tersendiri bagi santri yang mengalaminya dan menjadi ciri khas pribadi dalam mencari solusi bagi dirinya. Berbagai gesekan muncul ketika hidup bersama di pesantren terlebih ketika berada pada masa puber yang sering disebut dengan masa transisi. Dalam mencegah perasaan yang tidak diharapkan dapat dilakukan dengan merenung untuk bermuhasabah diri.

Aspek memonitor emosi dalam menyadari dan memahami pikiran yang dapat diartikan sebagai jalannya akal manusia. Sedangkan pikiran dikendalikan oleh masing-masing individu. Tentunya dalam kehidupan santri tidak terlepas dari kegiatan berpikir, mulai dari berpikir hal kecil hingga hal besar yang tiap-tiap kunci berpikirnya adalah dirinya sendiri. Diketahui bahwa memahami pikiran yang digunakan oleh santri dengan cara tafakur dan muhasabah ditambah dengan berpikir positif. Pengaruh pikiran positif bagi diri sendiri adalah munculnya sikap mawas diri dan mengerti alarm kebutuhan pribadi.

Aspek memonitor emosi dalam menyadari dan memahami latar belakang suatu tindakan. Dalam lingkungan pesantren, siapa saja yang melakukan tindakan entah baik atau buruk akan menjadi sorotan bahkan menjadi bahan perbincangan. Adapun pepatah yang mengatakan “berpikirlah sebelum bertindak”, maksudnya adalah

kenali atau lihatlah sifat (baik atau buruk) mana yang menguasai ketika akan melakukan tindakan tersebut untuk menerima konsekuensinya.

Adapun monitor emosi adalah aspek dasar dari seluruh aspek lainnya. Monitor emosi pada diri santri akan membentuk hubungan antara dirinya dengan emosi-emosi, pikiran-pikiran, dan hubungan ini yang membuat santri mampu merasakan emosi yang muncul. Adanya tindakan memonitor emosi bertujuan untuk mengetahui

kelebihan dan kekurangan diri, ketika memiliki niat baik maka sebaiknya dilakukan. Ketika terjadi kesalahan di praktinya, maka dievaluasi lagi setelah melakukan tindakan tersebut.

2) Mengevaluasi Emosi

Tindakan evaluasi emosi merupakan aspek regulasi emosi yang kedua. Hal ini adalah kemampuan tiap individu (santri) dalam mengelola dan meluruskan emosi yang sedang dialami, khususnya pengelolaan terhadap emosi negatif seperti marah, kecewa, sedih, benci, dan dendam. Evaluasi emosi pada diri sendiri dilakukan agar santri mampu mengontrol dan tidak terpengaruh secara mendalam oleh emosi negatifnya tersebut, kemudian menyeimbangkan antara emosi yang dialami dengan penerimaan terhadap emosi tersebut.

3) Memodifikasi Emosi

Tindakan memodifikasi emosi merupakan kemampuan mengubah emosi sedemikian rupa agar menjadi motivasi diri

ketika individu (santri) berada dalam kondisi putus asa, cemas dan marah. Modifikasi emosi adalah kemampuan tiap individu yang dapat menumbuhkan optimisme dalam hidup, khususnya optimisme dalam kehidupan santri. Diketahui dalam penelitian ini, santri (sebagai informan) dapat menerapkan modifikasi emosi dengan baik sesuai kondisi dan kemampuan masing-masing. Adanya aspek memodifikasi emosi akan membentuk ketahanan pada santri terhadap masalah yang mengganjal, senantiasa berjuang

ketika menghadapi kendala yang rumit, dan tidak mudah kehilangan harapan.

Dalam pencapaian regulasi emosi yang optimal pada santri, terdapat faktor yang mempengaruhi, antara lain:

a) Perbedaan usia dan jenis kelamin

Usia seseorang sering dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan dalam pengaturan emosi. Semakin tinggi usia santri, semakin baik pula kemampuan dalam meregulasi emosi. Diketahui dalam penelitian ini, bahwa antara santriwan dan santriwati terdapat perbedaan dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun non-verbal.

b) Kemampuan pemrosesan informasi

Kemampuan memproses informasi merupakan salah satu kemampuan kognitif. Hal ini terjadi pada santri dalam mengubah persepsi yang dimilikinya. Kemudian persepsi

tersebut diolah melalui proses berpikir agar persepsi terkait hal tertentu menjadi positif jika yang diperoleh merupakan informasi yang benar.

c) Hubungan sosial yang mendukung perkembangan

Hubungan sosial mencakup hubungan keluarga dan hubungan antar-teman. Adanya hubungan yang mendukung maka akan membentuk regulasi emosi yang baik pada diri santri. Adapun hubungan keluarga untuk mendukung santri

ketika berada di rumah, sedangkan hubungan antar-teman untuk mendukung santri ketika berada di pesantren.

d) Pengalaman merespons emosi

Pengalaman dalam merespons emosi merupakan pengalaman individual santri. Dikarenakan santri berasal dari daerah, budaya dan latar belakang yang berbeda maka hal tersebut mempengaruhi santri dalam merespons emosi yang terjadi. Kondisi tersebut akan menjadi efek tersendiri bagi santri yang mengalami dan menjadi ciri khas pribadi dalam mencari solusi bagi dirinya.

e) Kondisi emosional yang fluktuatif

Kondisi emosional pada individu bersifat dinamis. Hal tersebut ditandai dengan gejala fluktuatif atau naik-turunnya emosi dalam kurun waktu tertentu. Kondisi emosi pada masing-masing santri tidak bisa disamaratakan karena

kepribadian yang berbeda dan waktu datangnya emosi baik emosi positif maupun negatif tidak dapat ditentukan.

c. Teknik Muhasabah

Muhasabah diri ditemukan di pesantren Darul Falah adalah perilaku mawas diri dan menghitung atau menelaah diri agar menjadi lebih baik dalam berperilaku dan bertindak. Muhasabah adalah ikhtiar pemeliharaan diri dengan taat pada peraturan syariat dan kekuatan diri dalam mencegah kearah hal yang negatif.

Muhasabah merupakan perilaku mawas diri. Hal tersebut terlihat dari tindakan dalam menyikapi sesuatu yang telah dilakukan. Dalam hal ini, pengasuh memberikan wirid maupun amalan puasa yang bertujuan merenungi dan prihatin terhadap kondisi diri sendiri. Selain itu, melaksanakan rutinan wirid *jawahirul ma'ani* setiap malam Jum'at Kliwon dan wirid *sholawat nariyah* pada malam Jum'at Legi.

Selain sebagai perilaku mawas diri, muhasabah juga berupa tindakan pembelajaran dengan menghitung dan menelaah diri agar menjadi diri yang lebih baik dari sebelumnya. Teknik muhasabah merupakan tindakan penghitungan perbuatan dan menelaah diri secara mendalam dengan melibatkan kesadaran berpikir yang dapat mengarahkan diri pada perilaku yang bernilai positif.

2. Faktor Penghambat dan Faktor Pendukung Bimbingan Rohani dalam Membentuk Regulasi Emosi dengan Teknik Muhasabah pada Santri di Ponpes Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi

Dari serangkaian bimbingan rohani yang diberikan oleh pengasuh, tentu tidak terlepas dari hambatan dan dukungan yang merupakan lika-liku dalam membentuk regulasi emosi santri di Ponpes Darul Falah. Hambatan dan dukungan tersebut antara lain:

- a. Dampak Bimbingan Rohani oleh Pengasuh dalam Membentuk Regulasi Emosi dengan Teknik Muhasabah

Bimbingan rohani pada santri meliputi bimbingan spiritual guna membentuk regulasi emosi yang baik. Bimbingan spiritual merupakan bimbingan yang menekankan pada spiritualitas agama seperti dzikir, do'a, sholat dan puasa. Dampak bimbingan rohani di pesantren beraneka ragam, antara lain:

1) Bagi santri

Santri merupakan seseorang yang belajar ilmu agama Islam dengan bimbingan kiai di pondok pesantren. Dalam menempuh proses belajar, tentu para santri mengalami berbagai hambatan dan dukungan. Hal tersebut tampak pada keberhasilan adaptasi dan kenyamanan diri terhadap kondisi di pesantren. Namun, berlarut dalam kenyamanan dapat menjadi penghambat bagi santri dalam pengelolaan dirinya sendiri.

Sejumlah penghambat dan pendukung bimbingan rohani, regulasi emosi, dan teknik muhasabah yang terjadi antara lain

munculnya rasa malas, kondisi fisik kurang prima, kurangnya manajemen waktu, adanya sikap takabur, dukungan berupa perhatian pengasuh, rasa tenang, motivasi diri, dan adanya niat pengembangan diri. Hal tersebut terjadi karena adanya faktor internal yaitu kondisi emosi pribadi, sudut pandang individu, dan cara merespons emosi serta faktor eksternal yaitu lingkup pertemanan dan keluarga.

2) Bagi pengasuh

Pengasuh atau kiai merupakan seorang yang mendirikan pesantren untuk membina dan mendidihkan ilmu agama Islam kepada orang lain yang disebut santri. Tentunya, dalam proses bimbingan rohani pada santri muncul berbagai hambatan antara lain kurangnya kesadaran wali santri dalam segi pembiayaan insidental pondok, syahriah bulanan, dan kondisi di pondok pesantren sehingga mudah menyalahkan pihak pondok bila putra/putrinya mengalami masalah. Sedangkan pendukungnya antara lain, memberikan fasilitas memadai, menerima masukan dari wali santri, memberi bimbingan yang terbaik untuk santri, memberi perhatian dan motivasi yang diharapkan berguna bagi santri di kehidupan masa depan.

b. Kondisi Pola Kehidupan Santri di Pesantren

Pola kehidupan di pesantren dapat diartikan sebagai corak jiwa yang harus diwujudkan dalam pendidikan dan pembinaan karakter santri. Namun, hal tersebut memiliki beberapa hambatan dan dukungan. Adapun pola kehidupan yang terdapat di pesantren Darul

Falah antara lain:

1) Penerapan jiwa ikhlas

Dalam menerapkan jiwa ikhlas pada santri terdapat hambatan antara lain kurangnya penerimaan diri, bertindak semaunya, dan sering menyalahkan satu sama lain. Sedangkan dukungannya

antara lain kesadaran pada niat untuk belajar di pesantren dan ikhlas untuk mematuhi peraturan pesantren.

2) Hidup dengan kesederhanaan dan kebersamaan

Kehidupan pesantren tentu tidak lepas dari kesederhanaan dan kebersamaan. Hambatan yang terjadi antara lain terjadinya cekcok antarsantri, pertengkaran, pembully-an, dan gaya hidup boros. Sedangkan pendukungnya antara lain, kesederhanaan dalam berpenampilan, berucap dan bertindak yang sesuai ajaran di pesantren.

3) Mandiri dalam mengatur diri

Kemandirian adalah salah satu perilaku pengembangan diri di pesantren. Hambatan perilaku mandiri dalam mengatur diri antara lain pelanggaran peraturan, selalu bergantung kepada teman, dan sering pulang dalam waktu yang lama. Pendukungnya antara lain kesadaran untuk membentengi diri dan mengatur emosi pribadi serta kebebasan diri dalam pengekspresian untuk mengelola emosi yang terjadi.

4) Hubungan dengan lingkungan

Hubungan ini tentu diterapkan di pesantren Darul Falah. Hambatannya antara lain kurangnya solidaritas pengurus dan santri, sikap abai yang dilakukan santri, dan kurangnya kebersamaan. Pendukungnya antara lain hubungan baik dengan pengasuh, motivasi dari keluarga dan dukungan sesama santri.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan data hasil dari penelitian skripsi ini, dapat ditarik kesimpulan sebagaimana berikut:

1. Bimbingan Rohani dalam Membentuk Regulasi Emosi dengan Teknik Muhasabah pada Santri di Ponpes Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi

Bimbingan rohani pada santri meliputi bimbingan spiritual guna membentuk regulasi emosi yang baik terdapat beberapa unsur, antara lain:

- a. Bimbingan spiritual

Bimbingan spiritual merupakan bimbingan yang menekankan pada aktivitas dzikir, doa, sholat, dan puasa pada santri di Ponpes Darul Falah Bulurejo.

- b. Aspek regulasi emosi

Berorientasi pada proses individu dalam memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi baik emosi positif maupun negatif.

- c. Introspeksi diri

Suatu perilaku mawas diri dan menghitung atau menelaah diri agar dapat lebih baik dalam berperilaku dan bertindak sesuai situasi kondisi.

2. Faktor Penghambat dan Faktor Pendukung Bimbingan Rohani dalam Membentuk Regulasi Emosi dengan Teknik Muhasabah pada Santri di Ponpes Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi

Dalam mempraktekannya, tentu terdapat beberapa faktor yang menghambat dan mendukung, antara lain:

a. Dampak Bimbingan Rohani oleh Pengasuh dalam Membentuk Regulasi Emosi dengan Teknik Muhasabah

Dalam penelitian ini, dampak yang terlihat adalah keberhasilan adaptasi dan kenyamanan diri terhadap kondisi belajar di lingkungan pesantren. Namun, jika berlarut dalam kenyamanan dapat menghambat santri dalam pengelolaan dirinya sendiri.

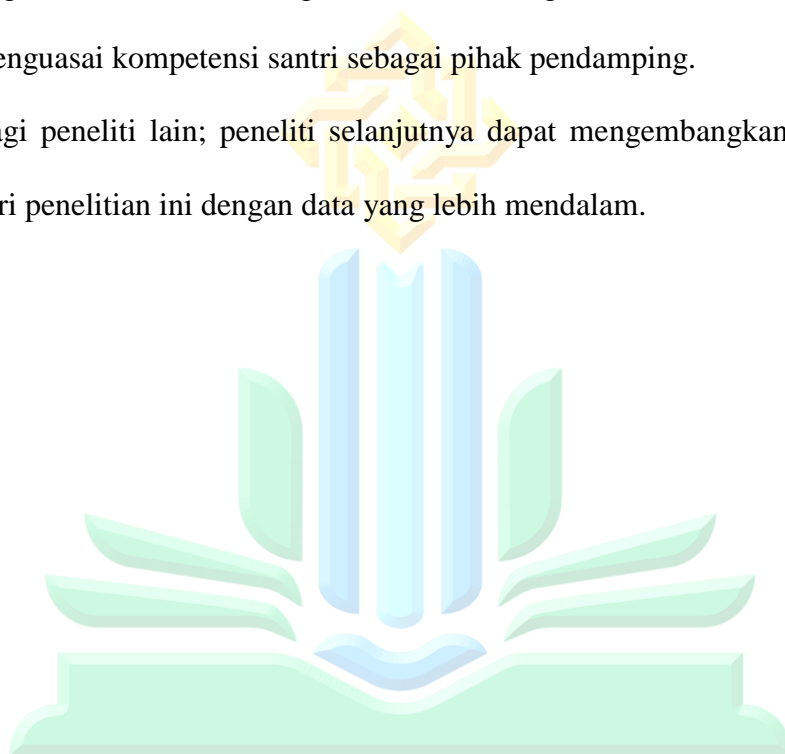
b. Kondisi Pola Kehidupan Santri di Pesantren

Corak jiwa santri antara lain berjiwa ikhlas, hidup secara sederhana dan bersama, mandiri dalam mengatur diri, dan hubungan dengan lingkungan, masing-masing mempunyai penghambat dan pendukung sesuai kondisi dan nalar individu (santri).

B. Saran

Bimbingan rohani dalam membentuk regulasi emosi dengan teknik muhasabah merupakan hal yang penting bagi santri. Pengasuh merupakan sosok yang bertanggungjawab besar terhadap santri dan wali santri yang dapat menguasai konsep beserta prakteknya bimbingan rohani, regulasi emosi dan teknik muhasabah. Karena itu, peneliti memberi saran kepada:

1. Bagi pengasuh pondok pesantren; pengasuh dapat menambah wawasan dalam membentuk regulasi emosi santri dari segala aspek.
2. Bagi santri; santri mampu memberikan dampak positif bagi diri sendiri maupun orang lain dengan semangat mengelola diri secara optimal.
3. Bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam; mahasiswa mampu menguasai kompetensi santri sebagai pihak pendamping.
4. Bagi peneliti lain; peneliti selanjutnya dapat mengembangkan lebih luas dari penelitian ini dengan data yang lebih mendalam.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. 2016. *The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*. Medan: Perdana Publishing.
- Adi Irwansyah, M. Ken. 2017. “Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Kesejahteraan Subjektif Remaja Pondok Pesantren”, (Skripsi: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2017).
- Al-Hufaz. 2020. *Al-Qur’an, Hafalan Mudah (Terjemahan & Tajwid Warna)*. Bandung: Cordoba.
- Ali, Mukti. 1987. *Beberapa Persoalan Agama Dewasa Ini*. Jakarta: Rajawali.
- Al-Ulyawi, Shalih. 2007. *Muhasabah (Intropeksi Diri)*. Madinah: Maktab Dakwah dan Bimbingan Jaliyat Rabwah.
- Alwisol. 2004. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Anggreiny, Nila. 2014. “Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja Korban Kekerasan Seksual”, (Tesis: Universitas Sumatera Utara, 2014).
- Awallin Pramestiara, Adjeng. 2018. “Peran Bimbingan Rohani Islam dalam Memelihara Sikap Optimisme Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Muhammadiyah Bandung”, (Skripsi: UIN Sunan Gunung Djati, 2018).
- Bachrun, Saifuddin. 2011. *Manajemen Muhasabah Diri*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Burhanuddin, Amyiz. 2001. *Akhlah Pesantren Pandangan KH. Hasyim Asy’ari*. Yogyakarta: ITTAQA Pers.
- Desmita. 2017. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Faqih, Aenurrohim. 2001. *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*. Yogyakarta: UII Press.
- Gretz, Clifford. 1964. *The Religion Of Java-London*. Free Press of Glence.
- Hadziq, Abdullah. 2005. *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*. Semarang: Rasail.
- Hidayah, Mia. 2020. “Regulasi Emosi Guru Pendamping/Shadow Teacher di Sekolah Inklusi”, (Skripsi: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2020).

- Izzan, Ahmad dan Naan. 2019. *Bimbingan Rohani Islam: Sentuhan Kedamaian dalam Sakit*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- J. Moleong, Lexy. 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Latief Rosyidi, Moch. Hasyim. 2014. “*Regulasi Emosi pada Istri yang Tertular HIV/AIDS*”, (Skripsi: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014).
- M. Al kali, Asad. 1989. *Kamus Indonesia-Arab*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Mujib, H. Abdul. 2001. *Kepribadian Dalam Psikologi Islam (Edisi 1)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Nor Saputra, Riko Septyan. 2019. “*Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang Ditinjau dari Keikutsertaan Les Musik*”, (Skripsi: Universitas Negeri Semarang, 2019).
- Sah Putra, Thoyib dan Wahyudin. 2009. *Akidah Akhlak Madrasah Aliyah Kelas X*. Semarang: PT Karya Toha Putra.
- Soebahar, Halim. 2013. *Modernisasi Pesantren*. Yogyakarta: Lkis Printing Cemerlang.
- Subagyo, Joko. 2004. *Metodologi dalam Teori dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Yani, Ahmad. 2006. *160 Materi Dakwah Pilihan*. Jakarta: Al-Qalam.
- Zaenal Arifin, Isep. 2017. *Bimbingan & Perawatan Rohani Islam Di Rumah Sakit*. Bandung: Fokusmedia.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Reza Rosita Alfi Sayida
NIM : D20183082
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah
Universitas : Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya peneliti atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun.

Jember, 21 Mei 2022
Saya yang menyatakan



Reza Rosita Alfi Sayida
D20183082

UNIVERSITAS IS
KIAI HAJI ACH
J E M B E R

MATRIK PENELITIAN

JUDUL	VARIABEL	SUB-VARIABEL	INDIKATOR	SUMBER DATA	METODE PENELITIAN	FOKUS PENELITIAN
BIMBINGAN ROHANI DALAM MEMBENTUK REGULASI EMOSI DENGAN TEKNIK MUHASABAH PADA SANTRI DI PONPES DARUL FALAH BULUREJO KECAMATAN PURWOHARJO KABUPATEN BANYUWANGI	BIMBINGAN ROHANI	Bimbingan Spiritual	a) Bimbingan yang menekankan pada spiritualitas agama seperti dzikir, doa, sholat, dan puasa	a) Data Primer 5 santri (3 putri dan 2 putra) b) Data Sekunder Informasi dari pengasuh, ketua pengurus, profil lokasi penelitian, dan dokumen penelitian	a) Pendekatan Penelitian Kualitatif b) Jenis Penelitian Kualitatif Deskriptif c) Teknik Pengumpulan Data: 1. Observasi 2. Wawancara 3. Dokumenter d) Analisis Data 1. Reduksi data 2. Penyajian data 3. Penarikan kesimpulan e) Keabsahan Data 1. Triangulasi sumber 2. Triangulasi metode	1. Bagaimana bimbingan rohani dalam membentuk regulasi emosi dengan teknik muhasabah pada santri di Ponpes Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi? 2. Apa faktor penghambat dan pendukung bimbingan rohani dalam membentuk regulasi emosi dengan teknik muhasabah pada santri di Ponpes Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi?
	REGULASI EMOSI	Memonitor emosi	a) Menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi pada diri sendiri			
		Mengevaluasi emosi	a) Mengelola dan meluruskan emosi yang dialami			
	TEKNIK MUHASABAH	Memodifikasi emosi	a) Mengubah emosi sedemikian rupa agar menjadi motivasi diri			
	Mawas diri Menelaah diri	a) Melihat diri untuk menghitung amal dan memperbaiki diri agar lebih baik dalam berperilaku				

INSTRUMEN PENELITIAN

A. Pedoman Wawancara tentang Ponpes Darul Falah

1. Bagaimana sejarah berdirinya Ponpes Darul Falah Bulurejo?
(Pengasuh)
2. Bagaimana profil Ponpes Darul Falah Bulurejo? (Pengasuh)
3. Apa visi dan misi Ponpes Darul Falah Bulurejo? (Pengasuh)
4. Bagaimana struktur organisasi Ponpes Darul Falah Bulurejo?
(Pengasuh)

B. Bimbingan Rohani dalam Membentuk Regulasi Emosi dengan Teknik Muhasabah pada Santri di Ponpes Darul Falah

1. Bagaimana bimbingan yang menekankan pada spiritual dzikir? (Santri)
2. Bagaimana bimbingan yang menekankan pada spiritual do'a? (Santri)
3. Bagaimana bimbingan yang menekankan pada spiritual sholat? (Santri)
4. Bagaimana bimbingan yang menekankan pada spiritual puasa? (Santri)
5. Bagaimana anda menyadari dan memahami diri anda? (Santri)
6. Bagaimana anda menyadari dan memahami perasaan anda? (Santri)
7. Bagaimana anda menyadari dan memahami pikiran anda? (Santri)
8. Bagaimana anda menyadari dan memahami latar belakang tindakan anda?
(Santri)
9. Bagaimana anda mengelola dan meluruskan emosi yang dialami? (Santri)
10. Bagaimana anda memotivasi diri sendiri ketika mengalami putus asa, cemas, dan marah? (Santri)
11. Bagaimana anda melihat dan menelaah diri agar menjadi lebih baik dalam berperilaku dan bertindak? (Santri)

C. Faktor Penghambat dan Pendukung Bimbingan Rohani dalam Membentuk Regulasi Emosi dengan Teknik Muhasabah pada Santri di Ponpes Darul Falah

1. Apa saja faktor yang menjadi penghambat dan pendukung dalam melaksanakan/memberikan bimbingan spiritual? (Santri, Pengasuh dan Pengurus)

2. Apa saja faktor yang menghambat dan mendukung dalam proses pembentukan regulasi emosi? (Santri, Pengasuh dan Pengurus)
3. Apa saja faktor yang menghambat dan mendukung penggunaan teknik muhasabah? (Santri, Pengasuh dan Pengurus)
4. Bagaimana hubungan antara santri dengan ustadz/ustadzah maupun dengan pengasuhnya? (Pengasuh dan Pengurus)



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Jurnal Kegiatan Penelitian Skripsi

No.	Hari/Tanggal	Kegiatan Penelitian	TTD
1.	01 Januari 2022	Mengajukan surat izin penelitian di Ponpes Darul Falah Bulurejo	
2.	05 Januari 2022	Wawancara dengan VM selaku santri dan anggota pengurus bid. kebersihan pondok putri	
3.	07 Januari 2022	Wawancara dengan SM selaku santri dan anggota pengurus bid. keamanan pondok putri	
4.	09 Januari 2022	Wawancara dengan IR selaku santri dan anggota pengurus bid. pendidikan pondok putri	
5.	11 Januari 2022	Wawancara dengan MA selaku ustadz dan pengurus bid. keamanan pondok putra	
6.	13 Januari 2022	Wawancara dengan AM selaku ustadz dan pengurus bid. keamanan pondok putra	
7.	15 Januari 2022	Wawancara dengan Ketua Pengurus Pondok Putri	
6.	17 Januari 2022	Wawancara dengan Pengasuh/Ketua Yayasan Ponpes Darul Falah	

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
Banyuwangi, 01 Maret 2022

KIAI HAJI ACHMAD HADIQ

J E M B E



Ketua Yayasan
H.M. Ah Mas'ud, S.Pd.I., M.Pd



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

Nomor : B. 2785 /UIN.20/6.a/PP.00.9/ 12 /2021 27 Desember 2021
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Ponpes Darul Falah Bulurejo Kec. Purwoharjo Kab. Banyuwangi

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Reza Rosita Alfi Sayida
NIM : D20183082
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Semester : VII (tujuh)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama \pm 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Bimbingan Rohani dalam Membentuk Regulasi Diri dengan Teknik Muhasabah pada Santri di Ponpes Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER



An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik

Raudhatul Jannah



YAYASAN PONDOK PESANTREN SALAFIYAH SYAIFIYAH

DARUL FALAH

SK. MENKUM-HAM NO. AHU : 06532.50.10.2014

Alamat : Dusun Ngadirejo – Bulurejo – Purwoharjo – Banyuwangi – Jawa Timur (082172017587)

SURAT KETERANGAN

Nomor : 01/001/YPPDF/III/2022

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : H.M. ALI MAS'UD, S.Pd.I.,M.Pd.

Jabatan : Ketua Yayasan Pondok Pesantren Darul Falah

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa:

Nama : REZA ROSITA ALFI SAYIDA

NIM : D20183082

Jenis Kelamin : Perempuan

Pekerjaan : Pelajar/Mahasiswa

Alamat Tempat Tinggal : Dusun Silirkrombang RT.3/RW.2 Desa Seneporejo

Kecamatan Siliragung Kabupaten Banyuwangi

Alamat Sekolah/Kampus : Fakultas Dakwah

Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember

Benar telah melaksanakan kegiatan Penelitian/Research guna melengkapi data penyusunan skripsi di Yayasan Pondok Pesantren Darul Falah (YPPDF) Bulurejo dengan judul *"Bimbingan Rohani dalam Membentuk Regulasi Emosi dengan Teknik Muhasabah pada Santri di Ponpes Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi"*.

Demikian Surat Keterangan Kami buat dengan sebenarnya dan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Purwoharjo, 01 Maret 2022
Ketua Yayasan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER



H.M. ALI MAS'UD, S.Pd.I.,M.Pd.

DOKUMENTASI PENELITIAN

Lokasi Ponpes Darul Falah



Kegiatan Tahlil di Makam Masyayikh Ponpes Darul Falah



Kegiatan Sholawat Putra



Madrasah Diniyah Ponpes Darul Falah



Kegiatan Sholawat Putri



wawancara Santriwati VM



Wawancara Santriwati SM



Wawancara Santriwati IR



Wawancara Santriwan MA



Wawancara Santriwan AM



Wawancara Santriwan AF



Wawancara Perwakilan Ketua Pengurus



Wawancara Pengasuh Ponpes Darul Falah



BIODATA PENULIS



Nama : Reza Rosita Alfi Sayida
NIM : D20183082
TTL : Banyuwangi, 28 September 2000
Alamat : Dsn. Silirkrombang RT.3/RW.3 Desa Seneporejo Kecamatan
Siliragung Kabupaten Banyuwangi
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Riwayat Pendidikan:

1. TK Pertiwi III Seneporejo
2. SDN 4 Sambimulyo
3. SMP Bustanul Makmur Genteng
4. SMA Darul 'Ulum 1 Unggulan BPPT Peterongan Jombang

Pengalaman Organisasi:

1. PMR SMP Bustanul Makmur Genteng
2. IKAPPDAR Karesidenan Besuki PP Darul 'Ulum Jombang
3. Praktisi Karya Ilmiah Remaja (PiKIR) SMADU 1 BPPT Jombang
4. PMII Rayon Dakwah IAIN Jember