

BAB III

METODE PENELITIAN

Pada bab tiga dibahas tentang metode penelitian yaitu prosedur penelitian. Penjelasan bab tiga ini terdiri dari: pendekatan dan metode penelitian, partisipan penelitian, definisi istilah, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan teknis analisis data penelitian.

3.1 Pendekatan & Metode Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif digunakan untuk menganalisis proses pelaksanaan penerapan bimbingan regulasi emosi untuk kesejahteraan subjektif santri. Selanjutnya melalui pendekatan kualitatif diharapkan dapat mendeskripsikan data pelaksanaan penerapan bimbingan regulasi emosi untuk kesejahteraan subjektif secara rinci dan mendalam. Creswell (2013) menjelaskan penelitian kualitatif difokuskan pada proses yang terjadi dalam penelitian. Dapat diartikan bahwa penelitian ini lebih mementingkan proses daripada hasil, lebih mementingkan konteks dari pada suatu variabel khusus dan lebih ditujukan untuk menemukan sesuatu dari pada kebutuhan konfirmasi. Dengan demikian, penelitian kualitatif merupakan penelitian yang tidak dapat dibatasi serta menjadi bagian yang penting dalam penelitian untuk memahami gejala yang terjadi dalam proses penelitian.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode studi kasus. Menurut Azwar (2015) menyatakan bahwa penelitian studi kasus yang lebih intensif dan mendalam ditujukan untuk memperoleh gambaran lengkap mengenai subjek yang diteliti dengan cakupan penelitian meliputi keseluruhan kehidupan ataupun beberapa aspek tertentu saja. Selanjutnya, Kazdin (1998) menjelaskan bahwa studi kasus merupakan penelitian yang berfokus pada permasalahan individu, memiliki informasi yang bersifat anekdotal, dan tidak adanya manipulasi eksperimental. Diperkuat oleh pendapat Merriam & Tisdell (2015) mengemukakan bahwa studi kasus merupakan penelitian yang deskriptif dan memiliki analisis yang mendalam. Dengan kata lain, penelitian studi kasus dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai situasi dan makna sesuatu yang diteliti.

Makna kasus dalam penelitian ini yakni tentang penerapan bimbingan regulasi emosi untuk kesejahteraan subjektif santri yang menjadi fokus penelitian. Bimbingan regulasi emosi yang dirancang serta kecenderungan kesejahteraan subjektif santri di pondok pesantren akan lebih terungkap dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Hal ini dikarenakan untuk mengetahui dan mendeskripsikan penerapan bimbingan regulasi emosi untuk kesejahteraan subjektif santri yang selama ini menjadi persoalan dan isu hangat di pondok pesantren, dibutuhkan adanya data yang rinci dan lebih mendalam. Dengan demikian, penelitian ini akan memperoleh pengetahuan lebih lanjut dan mendalam secara ilmiah tentang bimbingan regulasi emosi untuk kesejahteraan subjektif santri di pondok pesantren.

Menurut Yin (2008) menjelaskan bahwa penelitian studi kasus merupakan suatu rancangan yang memerlukan multidata. Lebih lanjut Yin menegaskan bahwa walaupun penelitian studi kasus termasuk desain kualitatif, namun penelitian dengan menggunakan rancangan studi kasus bisa menggunakan *mix data* yaitu dengan menggunakan data kuantitatif dan data kualitatif untuk menjawab rumusan masalah penelitiannya.

Penelitian dengan metode studi kasus dipilih berdasarkan tujuan penelitian yaitu untuk mendapatkan analisis mendalam terkait penerapan bimbingan regulasi emosi. Hal ini dilakukan untuk mendeskripsikan rumusan dan rancangan bimbingan regulasi emosi yang diperlukan penyajian secara jelas dan mendalam melalui data deskripsi naratif bimbingan regulasi emosi secara umum dan secara spesifik seperti: pemilihan teknik, alat dan media, implementasi langkah-langkah kegiatan, dan evaluasi keterlaksanaan bimbingan.

Adapun jenis penelitian studi kasus dalam penelitian ini menggunakan studi kasus intrinsik. Menurut pendapat Stake (1995) studi kasus intrinsik merupakan penelitian dimana peneliti menginginkan pemahaman yang lebih baik atas kasus khusus yang sedang diteliti. Penelitian ini berfokus pada kasus itu sendiri dengan mengamati secara spesifik dan mendalam tentang kondisi kesejahteraan subjektif santri. Selanjutnya pada setiap proses pelaksanaan bimbingan, dilakukan pengukuran dengan *narrative records* berupa catatan atau jurnal kegiatan layanan (Shaughnessy, 2007).

3.2 Partisipan Penelitian

Partisipan pada penelitian adalah santri kelas VIII MTs Al-Hasan Pondok Pesantren Al-Hasan Kawasen Banjarsari Ciamis Tahun Ajaran 2021/2022. Partisipan penelitian ditentukan berdasarkan metode *non-probability sampling*. Metode *non-probability sampling* merupakan teknik yang tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama kepada setiap anggota populasi untuk menjadi sampel penelitian. Partisipan dipilih secara *purposive* berdasarkan kategori usia remaja disertai pertimbangan yang dilakukan berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara dan observasi di Pondok Pesantren Al-Hasan Kawasen Banjarsari Ciamis. Kesejahteraan subjektif pada penelitian dilakukan pada santri usia remaja kelas VIII dengan pertimbangan bahwa santri pada kelas VIII berada dalam kondisi peralihan masa remaja yang dipenuhi dengan gejolak dan konflik yang mempengaruhi *mood* dan emosi, masih berada pada proses penyesuaian diri, dan adaptasi diri, serta masa bermasalah yang diliputi tekanan dari berbagai kondisi dan situasi yang ada di pondok pesantren.

Partisipan yang menjadi subjek penelitian dipilih berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui observasi dan wawancara, yakni santri yang memiliki kesamaan dalam menilai kepuasan hidupnya di pondok pesantren, kecenderungan merasakan emosi positif dan emosi negatif, serta kesamaan terhadap faktor-faktor kesejahteraan subjektif yang dimiliki santri. Selanjutnya, santri yang dipilih sebanyak dua belas orang santri pada tingkat yang sama dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Partisipan penelitian dipilih pada dua belas orang partisipan sebagai berikut.

Tabel 3.1
Partisipan Penelitian

No	Partisipan	Tempat Tanggal Lahir	Jenis Kelamin	Usia	Alamat Asal
1	DN	Ciamis, 08 Juli 2007	Perempuan	15 tahun	Ciamis
2	DB	Ciamis, 23 Desember 2007	Perempuan	15 tahun	Ciamis
3	SA	Sumedang, 03 Juni 2007	Perempuan	15 tahun	Ciamis
4	ZA	Garut, 09 Juli 2008	Perempuan	14 tahun	Ciamis
5	LN	Ciamis, 21 November 2007	Perempuan	15 tahun	Ciamis
6	DSR	Jakarta, 19 September 2008	Perempuan	14 tahun	Ciamis
7	BP	Cirebon, 28 September 2008	Laki-laki	14 tahun	Cirebon
8	FFA	Purwokerto, 15 Oktober 2007	Laki-laki	15 tahun	Purwokerto
9	BSH	Cilacap, 19 Oktober 2008	Laki-laki	14 tahun	Cilacap
10	MAM	Tangerang, 28 Juli 2008	Laki-laki	14 tahun	Tangerang
11	FF	Ciamis, 30 Desember 2007	Laki-laki	15 tahun	Ciamis
12	MA	Banjar, 11 April 2008	Laki-laki	14 tahun	Banjar

3.3 Definisi Istilah

Berdasarkan identifikasi masalah penelitian didapatkan dua fokus kajian dalam penelitian, yaitu kesejahteraan subjektif santri dan bimbingan regulasi emosi. Selanjutnya, kedua fokus kajian tersebut dijelaskan sebagai berikut.

1. Kesejahteraan Subjektif

Kesejahteraan subjektif didefinisikan sebagai evaluasi subjektif yang dilakukan oleh santri pondok pesantren Al-Hasan Banjarsari Kawasan Banjarsari Ciamis Tahun Pelajaran 2021/2022 terkait pengalamannya, yang melibatkan persepsi/ penilaian kognitif dan afeksi tentang emosi positif (menyenangkan) dan emosi negatif (tidak menyenangkan) pada kehidupannya di pondok pesantren. Komponen kesejahteraan subjektif ditampilkan melalui:

- a. Komponen kognitif merupakan penilaian santri terhadap kepuasan kehidupannya secara keseluruhan dan domain kehidupan (keluarga, kesehatan, hubungan dengan teman sebaya, keuangan, dan waktu luang).
- b. Komponen afektif yaitu penilaian santri mengenai kejadian-kejadian yang dialami dalam hidupnya mengenai emosi, baik emosi positif (menyenangkan) dan emosi negatif (tidak menyenangkan).

2. Bimbingan Regulasi Emosi

Bimbingan regulasi emosi dalam penelitian yaitu serangkaian aktivitas bimbingan untuk kesejahteraan subjektif santri kelas VIII di Pondok Pesantren Al-Hasan Kawasen Banjarsari Ciamis Tahun Pelajaran 2021/2022 agar tercipta perkembangan yang optimal. Pada fokus penelitian ini, bimbingan regulasi emosi didefinisikan sebagai seperangkat program bimbingan yang menekankan pada keterampilan pengelolaan emosi. Bimbingan regulasi emosi untuk kesejahteraan subjektif santri di Pondok pesantren berorientasi pada proses pengelolaan emosi yang tepat sehingga santri mampu meningkatkan emosi positif (menyenangkan) dan menurunkan emosi negatif (tidak menyenangkan) serta kebahagiaan atau kesejahteraan hidupnya melalui tahapan-tahapan diantaranya:

- a. *Situation selection* atau seleksi situasi yakni bimbingan untuk mengenali dan memahami situasi yang dapat memunculkan emosi positif dan emosi negatif.
- b. *Situation modification* atau modifikasi situasi yakni bimbingan untuk mengubah situasi dan lingkungan yang dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi negatif menjadi situasi yang lebih positif dan menyenangkan.
- c. *Attentional deployment* atau pengalihan perhatian yakni bimbingan untuk mengalihkan fokus perhatian dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari munculnya emosi negatif.
- d. *Cognitive change* atau perubahan kognitif yakni bimbingan untuk menilai situasi yang sedang dihadapi untuk mengubah pemaknaan emosi, mengubah cara berpikir menjadi lebih positif mengenai situasi yang terjadi berdasarkan perspektif yang berbeda.
- e. *Response modulation* atau modulasi respon yakni bimbingan untuk merespon emosi dengan melakukan aktivitas/ kegiatan yang adaptif sebagai respon perubahan karena munculnya emosi negatif baik psikologis dan fisiologis.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu: 1) Instrumen *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* untuk mengukur kognitif (Kepuasan Hidup) dan *Scale Of Positive And Negative Experience (SPANE)* untuk mengukur komponen afektif; 2) Catatan anekdot sebagai data lapangan selama proses layanan bimbingan dilakukan 3) Pedoman observasi.

1. *Instrument Satisfaction With Life Scale (SWLS) dan Scale Of Positive And Negative Experience (SPANE)*

Instrumen *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* merupakan instrumen baku terstandar yang disusun oleh Diener, Emmons, Larsen dan Griffin pada tahun 1985. Instrumen ini dinamakan skala kepuasan hidup digunakan untuk mengukur penilaian kognitif terkait kepuasan individu terhadap kehidupannya. Skala ini tidak mengukur domain kepuasan, seperti finansial atau kesehatan, tetapi mengizinkan subjek untuk mengintegrasikan domain atau sumber kepuasan hidup manapun yang mereka pilih.

Satisfaction with Life Scale (SWLS) terdiri atas 5 item dengan 7 skala jawaban yang memiliki kategorisasi 1 (sangat tidak setuju) sampai dengan 7 (sangat setuju). Skala ini disusun dengan menggunakan jenis skala Likert dan menghasilkan data yang bersifat ordinal. SWLS dirancang untuk menilai penilaian global individu tentang kepuasan hidup, yang secara teoritis diprediksi bergantung pada perbandingan keadaan kehidupan untuk standar individu. Alfonso & Allison (dalam Diener 2009b) menjelaskan bahwa SWLS dapat digunakan oleh remaja dan orang dewasa. Penggunaan skala ini dapat digunakan mulai dari usia remaja dan banyak digunakan pada orang dewasa.

Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) merupakan skala yang disusun oleh Ed Diener dan Robert Biswas-Diener, January 2009 (2009) untuk mengukur evaluasi komponen afektif dalam kesejahteraan subjektif. SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*) merupakan instrumen baku dan terstandar yang juga pengembangan dari skala PANAS (*Positive and Negative Affect Schedule*) di karena adanya beberapa kekurangan.

SPANE digunakan untuk menilai berbagai perasaan menyenangkan dan tidak menyenangkan dengan meminta individu untuk menilai perasaan selama empat minggu sebelumnya dengan setelah mengingat kegiatan dan pengalaman yang telah dilakukan. SPANE terdiri dari 12 item terdiri dari enam item menilai perasaan atau emosi positif, dan enam lainnya menilai perasaan atau emosi negatif. SPANE terdiri atas 5 skala jawaban.

2. Catatan Anekdote

Catatan anekdot merupakan data catatan lapangan atau jurnal kegiatan yang digunakan untuk mencatat temuan, kemajuan, kelemahan dari proses bimbingan regulasi emosi yang diolah melalui analisis *narrative records*, sehingga menjadi refleksi untuk perbaikan dan tindak lanjut program.

3. Pedoman Observasi

Pedoman observasi bertujuan untuk mengetahui aktivitas layanan bimbingan selama penelitian berlangsung. Adapun isi pedoman observasi aktivitas siswa disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3.2
Format Observasi Partisipan

No	Tahapan Kegiatan Observasi	Aspek dan Kriteria Observasi
1	Tahap Awal	Santri dapat hadir dengan tepat waktu
		Santri dapat mengikuti <i>ice breaking</i> dengan baik
		Santri dapat menciptakan hubungan yang positif dalam kelompok
		Santri dapat mengikuti proses kegiatan pada tahap awal secara optimal
2	Tahap Inti	Santri dapat mengikuti proses kegiatan layanan hingga tahap akhir
		Santri dapat memperhatikan dan menyimak dengan antusias selama proses bimbingan
		Santri dapat mengikuti kegiatan layanan tanpa mengalami banyak hambatan
		Santri nampak menikmati proses layanan yang diberikan
3	Tahap Akhir	Santri dapat mereview dan merefleksikan kegiatan yang telah dilakukan
		Santri mengisi jurnal kegiatan dengan baik

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dimaksudkan sebagai langkah penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian berdasarkan tahapan-tahapan penelitian. Prosedur penelitian ini melalui pendekatan kualitatif berdasarkan metode studi kasus. Tahapan dalam penelitian terdiri dari: 1) studi pendahuluan; 2) identifikasi masalah

penelitian; 3) penetapan partisipan/subjek penelitian; 4) penyusunan pedoman bimbingan regulasi emosi; 5) Tahap uji coba bimbingan regulasi emosi; 6) pelaksanaan bimbingan regulasi emosi; 7) pelaksanaan evaluasi dan pengukuran kesejahteraan subjektif santri.

1. Studi Pendahuluan Terhadap Kondisi Kesejahteraan Subjektif Santri di Pondok Pesantren Al-Hasan Kawasen Banjarsari Ciamis Tahun Ajaran 2021/2022.

Studi pendahuluan dilakukan dengan tujuan utama yaitu untuk mencari dan menghimpun berbagai informasi serta temuan terkait kondisi yang diperlukan dalam pelaksanaan penelitian tentang kesejahteraan subjektif. Studi pendahuluan pada penelitian dilakukan dengan analisis hasil observasi terhadap kebiasaan, lingkungan, budaya serta nilai-nilai yang dijunjung tinggi di pondok pesantren.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan kepada pimpinan pesantren, Guru BK, wali kelas/ asrama, pengurus santri, dan komponen santri dengan teknik wawancara, yaitu berdasarkan hasil profil kecenderungan kesejahteraan subjektif yang membutuhkan peningkatan yaitu pada kelas menengah keatas, yakni kelas VIII & IX. Terdapat banyak faktor yang mengakibatkan hal ini terjadi, namun yang paling berperan kuat adalah adanya perubahan dan penambahan kurikulum pesantren dari pesantren salafiyah yang hanya mengajarkan kitab kuning dan Pendidikan formal di sekolah. Saat ini pondok pesantren Al-Hasan Kawasen telah merubah dan melakukan banyak penambahan program diantaranya penguatan Bahasa arab dan inggris, program tahfidz dan penguatan kedisiplinan santri. Sehingga yang dulunya pesantren salafiyah berubah menjadi pesantren salafiyah modern. Apabila disimpulkan program Pendidikan di Pondok pesantren Al-Hasan Kawasen Ciamis yang saat ini santri jalani yaitu pesantren salafiyah yang mengajarkan kitab kuning, program tahfidz, pengembangan Bahasa arab/ inggris, dan Pendidikan formal baik MTs dan SMA. Tentunya, hal tersebut berimbas kepada banyaknya aktifitas santri yang mengakibatkan munculnya emosi negatif seperti kesedihan, kekecewaan, kejenuhan, kelelahan, dan tertekan akibat santri tidak bisa mengelola emosi dan tuntutan lingkungannya dengan baik. Trend santri *drop out* ditemukan pada santri menengah ke atas yaitu kelas VIII & IX. Hasil wawancara kepada bagian pengurus santri didapatkan santri MTs Al-Hasan Kawasen

Banjarsari Ciamis *drop out* tahun pelajaran 2021/2022 sebanyak lima belas orang santri laki-laki, dan tujuh orang santri perempuan.

2. Identifikasi Masalah Penelitian

Identifikasi masalah dimaksudkan untuk memperoleh Batasan dan fokus penelitian berdasarkan fenomena yang telah terjadi.

3. Menetapkan Partisipan Penelitian Berdasarkan Hasil Pengamatan, Rekomendasi dan Wawancara.

Subjek penelitian merupakan santri kelas VIII Pondok pesantren Al-Hasan Kawasen Banjarsari Ciamis Tahun Pelajaran 2021/2022. Partisipan penelitian diperoleh berdasarkan hasil observasi, wawancara serta rekomendasi terhadap santri di pondok pesantren. Santri yang menjadi partisipan penelitian dipilih merupakan santri yang memiliki kecenderungan memiliki kesamaan dalam merasakan kepuasan hidupnya di pondok pesantren, cenderung sering merasakan emosi negatif, serta kesamaan terhadap factor-faktor kesejahteraan subjektif santri. Adapun faktor tersebut terdiri dari faktor demografis yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif santri seperti kepribadian tujuan hidup, optimisme, keberhasilan akademik/ pendidikan, latar belakang keluarga, dan kondisi ekonomi keluarga.

Penentuan partisipan penelitian dilakukan dengan wawancara dan observasi (terhadap data subjek penelitian yaitu profil pribadi santri) yaitu data pribadi, kondisi kesehatan, riwayat pendidikan dan hasil belajar santri, data psikologis, dukungan sosial, serta keadaan keluarga. Proses pemilihan partisipan penelitian lebih mendalam dengan melakukan wawancara dengan partisipan penelitian terkait kesejahteraan subjektif yang dimiliki santri.

Santri yang dijadikan partisipan penelitian dipilih sebanyak dua belas orang dari kelas VIII di tingkat yang sama dengan enam orang santri laki-laki dan enam orang santri perempuan. Pertimbangan menetapkan subjek penelitian didasarkan jumlah anggota yang ditentukan dan merekomendasikan dalam layanan bimbingan kelompok. Menurut Rusmana (2009, hlm. 9) menyebutkan jumlah anggota bimbingan kelompok efektif berkisar antara dua hingga lima belas orang.

4. Penyusunan Program Bimbingan Regulasi Emosi untuk Kesejahteraan Subjektif Santri.

Penyusunan program layanan bimbingan regulasi emosi untuk kesejahteraan subjektif santri Kelas VIII di Pondok Pesantren Al-Hasan Kawasen Banjarsari Ciamis dilakukan melalui proses konsultasi dan pertimbangan oleh pakar/ ahli yaitu Dr. Ilfiandra, M.Pd dan Dr. Nani, M. Sugandhi, M.Pd sehingga menghasilkan rancangan program bimbingan yang layak. Struktur rancangan program bimbingan berdasarkan struktur pada komponen program bimbingan dan konseling (Depdikbud, 2016).

Langkah dalam pelaksanaan bimbingan regulasi emosi ini terdiri dari tiga tahap yaitu tahap awal, inti, dan akhir. Pertama, tahap awal merupakan tahapan yang berisikan pembukaan, pemaparan tujuan pelaksanaan, membina hubungan positif melalui *ice breaking* dengan santri guna mencairkan suasana. Kedua, tahap inti berisikan pada pelaksanaan bimbingan regulasi emosi untuk kesejahteraan subjektif santri melalui berbagai strategi/metode. Metode yang digunakan yaitu dengan permainan, simulasi, diskusi kelompok, *mindfulness*, *positive self talk*, dan *emotion self healing*. Ketiga, tahap akhir, kegiatan ini berisikan review/kesimpulan kegiatan serta refleksi pelaksanaan kegiatan. Bersama dengan peneliti, santri diajak menyimpulkan inti kegiatan yang telah dilakukan yang harapannya adalah kegiatan tersebut dapat memberikan manfaat serta dapat diimplementasikan dalam kegiatan sehari-hari di pondok pesantren. Adapun rancangan program bimbingan regulasi emosi diuraikan sebagai berikut:

Program Bimbingan Regulasi Emosi untuk Kesejahteraan Subjektif Santri.

Bimbingan regulasi emosi merupakan layanan bimbingan untuk kesejahteraan subjektif santri kelas VIII Pondok Pesantren Al-Hasan Kawasen Banjarsari Ciamis tahun pelajaran 2021/2022. Bimbingan regulasi emosi merupakan program yang dikembangkan dengan kerangka konstruk positif pada santri melalui komponen kesejahteraan subjektif yang perlu dimiliki santri dengan proses tahapan regulasi emosi. Bimbingan regulasi emosi didasarkan pada konsep teori dari model strategi regulasi emosi yang dikembangkan oleh James J. Gross.

Bimbingan regulasi ini dirancang dalam *setting* bimbingan kelompok yang terdiri dari lima tahapan atau proses regulasi emosi yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*.

Bimbingan regulasi emosi dalam setting bimbingan kelompok ini merujuk kepada komponen bimbingan dan konseling yaitu layanan dasar. Regulasi emosi dalam layanan dasar dikembangkan atas asumsi dasar dan pertimbangan bahwa keterampilan regulasi emosi merupakan keterampilan yang dibutuhkan dan penting untuk dimiliki oleh semua santri serta dipelajari secara sistematis dan bertahap.

Program Bimbingan regulasi emosi memiliki output yaitu santri dapat memiliki keterampilan dalam mempersepsikan kepuasan hidupnya dan meningkatkan emosi positif serta menurunkan emosi negatif yang memberikan dampak terhadap kesejahteraan subjektif santri. Selanjutnya, santri juga diharapkan dapat mengelola dan mengekspresikan emosinya dengan tepat sehingga santri dapat mencapai keseimbangan emosional, tenang menghadapi tuntutan, tekanan dan ketegangan dalam kehidupannya di pondok pesantren.

a. Dasar Pemikiran

Masa remaja merupakan masa yang dipenuhi dengan gejolak dan konflik yang mempengaruhi mood dan emosi. Konflik pada remaja muncul dikarenakan remaja tidak mampu menghadapi dan menyelesaikan masalahnya dengan baik sehingga menimbulkan dampak dan emosi negatif pada remaja. Selanjutnya, Santrock (2007) menjelaskan masa remaja juga merupakan masa yang penuh dengan krisis, hal ini ditandai adanya kepekaan, labilitas tinggi, penuh gejolak, serta ketidakseimbangan emosi. Yusuf (2009, hlm 13) juga mengemukakan bahwa pada masa remaja ditandai dengan sifat dan perilaku sensitif dan reaksi terhadap situasi sosial. Diperkuat oleh pendapat Hall (Santrock, 2007) yang menyebut masa remaja sebagai masa badai dan stress (*storm and stress view*) yang merupakan masa pergolakan yang dipenuhi oleh konflik dan perubahan suasana hati dan merupakan periode yang penuh dengan tekanan dan ketidakbahagiaan.

Eryilmaz (2012) menjelaskan bahwa masa remaja adalah perkembangan yang paling penting tahap kehidupan. Pada masa ini, remaja mengalami begitu banyak perubahan, perubahan yang dialami oleh remaja memiliki dampak positif dan negatif pada kesehatan mental dan kebahagiaan. Seperti pendapat Serrano

(2021) menyebutkan bahwa periode pertumbuhan dan perubahan remaja ditandai dengan perubahan penting dalam perkembangan fisik, sosial, emosional, kognitif, dan psikis yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif dan kebahagiaan remaja. Hasil penelitian Eryilmaz (2012) menjelaskan bahwa remaja yang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi, akan memiliki motivasi belajar dan prestasi yang baik di sekolah. Begitu juga sebaliknya, apabila remaja memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah, akan mengalami kejenuhan, kelelahan dalam menjalani pendidikan di sekolah dan menganggap kegiatan sekolah tidak ada artinya. Hal ini menunjukkan bahwa sangat penting untuk melakukan pengembangan kesejahteraan subjektif pada masa remaja.

Remaja yang tinggal di pondok pesantren disebut sebagai santri merupakan remaja yang sedang menempuh pendidikan baik itu pendidikan ilmu agama (non formal) dan pendidikan formal. Kurikulum pendidikan di pondok pesantren, memiliki kekhasan dan berbeda dengan kurikulum sekolah pada umumnya. Santri akan mendapatkan materi keagamaan yang lebih intensif seperti materi lokal kitab kuning dan materi pengembangan *soft skill*, sehingga dapat dikatakan santri memiliki tuntutan dan tanggungjawab yang lebih berat dibanding dengan remaja lainnya. Sabariyati (2019) menyebutkan pendidikan pondok pesantren hadir sebagai salah satu solusi atas kekhawatiran dampak dari era digital dan modernisasi. Pola Pendidikan di pondok memadukan pengajaran ilmu Islam yang intensif, komprehensif dan terpadu, serta ketatnya aturan dapat mencegah santri dari pengaruh buruk pergaulan bebas, narkoba, minuman keras, hingga menjauhkan santri dari perilaku kekerasan seperti tawuran.

Santri yang menempuh pendidikan di pondok pesantren, memiliki kewajiban untuk tinggal di asrama, membatasi diri dari segala aktifitas dan dunia pergaulan remaja pada umumnya. Santri memiliki tuntutan untuk dapat menyesuaikan diri dan beradaptasi dengan segala aktifitas, kebiasaan, program yang padat dan system belajar. Kegiatan santri menjadi rutinitas yang harus dijalankan setiap hari, aktifitas santri diatur oleh aturan dan kedisiplinan yang bertujuan untuk membentuk karakter santri yang tangguh dan mandiri. Hasil penelitian Sabariyati (2019) menjelaskan bahwa pendidikan pondok pesantren dalam membentuk kepribadian dan karakter santri dilakukan melalui berbagai

upaya, diantaranya: penanaman sikap tanggung jawab dan kemandirian, pembiasaan mengontrol/ mengelola emosi dengan baik, meningkatkan kepatuhan, melatih kesederhanaan, menumbuhkan sikap kebersamaan dan kekeluargaan, dan pendidikan yang mengutamakan akhlakul karimah.

Menurut Ikromi (2019) banyak diantara santri yang tidak mampu menyesuaikan diri, tidak terbuka dengan temannya, melanggar peraturan seperti kabur dari pondok pesantren karena santri merasa tertekan dengan tuntutan yang diberikan oleh pondok sehingga menjadi sumber stress dan ketidakbahagiaan pada santri. Maka dari itu, penting bagi santri memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi, untuk meningkatkan pembelajaran, penyesuaian pada masyarakat, dan kualitas hidup (Ikromi, 2019). Santri yang memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi akan mampu menjalani kehidupan di pondok pesantren secara sehat dan dapat mengatasi berbagai perubahan yang dialaminya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan melalui observasi dan wawancara di Pondok Pesantren Al-Hasan Kawasen Banjarsari Ciamis Tahun ajaran 2021/2022 menunjukkan rendahnya kesejahteraan subjektif santri. Hal ini ditandai dengan adanya kecenderungan emosi negatif yang dialami santri. Selain itu juga, maraknya kasus kabur dan *drop out* santri yang meningkat dari tahun ke tahun. Berbagai masalah dan kasus yang dialami santri dilatarbelakangi oleh kehidupan dan iklim pondok pesantren yang ketat, kegiatan yang padat, dibatasinya komunikasi dengan orang tua, tuntutan akademik dan kedisiplinan tinggi cenderung menimbulkan emosi negatif yang mempengaruhi kesejahteraan dan kebahagiaan santri di pondok pesantren.

Bimbingan regulasi emosi merupakan program layanan bimbingan yang berisikan aktivitas inti pengelolaan emosi secara terstruktur dan terencana yang berfokus kepada pengembangan keterampilan regulasi emosi, memaksimalkan emosi positif (santri lebih fokus untuk mengurangi emosi negatif dengan mengubah perilaku tertentu) dan penurunan emosi negatif (membagi emosi positif dengan orang lain) yang bertujuan untuk kesejahteraan subjektif santri. Bimbingan regulasi emosi diharapkan dapat mengembangkan kemampuan santri dalam mengendalikan dan mengelola emosinya agar seimbang dan tidak berakhir pada penyesalan. Singkatnya, strategi regulasi emosi menurut Gross (2007) adalah sebuah strategi

yang berkaitan dengan pengaturan dan pengelolaan emosi. Disebutkan juga oleh Garland, dkk (dalam Mandal, 2011) bahwa proses regulasi yang dilakukan secara sadar secara signifikan dapat menentukan keseluruhan status kesehatan dan kesejahteraan manusia.

Posisi bimbingan regulasi emosi merupakan layanan bimbingan yang termasuk kepada komponen layanan dasar, yang diperuntukan bagi semua santri, karena keterampilan pengelolaan emosi menjadi sebuah keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh semua santri. Sebagaimana dijelaskan bahwa Layanan dasar bertujuan untuk membantu semua peserta didik agar memperoleh perkembangan yang normal, memiliki mental yang sehat, dan memperoleh keterampilan dasar hidupnya (Depdiknas, 2007). Layanan bimbingan dan konseling di pondok pesantren bertujuan memfasilitasi santri dalam mengembangkan potensi, kemandirian serta kesejahteraan subjektif santri selama menjalani pendidikan di pondok pesantren. Melalui bimbingan regulasi emosi, santri akan dibimbing dan dilatih dalam mengembangkan keterampilan mengelola, mengatasi dan mengungkapkan emosi secara tepat dalam mencapai keseimbangan emosional sehingga santri dapat mengatasi situasi atau masalah yang dihadapi.

Dengan demikian, bimbingan regulasi emosi dapat menjadi bimbingan yang menarik untuk kesejahteraan subjektif santri. Bimbingan regulasi emosi dirancang berdasarkan strategi regulasi emosi menurut Gross (2007,2014) yang terdiri dari 5 langkah yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*. Selanjutnya, langkah-langkah tersebut dielaborasi ke dalam lima sesi kegiatan yang setiap sesi kegiatan akan mewakili setiap langkah bimbingan.

b. Tujuan

Bimbingan regulasi emosi memiliki tujuan yaitu untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi santri dengan meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif sehingga meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup santri yang meliputi indikator sebagai berikut:

- 1) Santri memiliki kemampuan dalam menilai hidupnya secara keseluruhan terkait kebutuhannya yang dikaitkan dengan kenyataan yang dirasakan.

- 2) Santri memiliki kemampuan menilai hidupnya secara positif dalam domain kehidupan, meliputi hubungan sosial dengan teman sebaya, keluarga, kesehatan, keuangan, pendidikan, dan waktu luang.
- 3) Santri memiliki kemampuan dalam meningkatkan emosi positif yang menyenangkan seperti: bahagia, gembira, bangga, optimis, tenang, damai, dan kasih sayang.
- 4) Santri memiliki kemampuan dalam mengurangi dan mengelola emosi negatif yang tidak menyenangkan seperti sedih, marah, cemas & khawatir, takut, muak, dan kecewa.

c. Sasaran

Peserta layanan bimbingan regulasi emosi merupakan santri kelas VIII yang berada pada jenjang MTs/ SMP di Pondok Pesantren Al-Hasan Kawasan Banjarsari Ciamis tahun ajaran 2021/2022. Sasaran subjek penelitian berada pada rentang usia 14-15 tahun yang berjumlah 12 orang terdiri dari 6 orang santri laki-laki dan 6 orang santri perempuan.

d. Asumsi

Asumsi bimbingan regulasi emosi sebagai berikut:

- 1) Kesejahteraan subjektif diartikan sebagai evaluasi dan persepsi individu terhadap kesejahteraan kehidupannya yang mencakup dua hal, yaitu penilaian kognitif tentang kepuasan terhadap hidupnya dan penilaian afektif tentang tingginya afek positif dan rendahnya afek negatif (termasuk didalamnya mood, emosi menyenangkan serta emosi tidak menyenangkan).
- 2) Masa remaja merupakan masa yang dipenuhi dengan gejolak, konflik, mood dan emosi yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Remaja perlu memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi sebagai aktualisasi untuk mencapai tugas perkembangan yang optimal.
- 3) Santri merupakan sebutan yang diberikan kepada remaja/ peserta didik yang belajar dan mondok (tinggal) di pondok pesantren untuk memperoleh ilmu agama dan juga pendidikan formal dalam upaya mengembangkan potensi, minat, bakat dan kemandirian. Pendidikan yang dijalani oleh santri memiliki iklim dan tuntutan akademik yang tinggi, sehingga rentan munculnya emosi negatif yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektifnya.

- 4) Santri memiliki kapasitas untuk meningkatkan kebahagiaan/ kesejahteraannya, mengelola dan mengendalikan emosi serta mengembangkan emosi positif. Santri yang bahagia dan sejahtera akan menciptakan kegairahan, dorongan dan energi positif dalam menjalani kehidupannya di pondok pesantren.
- 5) Guru BK/ Konselor membantu santri dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif melalui bimbingan regulasi emosi yang berfokus kepada peningkatan emosi positif, penurunan emosi negatif, dan penilaian terhadap kepuasan hidup santri di pondok pesantren.
- 6) Bimbingan regulasi emosi merupakan layanan bimbingan yang membantu santri untuk memiliki kemampuan mengelola emosi secara tepat dan proporsional dalam merespon tuntutan dan tekanan yang dihadapinya sehingga akan memberikan dampak terhadap kebahagiaan atau kesejahteraan hidupnya di pondok pesantren. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kesejahteraan subjektif remaja merupakan hasil dari regulasi emosi.

e. Struktur dan Isi Program Bimbingan Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil temuan penelitian, struktur isi dan konten program bimbingan regulasi emosi untuk kesejahteraan subjektif santri disajikan sebagai berikut:

1) *Pertemuan sesi 1: Zona Emosi*

Kegiatan ini memiliki tujuan agar santri mampu mengenali dan memahami situasi yang dapat memunculkan emosi positif dan emosi negatif. Metode yang digunakan yaitu permainan. Permainan dilakukan untuk membantu santri dalam mengidentifikasi jenis-jenis emosi melalui permainan kartu emosi. Pada pertemuan pertama, diawali dengan membangun suasana dan hubungan positif antar anggota kelompok melalui perkenalan agar tercipta suasana akrab, hangat dan terbuka serta mengembangkan pengalaman positif terhadap kegiatan bimbingan. Dalam bimbingan regulasi emosi, tahapan pertama yang dilakukan adalah memberikan pengenalan dan pemahaman kepada santri tentang emosi, jenis-jenis emosi serta strategi dalam mengelola emosi. Kegiatan ini diharapkan santri mampu mengenali emosi dan jenis-jenis emos, mampu mengidentifikasi emosi positif dan negatif, mampu menyadari dan mengaitkan situasi yang menjadi penyebab munculnya

emosi negatif serta mampu memahami pentingnya kebahagiaan dan strategi regulasi emosi

2) *Pertemuan sesi 2: Negative Emotion Wheel*

Bimbingan regulasi emosi sesi kedua bertujuan agar santri mampu mengubah situasi dan keadaan yang dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi negatif menjadi situasi yang lebih positif dan menyenangkan. Kegiatan ini menggunakan metode permainan dan diskusi. Permainan yang dimaksud adalah *negative emotion wheel* atau roda emosi negatif. Pada kegiatan ini santri melakukan permainan dengan menyebutkan pengalaman emosi negatif yang dialami di pondok pesantren dan santri mengidentifikasi kegiatan yang disukai, serta tahap akhir santri dapat memodifikasi situasi pengalaman emosi negatif tersebut kepada kegiatan yang disukai. Harapannya kegiatan pada sesi kedua ini santri mampu memodifikasi situasi yang tidak menyenangkan melalui kegiatan dan hal-hal yang disukai menjadi situasi lebih positif dan menyenangkan di pondok pesantren.

3) *Pertemuan sesi 3: The Worry Jar*

Sesi ketiga dilaksanakan dengan metode permainan *mindfulness*. Kegiatan ini memiliki tujuan agar santri mampu menyadari dan mengalihkan fokus perhatian dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari munculnya emosi negatif. Pada tahap inti, santri menuliskan kekhawatiran dan emosi negatifnya dalam sebuah kertas, selanjutnya hasil dari tulisan tersebut dimasukkan ke dalam sebuah toples. Media toples bertujuan untuk melatih santri mengalihkan kekhawatiran yang dirasakan dalam pikiran dan dialihkan ke dalam toples. Harapannya dari sesi ini santri mampu menuliskan emosi negatif atau hal-hal kekhawatiran yang dirasakan secara jujur dan terbuka, mampu berkonsentrasi dan sadar terhadap situasi dan hal-hal yang dapat memunculkan emosi negatif, serta mampu mengalihkan perhatian emosi negatif yang tidak menyenangkan menjadi lebih positif dan menyadari kebahagiaan yang dirasakan saat ini.

4) *Pertemuan sesi 4: Positive Self Talk*

Kegiatan bimbingan regulasi emosi keempat menggunakan metode *positive self talk*. Kegiatan ini bertujuan agar santri mampu menilai situasi yang sedang dihadapi untuk mengubah pemaknaan emosi, mengubah cara berpikir menjadi lebih

positif mengenai situasi yang terjadi berdasarkan perspektif yang berbeda. *Positive self talk* merupakan proses kognitif dengan cara melakukan dialog dengan diri sendiri menggunakan kata atau kalimat positif. *Positive self talk* dilakukan secara mendalam dengan menganalisis situasi atau keadaan, pikiran negatif dan emosi negatif yang dirasakan menjadi lebih positif. Metode sesi ini dapat memberikan pengaruh positif dan mempengaruhi emosi atau perasaan, pikiran, serta perilaku santri. Harapannya pada sesi ini santri mampu mengidentifikasi situasi yang biasa memunculkan emosi negatif dan pikiran negatif, mampu melakukan *positive self talk* untuk merubah emosi dan pikiran negatif menjadi emosi dan pikiran positif serta mampu menginternalisasikan cara berpikir positif dan mempersepsikan kejadian dan peristiwa yang memunculkan emosi negatif menjadi emosi positif.

5) *Pertemuan sesi 5: Emotion Self Healing*

Kegiatan bimbingan regulasi emosi terakhir dengan menggunakan metode simulasi. Sesi ini memiliki tujuan agar santri mampu merespon emosi dengan melakukan aktivitas/ kegiatan yang adaptif sebagai respon perubahan baik psikologis dan fisiologis karena munculnya emosi negatif. Metode simulasi dimaksudkan untuk mensimulasikan bersama teknik *self healing* sederhana yang dapat dilakukan oleh santri dalam merespon emosi negatif yang berlebihan agar mengubah reaksi dan pengalaman psikologi ataupun fisiologis tersebut secara tepat dan proporsional. Teknik yang disimulasikan dalam sesi ini adalah relaksasi 4, 7, 8, teknik *butterfly hug*, dan *jin shin Jyutsu*. Harapannya dari kegiatan ini santri mengetahui alternatif *self healing* sederhana yang dapat menjadi pilihan dalam merespon dan mengekspresikan pengalaman emosi negatif, mampu merespon dalam menurunkan ketegangan emosi negatif, santri merasakan perubahan menjadi lebih rileks dan nyaman dalam memodifikasi pengalaman emosi, serta mampu mengambil keputusan yang tepat dan proporsional dalam mengekspresikan dan merespon emosi negatif.

f. Evaluasi

Evaluasi bimbingan regulasi emosi untuk kesejahteraan subjektif santri dilakukan dengan evaluasi proses dan evaluasi hasil akhir. Evaluasi proses dilakukan dengan melakukan observasi setiap sesi layanan bimbingan berlangsung dan setelah seluruh sesi selesai dilakukan dengan melihat hasil analisis lembar kerja setiap sesi yang telah ditugaskan kepada santri dan juga melalui pengisian angket refleksi evaluasi sebagai umpan balik (*feedback*) terhadap penilaian keseluruhan pelaksanaan layanan bimbingan yang telah dilakukan setiap sesi. Evaluasi hasil dilakukan untuk mengetahui gambaran penerapan layanan bimbingan hasil kesesuaian antara yang diharapkan dan hasil yang telah dicapai.

Santri yang dikatakan berhasil mengikuti layanan bimbingan adalah santri yang mampu merasa Bahagia dan sejahtera ditandai dengan adanya kemampuan dalam meningkatkan emosi positif, menurunkan emosi negatif serta mampu merasakan kepuasan hidupnya di pondok pesantren. Indikator pencapaian setiap sesi dilakukan melalui format evaluasi dan lembar kerja yang diisi oleh santri. Adapun indikator keberhasilan program bimbingan ini berhasil apabila santri mampu:

- 1) Mengenali dan memahami situasi yang dapat memunculkan emosi positif dan emosi negatif.
- 2) Mengubah situasi dan lingkungan yang dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi negatif menjadi situasi yang lebih positif dan menyenangkan.
- 3) Mengalihkan fokus perhatian dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari munculnya emosi negatif.
- 4) Menilai situasi yang sedang dihadapi untuk mengubah pemaknaan emosi, mengubah cara berpikir menjadi lebih positif mengenai situasi yang terjadi berdasarkan perspektif yang berbeda.
- 5) Merespon emosi dengan melakukan aktivitas/ kegiatan yang adaptif sebagai respon perubahan karena munculnya emosi negatif baik psikologis dan fisiologis.

5. Tahap Uji Coba Program Bimbingan Regulasi Emosi untuk Kesejahteraan Subjektif Santri

Tahap uji coba layanan bimbingan memiliki tujuan untuk melihat *performance* dan kesiapan peneliti dalam memberikan layanan bimbingan sesuai dengan program bimbingan yang telah dirancang. Selain itu, tahap uji coba ini dimaksudkan untuk menerima *feedback* dari pakar terkait teknis pelaksanaan dan kemantapan dalam memberikan layanan bimbingan. Kegiatan uji coba ini dilaksanakan sebanyak satu pertemuan dan dimonitoring oleh Dr. Ilfiandra, M.Pd.

6. Pelaksanaan Bimbingan Regulasi Emosi untuk Kesejahteraan Subjektif Santri

Pelaksanaan bimbingan regulasi emosi santri dilakukan selama dua minggu. Bimbingan regulasi ini memiliki lima sesi pertemuan. Durasi sesi bimbingan dilaksanakan selama 45 menit untuk setiap pertemuan. Pelaksanaan bimbingan regulasi emosi dilaksanakan dengan proses perekaman *narrative records* yaitu berupa audio atau rekaman suara, pengambilan foto serta perekaman video. Proses perekaman tersebut tentunya telah melalui persetujuan partisipan penelitian.

7. Pelaksanaan Evaluasi dan Pengukuran Kesejahteraan Subjektif Santri.

Evaluasi penerapan bimbingan regulasi emosi untuk kesejahteraan subjektif santri dilakukan dengan evaluasi proses dan evaluasi hasil akhir. Evaluasi proses dilakukan setiap sesi layanan bimbingan berlangsung dengan melihat hasil observasi pelaksanaan penerapan bimbingan dan setelah seluruh sesi selesai dilakukan dengan melihat hasil analisis lembar kerja (*worksheet*) akhir sesi/pertemuan dan santri melakukan pengisian evaluasi dalam bentuk angket refleksi sebagai umpan balik (*feedback*) terhadap penilaian keseluruhan pelaksanaan layanan bimbingan yang telah dilakukan setiap sesi. Evaluasi hasil dilakukan untuk mengetahui gambaran kesesuaian penerapan bimbingan antara yang diharapkan dan hasil yang telah dicapai.

Evaluasi penelitian, dapat diukur berdasarkan keterlaksanaan penerapan bimbingan regulasi emosi berjalan sesuai dengan rencana dan struktur program yang telah disusun sebelumnya. Selanjutnya, dikaji pula berdasarkan deskripsi dinamika setiap elemen rancangan bimbingan dan dinamika kesejahteraan subjektif antar partisipan. Hal ini diperoleh melalui analisis data setiap santri yang dilakukan

pada akhir pertemuan bimbingan, tujuannya untuk mengetahui kepuasan hidup santri dengan skala SWLS dan pengalaman positif dan negatif santri dengan skala SPANE. Skala tersebut bertujuan sebagai data pendukung penelitian terhadap kondisi kesejahteraan subjektif santri.

3.6 Teknik Analisis Data

Pada tahapan teknik analisis data penelitian dilakukan dengan cara yaitu mendeskripsikan hasil pengamatan dan penilaian terhadap penerapan bimbingan regulasi emosi yang telah dilaksanakan. Selanjutnya, teknik analisis data dilakukan dengan menafsirkan hasil temuan secara sistematis pada hasil perolehan data selama proses bimbingan regulasi emosi. Dalam hasil penelitian ini akan banyak juga uraian berupa narasi deskriptif. Teknik analisis data penelitian dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

1. Reduksi Data, yaitu proses mengkuantifikasikan data observasional, merangkum data penelitian, dan mengkategorisasikan perilaku yang muncul.
2. Penyajian data dan analisis *narrative records*, yaitu proses analisis berupa catatan, lembar kerja, rangkuman informasi, identifikasi, serta kategorisasi dari hasil observasi serta menjelaskan perilaku.
3. Menarik kesimpulan dari hasil penelitian yaitu dengan menganalisis dan melihat kembali data yang telah dianalisis dan digunakan untuk menimbang implikasi. Verifikasi dilakukan untuk meninjau ulang catatan-catatan lapangan dengan seksama, melakukan *cross check* atau menguji kesimpulan yang telah disusun. Kesimpulan akhir tidak hanya terjadi pada waktu proses pengumpulan data saja, akan tetapi perlu diverifikasi agar benar-benar dapat dipertanggungjawabkan.