

Hubungan Regulasi Emosi dengan Keaktifan Berorganisasi Pada Mahasiswa Di Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto

Apriliyani, Ita^{1*}, Purwatiningsih², Muktar Zenitha³

¹Universitas Harapan Bangsa Purwokerto, itaapriliyani@uhb.ac.id, 085291097660

²Universitas Harapan Bangsa Purwokerto, purwatiningsih@uhb.ac.id, 08122576754

³Universitas Harapan Bangsa Purwokerto, zenithaaa99@gmail.com, 089628521133

Abstrak

Eksistensi mahasiswa dalam bentuk keaktifan dalam berorganisasi menjadi poin dalam rangka pengembangan diri mahasiswa saat ini. Salah satu sarana pengembangan diri mahasiswa adalah keaktifan mahasiswa dalam berorganisasi. Aktivitas santri yang padat di Pondok ditambah kegiatan organisasi yang diikuti mahasiswa, membutuhkan keseimbangan mental terutama dalam regulasi emosi. Regulasi emosi yang baik, dapat mendukung individu menghadapi dan memecahkan konflik interpersonal dan kehidupan secara efektif. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Tujuan dari penelitian ini ingin meneliti apakah hubungan antara regulasi emosi dengan keaktifan berorganisasi pada mahasiswa di Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa di Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto sejumlah 105 mahasiswa dengan jumlah sample 81 mahasiswa. Teknik sampling dengan purposive Sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner regulasi emosi dan keaktifan berorganisasi. Analisis data menggunakan chi-square. Hasil uji statistik didapatkan p-value 0,000 (< 0,05) yang artinya terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan keaktifan berorganisasi mahasiswa. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan antara regulasi Emosi dengan keaktifan berorganisasi pada mahasiswa di Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto. Saran dari penelitian ini, hendaknya Pondok Pesantren melakukan monitoring dan juga evaluasi terkait kesehatan mental santri sekaligus sebagai upaya preventif dan promotif terkait peningkatan kesehatan mental mahasiswa yang menjadi santri di Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto.

Kata kunci: Regulasi Emosi, Keaktifan Mahasiswa, Pondok Pesantren

Abstract

The existence of students in the form of activeness in organizing is a point in the context of self-development of current students. One of the means of student self-development is student activeness in organizing. The dense student activities at the Pondok plus the organizational activities that students participate in, require mental balance, especially in emotional regulation. Good emotional regulation can support individuals to face and resolve interpersonal and life conflicts effectively. This study is a correlative descriptive research with a cross sectional approach. The purpose of this study is to examine whether the relationship between emotional regulation and organizational activity in students at the Darussalam Purwokerto Islamic Boarding School. The population of this study is 105 students at the Darussalam Purwokerto Islamic Boarding School with a sample of 81 students. Sampling technique with purposive sampling. The research instrument used a questionnaire on emotion regulation and organizational activity. Data analysis uses chi-square. The results of the statistical test obtained a p-value of 0.000 (< 0.05) which means that there is a relationship between emotional regulation and student organizational activity. The conclusion of this study is that there is a relationship between Emotion regulation and organizational activity in students at the Darussalam Purwokerto Islamic Boarding School. The suggestion from this study is that Islamic boarding schools should monitor and also evaluate the mental health of students as well as preventive and promotive efforts related to improving the mental health of students who are students at the Darussalam Purwokerto Islamic Boarding School.

Keywords: Emotional Regulation, Student Activity, Islamic Boarding Schools

PENDAHULUAN

Mahasiswa dalam tahap usia remaja merupakan salah satu kelompok yang memiliki resiko stres yang tinggi dikarenakan berbagai faktor salah satunya adalah organisasi [12]. Mahasiswa dituntut untuk aktif sesuai dengan tugas dan peran masing-masing.

Alamat Korespondensi Penulis:
Ita Apriliyani
Email : itaapriliyani@uhb.ac.id

Alamat: Jl. Raden Patah No.100, Kedunglongsir, Ledug, Kec. Kembaran, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah 53182

Keaktifan berorganisasi merupakan salah satu upaya untuk memelihara keseimbangan mental adalah pengembangan kapasitas mahasiswa sebagai Pondok pesantren.

sarana untuk mencapai pengalaman sesuai dengan Pondok pesantren merupakan suatu yang diharapkan [8]. Organisasi sendiri mencakup lembaga pendidikan agama Islam yang tumbuh konsep-konsep seperti proses, pesan, jaringan, serta diakui masyarakat sekitar. Pesantren keadaan saling bergantung, hubungan dan merupakan sistem asrama (komplek) di mana santri-lingkungan. Organisasi bertujuan untuk mencapai santri menerima pendidikan agama melalui sistem target bersama yang mencerminkan maksud dari pengajian atau madrasah yang sepenuhnya berada organisasi sehingga bisa mengembangkan bakat dibawah pimpinan dari seseorang atau beberapa [12]. orang kyai. Berbeda dengan di lembaga pendidikan

Keberadaan organisasi memberikan peluang lain, lingkungan pesantren dimana para santrinya sekaligus tantangan bagi mahasiswa untuk belajar berasal dari latar belakang keluarga yang berbeda, dalam hal pembangkitan diri, menetapkan jalur bagi latar belakang budaya yang berbeda bertemu manajemen dan anggota untuk mencapai tujuan secara kebetulan dan menjalani aktifitas sehari-hari bersama. Saat mahasiswa memiliki banyak peran, dalam lingkungan yang sama dalam kurun waktu sering kali mahasiswa jug dihadapkan pada yang lama. Layaknya sebagai suatu keluarga, bagaimana mengatasi konflik dan emosi negatif pengasuh serta pembimbing berperan sebagai akibat tanggung jawab yang tinggi. Selain orangtua bagi para santri. Kemudian peran keluarga menjalankan peran mahasiswa dalam hal sendiri hanya sebagai dukungan moral bagi para pendidikan, penelitian dan peran lainnya, mahasiswa santri [5].

juga menghadapi tantangan pribadi dan akademik Penelitian sebelumnya yang meneliti tentang Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan [16]. Banyak Peran,

Regulasi emosi merupakan proses pembentukan, Banyak Peran, menunjukkan bahwa kemampuan kepemilikan, dan ekspresi emosi seseorang. Fokus mengatur emosi, termasuk positif dan negatif, serta dari regulasi emosi adalah bagaimana individu mengendalikan stres, dapat diterapkan oleh mengatur emosi. Seorang individu dikatakan mahasiswa. Meskipun beberapa mahasiswa mempunyai regulasi emosi yang baik jika mampu memerlukan bantuan ahli psikologi, strategi regulasi mengendalikan emosi untuk mencapai tujuan emosi secara umum menjadi kunci dalam tertentu. Hal ini juga melibatkan penilaian dari orang menghadapi peran ganda. Untuk itu peneliti, saat ini lain terkait respon fisiologis, koneksi kognisi dengan tertarik untuk meneliti hubungan antara regulasi emosi, dan juga respons yang tepat terhadap emosi emosi dengan keaktifan berorganisasi mahasiswa di yang terungkap. Kesulitan dalam melakukan Pondok Pesantren Darussalam.

regulasi emosi, atau disregulasi emosi, dapat diartikan sebagai respons emosional maladaptif yang **METODE PENELITIAN** terlihat dalam pemahaman, reaktivitas, dan Rancangan penelitian ini adalah kuantitatif manajemen yang disfungsi, terkait dengan corelational antara variabel bebas regulasi emosi berbagai masalah emosional. Salah satu tempat dengan variabel terikat keaktifan berorganisasi pada yang biasa dituju oleh mahasiswa sebagai tempat mahasiswa di Pondok Pesantren Darussalam.

Penelitian dilakukan secara offline. Populasi peneliti ini adalah seluruh mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto. Teknik pengambilan sampel secara purposive sampling dengan kriteria mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto yang juga mengikuti organisasi baik internal maupun eksternal Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto. Sampel yang diambil sejumlah 81 responden. Data diambil dengan melakukan pengisian kuesioner. Kuesioner regulasi emosi dalam penelitian ini mengadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh *Monica. Blue print* regulasi emosi didasarkan pada dua bentuk strategi yaitu cognitive change dan Kuesioner keaktifan berorganisasi yang dilakukan oleh peneliti [1]. Analisis yang digunakan adalah menggunakan uji Chi-square untuk analisis univariat dan uji

korelasi.menggunakan uji Spearman rank untuk analisis bivariatnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan keaktifan berorganisasi pada mahasiswa di Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto. Hasil ini didapatkan dari analisa menggunakan analisis uji statistik chi-square. Hasil uji statistik didapatkan p-value 0,000 (< 0,05). Sebanyak 81 mahasiswa menjadi responden penelitian, masing-masing terdiri dari 31 orang (38,7%) laki- laki dan 50 orang (61,73%) perempuan. Proporsi regulasi emosi mahasiswa di Pondok Pesantren Darussalam terdapat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan Regulasi Emosi mahasiswa di Pondok Pesantren Darussalam Tahun 2024.

| Regulasi Emosi | Frekuensi | Prosentase (%) |
|----------------|-----------|----------------|
| Baik | 62 | 64,8 |
| Kurang | 19 | 36,2 |
| Total | 81 | 100 |

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan bahwa regulasi emosi pada mahasiswa di Pondok Pesantren Darussalam sebagian besar pada kategori regulasi emosi baik sebanyak 62 responden (64,8%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi Keaktifan Berorganisasi Mahasiswa di Pondok Pesantren Darussalam Tahun 2024.

| Kategori | Frequency | Precent % |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. Rendah | 8 | 7 |
| 2. Sedang | 42 | 52 |
| 3. Tinggi | 33 | 41 |
| Total | 81 | 100,0 |

Sumber Data: Data Primer

Tabel 2 menunjukkan bahwa Keaktifan Berorganisasi Mahasiswa, mayoritas sedang yaitu sejumlah 42 responden (52%).

Tabel 3. Hubungan Regulasi Emosi dengan Keaktifan Berorganisasi Mahasiswa di Pondok Pesantren Darussalam Tahun 2024.

| Regulasi emosi | Keaktifan Mahasiswa | | | | | | p-value | | |
|----------------|---------------------|------|--------|-------|--------|-------|---------|-------|-------|
| | Rendah | | Sedang | | Tinggi | | | | |
| | F | % | F | % | F | % | | | |
| 1. Baik | 8 | 7,41 | 42 | 51,85 | 14 | 17,28 | 82 | 76,54 | 0,000 |
| 2. Kurang | 0 | 0 | 0 | 0 | 19 | 23,48 | 19 | 23,48 | |
| Total | 8 | 7,41 | 42 | 51,58 | 33 | 40,74 | 81 | 100,0 | |

Sumber: Data Primer

Regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keaktifan berorganisasi pada mahasiswa di Pondok Pesantren. Mahasiswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan lebih mudah menghadapi tantangan dalam berorganisasi, meningkatkan kemampuan kolaborasi, dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa Pondok Pesantren untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi mereka agar dapat berkontribusi secara maksimal dalam organisasi yang mereka ikuti [5].

Keaktifan berorganisasi pada mahasiswa Pondok Pesantren dapat dilihat dari sejauh mana mereka terlibat dalam kegiatan-kegiatan yang bersifat sosial dan kepemimpinan di dalam pondok. Keaktifan ini sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola emosi mereka. Mahasiswa yang mampu mengatur emosinya dengan baik cenderung lebih aktif dalam berorganisasi karena mereka dapat menghadapi tantangan dan stres yang muncul dalam dinamika organisasi [8].

Regulasi emosi melibatkan berbagai proses, seperti penilaian, penyesuaian, dan pemrosesan emosi untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks mahasiswa, regulasi emosi ini membantu mereka mengelola perasaan seperti marah, kecewa, atau stres, yang sering kali muncul dalam berorganisasi [10]. Dua jenis regulasi emosi yang umum dibahas adalah regulasi emosi adaptif dan regulasi emosi maladaptif. Individu yang memiliki regulasi emosi adaptif cenderung menggunakan strategi yang konstruktif dalam mengelola emosinya, seperti refleksi diri,

pencarian dukungan sosial, dan pemecahan masalah [16]. Ini memungkinkan mereka untuk tetap tenang dan berpikir jernih dalam menghadapi konflik atau tekanan. Regulasi Emosi Maladaptif: Sebaliknya, individu yang memiliki regulasi emosi maladaptif cenderung menggunakan strategi yang tidak efektif, seperti penolakan emosi atau agresi, yang dapat mengarah pada kesulitan dalam bekerja sama dan berkolaborasi di dalam organisasi [16]. Di Pondok Pesantren, mahasiswa tidak hanya dibekali dengan ilmu agama, tetapi juga diberikan kesempatan untuk mengembangkan diri melalui keterlibatan dalam berbagai organisasi. Keaktifan berorganisasi di Pondok Pesantren mencakup partisipasi dalam kegiatan kepemimpinan, seperti menjadi pengurus, mengikuti diskusi, dan terlibat dalam kegiatan sosial [15]. Keaktifan dalam berorganisasi memiliki banyak manfaat, antara lain meningkatkan kemampuan kepemimpinan dan komunikasi, mengasah keterampilan sosial, membangun jejaring sosial yang kuat di antara sesama mahasiswa, menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap komunitas. Namun, keaktifan ini sangat dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa dalam mengatur emosi mereka. Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang baik lebih mampu menghadapi tantangan dalam organisasi, seperti perbedaan pendapat, stres, dan konflik. Dengan demikian, regulasi emosi yang baik dapat meningkatkan keaktifan mereka dalam organisasi [7].

Penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam meningkatkan keaktifan berorganisasi. Mahasiswa yang

memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik lebih mampu mengelola stres dan konflik yang terjadi dalam organisasi, yang dapat meningkatkan partisipasi mereka dalam kegiatan. Sebaliknya, mahasiswa yang kesulitan dalam mengelola emosinya cenderung menghindari situasi yang menantang atau penuh tekanan, yang dapat mengurangi tingkat keaktifan mereka dalam berorganisasi.

Beberapa aspek hubungan ini meliputi stabilitas emosional, pemecahan masalah dan kolaborasi. Mahasiswa yang mampu menjaga kestabilan emosinya dapat menghadapi tantangan organisasi dengan kepala dingin, sehingga lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan. Pemecahan masalah merupakan kemampuan untuk mengatur emosi membantu mahasiswa lebih fokus dalam memecahkan masalah yang muncul dalam organisasi, yang berujung pada keaktifan dalam mencari solusi. Sedangkan kemampuan berkolaborasi memungkinkan mahasiswa untuk bekerja sama dengan lebih harmonis dalam tim, meningkatkan kolaborasi dan partisipasi dalam kegiatan organisasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan antara regulasi Emosi dengan keaktifan berorganisasi pada mahasiswa di Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto. Saran dari penelitian ini, hendaknya Pondok Pesantren melakukan monitoring dan juga evaluasi terkait kesehatan mental santri sekaligus sebagai upaya preventif dan promotif terkait peningkatan kesehatan mental mahasiswa yang menjadi santri di Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Agustin, A. M. Pengaruh Keaktifan Mahasiswa Dalam Organisasi dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan IPS UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. 2019. 126. <http://etheses.uin-malang.ac.id/16258/>
- [2]. Cahyani, N. T. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kontrol Diri Pada Remaja Pria Atlet Sepak Bola Di Kota Pati. *Jurnal Empati*, Volume 9 (Nomor 5), Oktober 2020. 423-430.
- [3]. Cahyorinartri, N. Motivasi Mahasiswa Berorganisasi Di Kampus. *Jurnal Psikologi Insight*, 2020. 2(2), 27–38. <https://doi.org/10.17509/insight.v2i2.14158>
- [4]. Cahyorinartri, N. Motivasi Mahasiswa Berorganisasi Di Kampus. *Jurnal Psikologi Insight*. 2019. 2(2), 27–38. <https://doi.org/10.17509/insight.v2i2.14158>
- [5]. Dewinda. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Bullying Pada Santri Kelas XII Di Pondok Pesantren Terpadu Serambi Mekkah. 2018. Padang Panjang.
- [6]. Dwidiyanti, M. Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa Santri saat Pandemi Covid-19 di Pondok Pesantren X Tembalang Semarang. 2021. Undergraduate thesis, Diponegoro University.
- [7]. Falikhul Isbach. Pengaruh Organisasi Mahasiswa Intra Kampus Dan Ekstra Kampus Terhadap Pendidikan Karakter Mahasiswa Di Tulungagung. 2020. 1–142.
- [8]. Fauzi, A. A., & Pahlevi, T. Analisis Hubungan Keaktifan Berorganisasi Terhadap Hasil Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*. 2020. 8(3), 449–457. <https://doi.org/10.26740/jpap.v8n3.p449-457>

- [9]. Khafi Kurniasih. Peran Kh Chariri Shofa Dalam Mengembangkan Pondok Pesantren Darussalam Dukuwaluh Kembaran Purwokerto 2003-2020. 2021. 1–144.
- [10]. Kostiuk, L.M & Foutz, G. T. Understanding Of Emotions and Emotions Regulations in Adolescents In Adolescent Females With Conduct Problems: A Qualitative Analysis, The Qualitative Report. 2018.
- [11]. Luthfi. Peer Attachment dengan Regulasi Emosi Pada Santri. Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi. 2020. Vol. 1, No. 2, Mei, 2020 (110 – 118).
- [12]. Nastiti, D. Peran Organisasi Mahasiswa Dalam Pembentukan Sikap Demokratis. Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan. 2023. 4(1), 64–76. <https://doi.org/10.37478/jpm.v4i1.2433>
- [13]. Notoatmodjo, S. Metodologi Penelitian Kesehatan. 2017. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- [14]. Pawulan, R. A. Hubungan Antara Kelekatan Orangtua Dengan Regulasi Emosi Remaja Pondok Pesantren Agro “Nuur El-Falah” Salatiga. Jurnal Psikologi Konseling. 2018. Vol. 13 No.2, Desember 2018.
- [15]. Putri, D.M. Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa Santri saat Pandemi Covid-19 di Pondok Pesantren X Tembalang Semarang. Undergraduate thesis, Diponegoro University. 2021.
- [16]. Sukmaningpraja, A., & Santhoso, F. H. Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer. Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP). 2018. 2(3), 184. <https://doi.org/10.22146/gamajop.36944>