

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Pada bab pertama berisi deskripsi tentang pendahuluan penelitian yang terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian,

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Masa remaja merupakan masa perkembangan yang paling penting dalam tahap kehidupan. Pada tahap ini remaja mengalami begitu banyak perubahan (Eryilmaz, 2012). Steinberg (dalam Eryilmaz, 2011, hlm. 561) menjelaskan masa remaja merupakan proses yang kompleks dengan perubahan pada aspek biologis, psikologis, emosional dan sosial. Perubahan ini memiliki dampak positif dan hasil negatif pada kesehatan mental remaja. Pada masa ini juga, remaja memperoleh keterampilan kognitif baru dan menjadi lebih dewasa dalam penalaran dan kemampuan pemecahan masalah. Dalam proses pemecahan masalahnya, remaja akan menemukan berbagai pengalaman yang menyenangkan dan tidak menyenangkan. Melalui pengalaman itulah, remaja akan merasakan kebahagiaan. Kebahagiaan disebut sebagai kesejahteraan subjektif (Musthafa & Widodo, 2013). Eryilmaz (2011, hlm. 562) menyebutkan perubahan sosial dan psikologis yang dialami selama masa remaja ini setidaknya mempengaruhi kebahagiaan remaja atau dengan kata lain kesejahteraan subjektif.

Kebahagiaan merupakan sebuah penilaian subyektif tentang kehidupan dilihat berdasarkan pengalaman (Lopez dalam Hanawati, 2015, hlm. 3), yang disebut juga sebagai kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being* (Diener, 2009). Kesejahteraan subjektif diartikan sebagai evaluasi subjektif individu terhadap kehidupannya (Diener dalam Borualogo, 2019). Selanjutnya, Diener (2000, hlm. 72) mengemukakan evaluasi kesejahteraan subjektif terdiri dua komponen, yaitu komponen kognitif tentang kepuasan hidup dan domain kepuasan individu, serta pada komponen afektif terdiri afeksi positif dan afeksi negatif.

Berbagai kajian dan penelitian tentang kesejahteraan subjektif pada remaja telah banyak ditemukan. Menurut Yadav (2011, hlm. 25) menjelaskan masa remaja

adalah masa peralihan dari masa anak-anak kepada masa dewasa yang mengalami banyak perubahan, diantaranya perubahan kognitif, emosi, dan perilaku yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Temuan penelitian oleh Tian et.al (2015) menunjukkan manfaat remaja memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi di sekolah yaitu terjadi peningkatan fungsi akademik, prestasi akademik yang lebih baik, memiliki perilaku yang baik di sekolah, dan peningkatan hasil kesehatan mental dan kesehatan fisik, serta kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Kesejahteraan subjektif merupakan hal penting dan positif bagi remaja. Para peneliti kesejahteraan subjektif telah mengaitkan kepuasan hidup dan afeksi positif sebagai komponen kesejahteraan subjektif yang saling berhubungan (Diener, 2009). Kesejahteraan subjektif yang tinggi pada remaja akan memberikan pengaruh terhadap kesehatan dan kemampuan dalam mengatasi berbagai perubahan pada kehidupannya. Eryilmaz (2011) menyebutkan bahwa kesejahteraan subjektif yang dimiliki remaja tergantung kepada kebutuhan yang dipenuhinya dalam mencapai kepuasan dan tujuan hidup. Penelitian yang dilakukan oleh Lyubomirsky (2013) menyebutkan bahwa individu yang merasakan kebahagiaan akan berhasil menjalani kehidupannya dibandingkan dengan yang kurang merasakan kebahagiaan.

Temuan penelitian yang dilakukan Roeser et.al (1999) tentang pengaruh fungsi akademis terhadap kesehatan mental dan emosi negatif serta motivasi akademis yang rendah terjadi pada peserta didik kelas 8 dan 9. Memperkuat penelitian sebelumnya Steinmayr, et.al (2019) meneliti kesejahteraan subjektif terhadap remaja/ peserta didik kelas 7 sampai kelas 9 di sekolah menengah, menunjukkan bahwa terdapat perkembangan negatif dalam kepuasan hidup pada masa tersebut. Hal ini dapat disebabkan oleh masa pubertas yang dialami remaja, pada masa ini biasanya ditandai dengan adanya harga diri rendah, depresi, temperamen, yang berhubungan negatif dengan suasana hati dan kepuasan hidup. Seperti yang dialami sebagian besar remaja/ peserta didik hingga kelas 9, pada rentang antara kelas 7 - 9 ini terjadi penurunan kepuasan hidup. Ketika masa pubertas berakhir, harga diri dan *self efficacy* akan meningkat. Hal ini menjelaskan pada masa remaja akhir lebih banyak mengalami kepuasan hidup serta lebih

bahagia dengan kehidupan daripada remaja yang masih berada pada masa remaja awal atau masa pubertas.

Penelitian mengenai kesejahteraan subjektif pada remaja banyak dilakukan pada setting sekolah. Rees, dkk (2006) mengemukakan bahwa topik penelitian kesejahteraan subjektif pada remaja dan sekolah berkembang pesat dalam beberapa tahun terakhir. Lebih lanjut Huebner et al. (2014) menjelaskan sekolah merupakan salah satu tempat/ lingkungan yang paling penting, dan berbagai pengalaman di sekolah memainkan peran penting dalam memfasilitasi atau menghambat keberhasilan perkembangan kehidupan peserta didik. Meskipun penelitian kesejahteraan subjektif sudah banyak dilakukan, namun para peneliti masih memiliki pengetahuan yang terbatas tentang kesejahteraan subjektif di sekolah (Konu & Lintonen, 2005). Prasetyawati (2021) mengemukakan bahwa peneliti di Indonesia menyadari bahwa topik penelitian kesejahteraan subjektif pada peserta didik penting untuk diteliti dalam mendukung kemajuan dunia pendidikan di Indonesia, hal ini dibuktikan dengan telah banyak temuan penelitian tentang kesejahteraan subjektif pada peserta didik terkait variabel internal dan eksternal dalam ruang lingkup Pendidikan di sekolah. Penelitian sebelumnya mengindikasikan bahwa kesejahteraan subjektif adalah hal penting dalam penilaian yang dilakukan peserta didik dalam proses kegiatan belajar mengajar di sekolah. Hal ini dipengaruhi oleh dampak kesejahteraan subjektif terhadap faktor-faktor penting dalam kehidupan masyarakat Indonesia.

Kajian psikologi positif tentang kesejahteraan subjektif merupakan konstruksi dan konsep yang banyak dikembangkan dalam dunia pendidikan (Larashati & Tantama, 2020),. Nodding (2003) juga menyebutkan bahwa kebahagiaan harus menjadi tujuan pendidikan, dan pendidikan yang baik harus berkontribusi signifikan terhadap kebahagiaan pribadi dan kolektif. Sesuai dengan tujuan layanan bimbingan dan konseling dalam membantu tercapainya tujuan Pendidikan Nasional yang tertuang dalam Permendikbud 111 tahun 2014 disebutkan bahwa layanan bimbingan dan konseling dilaksanakan oleh Guru BK/konselor memiliki tujuan dalam membantu peserta didik/konseli mencapai perkembangan diri yang optimal, mandiri, sukses, sejahtera dan bahagia dalam kehidupannya. Nurihsan (2003 , hlm. 9) juga mengemukakan bahwa salah satu

tujuan bimbingan dan konseling yang pada akhirnya membantu individu dalam mencapai kebahagiaan hidup pribadi sebagai makhluk Tuhan. Diperkuat oleh pendapat Gamze Çakır (2015) juga menjelaskan layanan bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu individu dalam mengembangkan potensi, kemandirian dan mengembangkan kemampuan komunikasi serta merasakan kebahagiaan (Yeşilyaprak dalam Gamze Çakır, 2015).

Melalui penelitian yang telah dikemukakan, terdapat kebutuhan terhadap penelitian kesejahteraan subjektif pada domain atau setting pendidikan berbeda yaitu pondok pesantren atau sekolah asrama. Sebagaimana temuan penelitian oleh Larson (dalam Tian, 2014) menyebutkan penelitian dan penilaian kesejahteraan subjektif remaja berdasarkan domain atau setting yang beragam sangat penting dilakukan dan diteliti lebih lanjut, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat berbagai pengalaman subjektif remaja dalam domain yang berbeda. Zubaidi (2007) mengemukakan pendidikan berbasis pondok pesantren adalah model pendidikan berbasis masyarakat. Pendidikan pondok pesantren bertujuan untuk mendidik generasi muda agar memahami dan mengamalkan ajaran-ajaran Islam dengan baik dalam kehidupan sehari-hari. Secara sosial, pondok pesantren mengisolasi remaja dari pergaulan yang heterogen, membatasi remaja dari pengaruh era digital dan modernisasi. Fitri (2017) menjelaskan pendidikan di pondok pesantren dapat menjadi solusi bagi orang tua yang memiliki kekhawatiran akan dampak dari era digital dan modernisasi. Seiring berjalannya waktu, pendidikan di pondok pesantren juga terdapat Pendidikan formal guna mengikuti perkembangan zaman dan tantangan global.

Pendidikan di pondok pesantren memiliki perbedaan dengan sekolah umum yang salah satunya adalah adanya tuntutan yang lebih tinggi dalam menjalani kehidupannya di pondok pesantren. Dalam aktivitasnya santri di pondok pesantren melakukan aktivitas baik di sekolah maupun di pesantren dalam pengawasan penuh. Para santri harus terbiasa dengan lingkungan yang sama dan kegiatan yang sama. Bachtiar (2012, hlm. 41) menjelaskan sekolah di pondok pesantren juga mengisolasi santri dan membatasi pergaulan dan lingkungan sosial yang lebih luas. Penelitian Hasanah (dalam Ikromi dkk, 2019, hlm. 412) menyebutkan terjadi ketidaksesuaian harapan kepada santri dimana santri sulit menyesuaikan diri

dengan lingkungan pesantren, seperti merasa tidak nyaman dan tidak betah, sering merasa sakit-sakitan, sering menyendiri, tidak terlibat dan mengikuti kegiatan, tidak bebas melakukan hal-hal yang disukai dan merasa hidupnya dibatasi dengan aturan-aturan di pondok pesantren, Hal tersebut tak jarang mengakibatkan santri merasa tidak nyaman dan tidak tahan menjalani kehidupan di pondok pesantren sehingga dalam beberapa kasus santri memilih kabur dari pondok pesantren (Revelia, dalam Ikromi dkk, 2019, hlm. 412).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hamdana & Alhamdu (2015, hlm. 97) juga menjelaskan bahwa terdapat penilaian negatif remaja tentang kehidupan di asrama. Lebih lanjut dijelaskan bahwa dampak penilaian negatif remaja tersebut disebabkan adanya perasaan emosi negatif, tidak nyaman dan tidak betah yang mengakibatkan terjadinya penolakan terhadap kondisi kehidupan asrama yang memicu berbagai permasalahan pelanggaran seperti tidak mengikuti kegiatan-atau aktivitas di asrama dan sekolah, sering sakit-sakitan serta sering meninggalkan asrama, serta berbagai kondisi psikologis lainnya. Tian, Zhao, & Huebner (2015) menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif juga diasosiasikan dengan kemampuan yang dimiliki individu dalam menghadapi stress, tekanan dan penyesuaian diri lingkungan dan tempat yang baru. Dengan demikian, kesejahteraan subjektif memiliki dampak positif terhadap kesuksesan santri di pondok pesantren dan merupakan faktor penting untuk ditingkatkan.

Studi pendahuluan telah dilakukan melalui wawancara kepada Pimpinan Pondok Pesantren, Guru BK, Wali kelas/ wali asrama, pengurus santri dan komponen santri serta juga melakukan observasi terhadap santri kelas VIII di Pondok Pesantren Al-Hasan Kawasen Banjarsari Ciamis tentang kesejahteraan subjektif santri di pondok pesantren. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, didapatkan perspektif santri tentang kesejahteraan subjektif yang terdiri dari: *Pertama*, komponen kognitif atau kepuasan hidupnya yang dimanifestasikan dalam bentuk penerapan aktivitas sehari-hari di pondok pesantren. Ditemukan bahwa penilaian tersebut berkontribusi pada konsep santri memandang kebahagiaan. Terkait komponen kognitif atau kepuasan hidup secara global tentang kebahagiaan digambarkan melalui empat domain kepuasan hidup santri yaitu: 1) ketika santri merasa bahagia dengan berkumpul dan melakukan aktivitas bersama dengan teman;

2) merasa sejahtera dan bahagia apabila bertemu dengan orangtua sebagai sumber penyemangat dan sumber motivasi; 3) santri dalam kondisi sehat dengan tidak memiliki beban pikiran dan masalah, serta 4) santri dapat menggunakan waktu luang dengan kegiatan produktif.

*Kedua*, dalam komponen afektif ditemukan adanya kecenderungan emosi positif dan negatif santri dalam menjalani kehidupannya di pondok pesantren. Kecenderungan emosi positif yang dirasakan santri yaitu: 1) santri merasa bahagia dengan mencapai tujuan, hidup damai, nyaman, tercukupi kebutuhannya di pondok pesantren; 2) santri selalu mendapatkan kasih sayang dari orangtua dan keluarga serta 3) kebanggaan menjadi seorang santri. Selain itu, ditemukan juga intensitas kecenderungan emosi negatif santri dalam menjalani kehidupannya di pondok pesantren yaitu emosi negatif yang dapat menghambat kehidupannya seperti: 1) santri merasakan kesedihan mendalam karena berpisah sementara dengan orangtua dan keluarga, yang dapat membuat santri *homesick* dan kabur dari pesantren; 2) santri merasa kecewa dengan sistem peraturan di pondok pesantren salah satunya adalah keluhan dan kejenuhan disebabkan banyaknya kegiatan dan tidak bersemangat karena adanya perubahan peraturan di pondok pesantren dengan pola pendidikan pondok modern, perubahan ini membuat santri merasa tertekan karena mengedepankan kedisiplinan tinggi sehingga santri merasakan emosi negatif seperti kecewa dan tidak nyaman dengan berbagai perubahan; dan 3) adanya perasaan takut dan khawatir tidak dapat membahagiakan dan membanggakan orangtua.

Kecenderungan santri lebih banyak merasakan emosi negatif dapat dikarenakan santri belum mampu mengelola emosi negatifnya dengan baik yang dapat ditandai dengan mudah kecewa, marah, stress, khawatir dan tertekan apabila memiliki konflik atau masalah dengan teman dan kurang memiliki semangat dan gairah untuk mengikuti kegiatan dan tuntutan di pondok seperti menghafal, mengaji atau belajar di sekolah dan pondok. Kehidupan di pondok pesantren dengan aturan kedisiplinan yang ketat dan tuntutan belajar yang tinggi tak jarang menumbuhkan emosi negatif pada santri. Fenomena tersebut menunjukkan kebutuhan akan sebuah layanan untuk kesejahteraan subjektif.

Pengembangan layanan bimbingan untuk kesejahteraan subjektif sebagian besar berfokus pada dua intervensi yaitu program *gratitude* dan pengembangan keterampilan regulasi emosi (Boehm, dalam Rastelli, 2021). Penelitian yang dilakukan Freire dan Tavaréz (2011) menunjukkan bahwa regulasi emosi berhubungan dengan variabel kesejahteraan. Regulasi emosi bahkan berhubungan dan berkorelasi positif dengan komponen kesejahteraan subjektif seperti komponen kognisi (kepuasan hidup) dan komponen afektif (afek positif dan afek negatif). Begitu juga penelitian Quoidbach, Gross, & Mikolajczak (2015) menjelaskan bahwa strategi regulasi emosi merupakan intervensi psikologi positif untuk meningkatkan kebahagiaan dengan menggunakan model proses regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross melalui peningkatan emosi positif. Gross (1998) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam menilai, mengelola dan mengekspresikan emosi dengan cara yang proporsional dan tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Lebih lanjut Gross & John (2003) mengungkapkan regulasi emosi berkaitan dengan peningkatan emosi positif, penurunan emosi negatif dan gejala depresi, fungsi interpersonal, harga diri, dan peningkatan kepuasan hidup.

Diener, Lucas & Oishi (2005) menyebutkan bahwa kesejahteraan subjektif dapat diungkap melalui perasaan dan keadaan emosi. Perasaan dan emosi tersebut seperti adanya emosi positif (menyenangkan) dan emosi negatif (tidak menyenangkan). Rottenberg, Gross & Gotlib (2005) mengemukakan regulasi emosi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif dan kesuksesan individu. Diperkuat oleh Gresham & Gullone, (2012) menyebutkan regulasi emosi dinilai memiliki efek penting pada kesehatan mental. Dengan kata lain, strategi regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan dan efektif dalam peningkatan kesejahteraan subjektif.

Selanjutnya, temuan penelitian tentang pengembangan pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif telah banyak dikembangkan di Indonesia. Penelitian Rakhmawaty (2011, hlm 188) menemukan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif meningkatkan kesejahteraan subjektif yang dialami oleh penderita diabetes mellitus. Selanjutnya penelitian Aesijah (2014) menemukan adanya pengaruh signifikan terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu

setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi, karena regulasi emosi merupakan salah satu aspek psikologis yang dapat meningkatkan kepuasan hidup, meningkatkan emosi positif, dan menurunkan emosi negatif. Didukung oleh penelitian Nurlaela (2017) yang menghasilkan temuan berupa adanya pengaruh positif pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada orangtua dengan anak berkebutuhan khusus (ABK). Terakhir, penelitian terbaru yang dilakukan oleh (Mirza, dkk, 2021) menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosional dapat memberikan pengaruh dalam peningkatan kesejahteraan subjektif pada penyandang tuna rungu di Kota Binjai.

Penelitian terdahulu tentang regulasi emosi lebih banyak menggunakan *setting* pelatihan. Pelatihan merupakan kegiatan bimbingan atau pemberian bantuan untuk meningkatkan atau mengembangkan suatu keterampilan (Nuraeni, 2008). Istilah pelatihan dalam bimbingan dan konseling dapat menggunakan istilah bimbingan. Menurut Bimo Walgito (2004, hlm. 4-5) bimbingan merupakan bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan hidupnya, agar individu dapat mencapai kesejahteraan dalam kehidupannya.

Posisi bimbingan dan konseling sebagai bagian integral dari Pendidikan memiliki kapasitas dalam mengembangkan potensi, kemandirian serta membantu santri/peserta didik dalam mencapai tugas perkembangannya. Bukan hanya itu, bimbingan dan konseling juga memiliki peran pembinaan dalam mengembangkan keterampilan regulasi emosi sehingga santri mampu mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi dengan cara mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif yang dapat berkontribusi terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan serta kepuasan hidup yang lebih baik di pondok pesantren. Havighurst (dalam Herawati, 2015 hlm. 23) juga menjelaskan jika individu mencapai tugas perkembangan yang optimal akan memperoleh kebahagiaan dan sebaliknya apabila tidak mencapai tugas perkembangan yang optimal akan mendapat kesedihan dan menghambat tugas perkembangannya.

Bimbingan regulasi emosi ini di dalam bimbingan dan konseling termasuk kepada komponen strategi layanan dasar. Layanan dasar merupakan proses pemberian bantuan kepada peserta didik melalui kegiatan penyiapan pengalaman



terstruktur secara klasikal atau kelompok yang disajikan secara sistematis dalam rangka mengembangkan perilaku jangka panjang sesuai dengan tahap dan tugas-tugas perkembangan yang diperlukan dalam pengembangan kemampuan memilih dan mengambil keputusan dalam menjalani kehidupannya (Depdiknas, 2007). Lebih lanjut dijelaskan layanan ini bertujuan untuk membantu semua peserta didik agar memperoleh perkembangan yang normal, memiliki mental yang sehat, dan memperoleh keterampilan dasar hidupnya (Depdiknas, 2007). Thompson (1994) mengemukakan bahwa regulasi emosi memiliki *output* berupa kemampuan dalam mengelola dan mengontrol emosi dan perilaku sebagai cara merespon dan mengekspresikan emosi sehingga sesuai dengan tuntutan lingkungannya. Dalam penelitian ini, regulasi emosi menjadi keterampilan dasar yang perlu dikembangkan agar santri mampu mengelola emosi positif dan emosi negatif sehingga santri merasakan kebahagiaan dan kepuasan hidup di pondok pesantren.

Berdasarkan analisis penelitian-penelitian tentang program pelatihan regulasi emosi yang telah dikembangkan untuk kesejahteraan subjektif, lebih banyak dilakukan kepada sasaran orang dewasa, penyandang disabilitas, dan pada ranah klinis. Maka dapat dikatakan penelitian mengenai pengembangan pelatihan regulasi emosi untuk kesejahteraan subjektif masih relatif terbatas pada domain/setting sekolah yang berada di pondok pesantren. Melalui penelitian-penelitian yang telah dipaparkan, pengembangan bimbingan regulasi emosi untuk kesejahteraan subjektif pada santri sangat penting untuk dikembangkan. Penelitian-penelitian terdahulu mengenai regulasi emosi, mendorong peneliti untuk menganalisis dan mendeskripsikan penerapan bimbingan regulasi emosi untuk kesejahteraan subjektif santri yang berada masa remaja awal di pondok pesantren. Hasil penelitian Ramadhani (2017) juga menyarankan adanya penelitian tentang pengembangan program bimbingan untuk kesejahteraan subjektif. Dengan penerapan bimbingan regulasi emosi diharapkan santri mampu meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif, mampu mengelola emosi, mampu berpikir positif sehingga santri merasa sejahtera dan bahagia. Sehingga akhirnya, penelitian ini berusaha menguatkan dan mengembangkan konsep pengembangan layanan bimbingan yaitu dengan mendeskripsikan dan menganalisis penerapan bimbingan regulasi emosi untuk kesejahteraan subjektif santri di pondok pesantren.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena dan landasan teoritik yang telah dipaparkan pada latar belakang penelitian, kesejahteraan subjektif merupakan hal penting dan positif bagi remaja. Kesejahteraan atau kebahagiaan merupakan tujuan akhir dalam mencapai tugas perkembangan remaja. Sebagaimana dikatakan Nurihsan (2003, hlm. 9) salah satu tujuan bimbingan dan konseling yang pada akhirnya membantu individu dalam mencapai kebahagiaan hidup pribadi sebagai makhluk Tuhan.

Adapun pokok permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini, yakni: *Pertama*, kesejahteraan subjektif merupakan hal positif dan sangat penting bagi santri yang berada pada masa remaja. Kesejahteraan subjektif yang tinggi dapat memberikan *performance* yang baik ketika menjalani pendidikan di sekolah dan pesantren. Selanjutnya santri yang lebih memiliki emosi positif akan lebih terlibat dalam pembelajaran, menampilkan kepuasan yang lebih besar, dan meningkatkan prestasi baik di sekolah dan pesantren. Hal tersebut menunjukkan kesejahteraan subjektif yang tinggi pada santri dapat membantu dalam memenuhi tantangan di sekolah dan pesantren pada jenjang SMP/MTs dalam hal menangani tuntutan dan tantangan dalam pendidikan, mengelola sumber daya, dan mengadopsi sikap positif terhadap sekolah dan pesantren. *Kedua*, pola pembelajaran dan iklim Pendidikan di pondok pesantren yang menuntut kedisiplinan tinggi, ketat, teratur, serta mengikat, tentunya dapat menjadi sumber stress dan tekanan bagi santri. Santri yang mampu menjalani dan menikmati aktivitasnya akan menunjukkan emosi positif dan merasakan kenyamanan dan kebahagiaan, sebaliknya bagi santri yang lebih banyak merasakan emosi negatif akan merasakan ketidakbahagiaan dalam menjalani kehidupannya di pondok pesantren yang pada akhirnya marak terjadi kasus kabur dan *dropout* pada santri. *Ketiga*, pengembangan bimbingan untuk kesejahteraan subjektif santri menjadi suatu hal yang sangat penting dikembangkan di pondok pesantren.

Berdasarkan fenomena tersebut, dapat dikatakan bahwa bantuan yang secara khusus untuk kesejahteraan subjektif santri masih sangat minim diberikan pihak pondok pesantren. Oleh karena itu, diperlukan suatu penerapan bimbingan regulasi emosi bagi Guru BK/ Konselor pesantren yang bertujuan untuk membantu santri dalam mengelola emosinya yang dapat memberikan pengaruh terhadap

kesejahteraan subjektif. Terdapat suatu layanan bimbingan yang sangat berkaitan dengan peningkatan emosi positif, penurunan emosi negatif dan kesejahteraan. Bimbingan regulasi emosi merupakan strategi bimbingan yang berhubungan dengan tiga komponen kesejahteraan subjektif yaitu kepuasan hidup, emosi positif, dan emosi negatif. Garnefski, dkk (2009) menyebutkan regulasi emosi sangat berkorelasi secara signifikan dengan kesejahteraan subjektif. Berdasarkan uraian permasalahan yang telah disebutkan, maka fokus kajian pada penelitian ini yaitu penerapan bimbingan regulasi emosi untuk kesejahteraan subjektif santri di pondok pesantren.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yaitu untuk mendeskripsikan penerapan bimbingan regulasi emosi untuk kesejahteraan subjektif santri Pondok Pesantren di Kabupaten Ciamis melalui:

- 1) Merancang dan menyusun program bimbingan regulasi emosi untuk kesejahteraan subjektif santri.
- 2) Melaksanakan bimbingan strategi regulasi emosi untuk kesejahteraan subjektif santri melalui lima strategi.
- 3) Mengevaluasi keterlaksanaan bimbingan regulasi emosi dan dinamika kesejahteraan subjektif santri setelah mengikuti sesi bimbingan regulasi emosi.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Secara teoritis, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling khususnya mengenai strategi layanan dasar bimbingan dan konseling yaitu bimbingan regulasi emosi. Lebih lanjut, hasil penelitian diharapkan dapat mengembangkan atau memperkokoh kajian serta konsep tentang layanan bimbingan terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja/ santri serta pengembangannya dalam dunia sekolah dan pondok pesantren.

Secara praktis, hasil penelitian dapat dijadikan sebagai alternatif layanan bimbingan bagi Guru BK/ konselor pesantren dalam pelaksanaan program-program sekolah dan pondok pesantren yang berkenaan dengan kesejahteraan subjektif.

Selain itu, hasil penelitian dapat dijadikan rujukan bagi pengembangan kajian regulasi emosi dengan berbagai tujuan yang diteliti dalam rangka pengembangan penelitian bimbingan dan konseling di sekolah atau *setting* lainnya.