

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Regulasi emosi

2.1.1 Pengertian regulasi emosi

Regulasi emosi adalah serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, baik dengan cara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu.¹⁴ Pengertian lain tentang regulasi emosi juga diungkapkan Shaffer adalah kapasitas untuk mengontrol emosi yang muncul dengan kadar yang tepat untuk mencapai tujuan tertentu.¹⁵

Walden dan Smith dalam Eisenberg, Fabes, Reiser & Guthrie, menjelaskan tentang regulasi emosi adalah proses menerima, mempertahankan dan mengendalikan suatu kejadian, intensitas dan lamanya emosi dirasakan, proses fisiologis yang berhubungan dengan emosi, ekspresi wajah serta perilaku yang dapat diobservasi.¹⁶ Alfian menambahkan, ketika individu mengalami berbagai gejala emosi dalam kehidupan sehari – hari seperti bahagia, sedih, marah, dan emosi – emosi lainnya, maka perlu dilakukan regulasi emosi agar emosi yang ditampilkan tidak meluap-luap.¹⁷

Ciri-ciri seseorang yang memiliki regulasi emosi baik diantaranya adalah toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi dan pengelolaan amarah; berkurangnya kekerasan, baik secara fisik maupun verbal; perasaan yang lebih positif tentang diri sendiri dan lingkungan; lebih baik dalam menangani konflik; berkurangnya perasaan emosi negatif seperti kecemasan berlebihan.¹⁸

Dari pernyataan mengenai definisi regulasi emosi di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah proses pengaturan untuk mengendalikan emosi diri dengan intensitas yang tepat sesuai dengan tujuan tertentu. Seseorang yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, maka ia akan memiliki daya tahan yang baik terhadap masalah yang menimpa hidupnya serta mempengaruhi pembentukan kepribadian individu tersebut.

2.1.2 Aspek-aspek regulasi emosi

Ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang menurut Gross¹⁹ yaitu:

1. *Strategies to emotion regulation (strategies)* ialah keyakinan individu untuk menyelesaikan permasalahan, kemampuan mengurangi dan menenangkan diri dengan cepat setelah mengalami emosi yang meluap-luap. Salah satu pendidikan di pondok pesantren yang mendukung aspek ini adalah pendidikan *life skill*, yang bertujuan agar santri lebih cakap dalam menyelesaikan permasalahan secara mandiri.²⁰
2. *Engaging in goal directed behavior (goals)* ialah kemampuan untuk melaksanakan tugas dengan baik, tidak terpengaruh ketika individu merasakan emosi negatif. Penerapan aspek *goals* adalah ketika mahasiswa santri masih sanggup mengemban tugas dakwah keagamaan sesuai dengan kapasitas yang dimiliki, meskipun kerap mendapatkan stigma negatif (seperti teroris/jihadis) dari masyarakat yang awam dalam ilmu agama.²¹

3. *Control emotional responses (impulse)* ialah kemampuan untuk dapat mengontrol emosi dan respon yang ditampilkan, baik itu meliputi nada suara, tingkah laku, dan sebagainya. Mahasiswa santri telah terlatih untuk melakukan amalan puasa sunah. Hikmah dari berpuasa yang terkait dengan pengelolaan emosi salah satunya karena anjuran untuk menjaga lisan saat berpuasa.²²

4. *Acceptance of emotional response (acceptance)* ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif. Tidak ada rasa penyesalan dalam merasakan emosi yang telah ditimbulkan akibat peristiwa tersebut. Ketika mahasiswa santri mengalami kendala dalam proses menuntut ilmu di kampus maupun di pondok pesantren, mahasiswa santri mencoba refleksi diri dan menyadari bahwa setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangan.²³

Mawardah dan Adiyanti juga menambahkan ada dua aspek yang dapat menentukan regulasi emosi seseorang diantaranya ada pemantauan, penilaian, dan perubahan. Pemantauan, yaitu kemampuan individu membuat suatu penetapan yang berhubungan dengan langkah yang akan dia lakukan terhadap segala bentuk emosi yang muncul. Penilaian, yaitu memberikan penilaian atas suatu kejadian berdasarkan pengetahuan yang dimiliki. Perubahan, dimana mengubah emosi dari yang negatif menjadi positif sehingga dapat diaplikasikan dalam perilaku atas respon yang dipilih.²⁴

2.1.3 Strategi regulasi emosi

Gross dan John¹² mengemukakan terdapat dua strategi regulasi emosi yang dapat dilakukan seseorang saat menghadapi situasi yang menekan, yaitu:

2.1.3.1 Antecedent-focused strategy

Strategi yang merujuk pada perilaku individu sebelum respon dan fisiologis yang berperan dalam pengelolaan emosi mengambil alih dalam perubahan perilaku. Strategi regulasi emosi ini disebut juga dengan *cognitive reappraisal*, dimana individu mengatasi situasi yang tidak diharapkan dengan meninjau kembali situasi tersebut. Mahasiswa santri sering memperbaiki *mood* sehingga menjadi lebih optimis untuk menghadapi situasi yang tidak diinginkan. Mahasiswa santri meyakini sabda dari junjungannya, Nabi Muhammad SAW, bahwa memiliki keyakinan dan berpikir positif merupakan bagian dari iman.²¹

2.1.3.2 Response-Focused Strategy

Strategi yang mengacu pada tingkah laku individu saat emosi tersebut sedang terjadi, setelah kecenderungan respon telah terlihat. Strategi ini disebut juga dengan *expressive suppression*, yaitu sebuah bentuk respon yang melibatkan ekspresi emosi yang sedang terjadi. Mahasiswa santri cenderung memendam apa yang dirasakan ketika dihadapkan pada situasi yang memicu emosi berlebihan.

2.1.4 Proses regulasi emosi

Menurut Gross, ada lima proses dalam melakukan regulasi emosi,¹⁹ yaitu:

2.1.4.1 Situation selection

Suatu cara dimana individu mendekati/menghindari orang atau situasi yang dapat menimbulkan emosi yang berlebihan. Contoh seleksi situasi pada mahasiswa

santri adalah menghindari teman kamar yang pemarah agar tidak terjadi konflik, memilih teman yang baik untuk dapat mencurahkan isi hatinya. Strategi ini dicirikan dalam item instrumen yang berbunyi, “Saya *menyimpan* emosi saya untuk diri sendiri”, “Saya *mengontrol* emosi saya *dengan tidak mengungkapkannya*”.

2.1.4.2 *Situation modification*

Suatu cara dimana seseorang mengubah lingkungan sehingga akan ikut mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang timbul. Contoh dari modifikasi situasi pada mahasiswa santri adalah membersihkan halaman pondok pesantren ketika tamu hendak berkunjung supaya mahasiswa santri dan keluarga pondok pesantren tidak merasa malu. Modifikasi situasi dalam instrumen diindikasikan dengan kalimat, “Saya mengontrol emosi saya dengan *mengubah cara saya memikirkan situasi* yang sedang saya hadapi”, “Saat dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan, saya membuat diri saya *berpikir tentang situasi itu dengan cara yang membantu* saya tetap tenang”.

2.1.4.3 *Attention deployment*

Suatu cara dimana seseorang mengalihkan perhatian mereka dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari timbulnya emosi yang berlebihan. Ketika mahasiswa santri berjalan seorang diri melewati tempat yang menyeramkan, mahasiswa santri membaca kitab Quran dengan suara pelan untuk mengalihkan rasa takutnya. Strategi ini dapat ditemukan dalam instrumen dengan kalimat yang berbunyi, “Saat saya *ingin merasakan emosi positif* yang lebih banyak (misal gembira atau senang), saya *mengubah apa yang sedang saya pikirkan*”, “Saat

saya *ingin merasakan emosi negatif* yang lebih sedikit (misalnya sedih atau marah), saya *mengubah apa yang sedang saya pikirkan*”.

2.1.4.4 *Cognitive change*

Suatu strategi dimana individu mengevaluasi kembali situasi dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi. Dengan kata lain, cara individu mengatur emosi dengan berpikir tentang hikmah dibalik suatu kejadian atau seseorang. Hal yang dapat diambil contoh dari perubahan kognitif adalah ketika mahasiswa santri sedang menghadapi ujian, untuk mengurangi kecemasannya, mahasiswa santri tersebut memikirkan hal positif dari ujian, menyemangati diri sendiri dengan berpikir bahwa ujian merupakan bentuk latihan agar terlatih belajar giat. Dalam instrumen dicirikan dengan kalimat, “Saat saya *ingin merasakan emosi positif* yang lebih banyak, saya *mengubah cara saya memikirkan* situasi tersebut”, “Saat saya ingin merasakan *emosi negatif yang lebih sedikit*, saya *mengubah cara saya memikirkan* situasi tersebut”.

2.1.4.5 *Response modulation*

Usaha seseorang dalam membuat perubahan respon emosi yang fokusnya mengatur fisiologis dan pengalaman emosi. Contohnya ketika mahasiswa mendapatkan sebuah kenikmatan, mahasiswa santri berusaha menghambat ekspresi positif yang sedang berlangsung untuk menjaga perasaan orang-orang di sekelilingnya. Begitu pula ketika dihadapkan pada musibah yang tidak diharapkan, mahasiswa santri berusaha menyembunyikan emosi negatif yang dirasakan. Dalam instrumen, kalimat yang mencirikan modulasi respon seperti,

“Saat saya sedang merasakan emosi positif, saya *berhati-hati untuk tidak mengungkapkannya*”, “Saat saya merasakan emosi negatif, saya *memastikan diri untuk tidak mengungkapkannya*”.

2.1.5 Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi

2.1.5.1 Usia

Menurut Maider dalam Anggraeni membuktikan dalam penelitiannya bahwa ada hubungan antara usia dengan kemampuan regulasi emosi individu. Semakin menua usia seseorang, maka kemampuan regulasi emosinya menjadi semakin baik.²⁵

2.1.5.2 Jenis kelamin

Laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosinya. Perempuan lebih cenderung meminta dukungan atau perlindungan orang lain saat ia sedang mengalami emosi negatif, sedangkan laki-laki lebih memilih dengan cara latihan fisik saat ia mengalami emosi negatif.²⁶

2.1.5.3 Pola Asuh

Pola asuh orang tua terhadap anaknya dapat mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang. Menurut Moris, peran orang tua dapat dideteksi dengan cara memantau aktivitas orang tua dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi pada anak.²⁷

2.1.5.4 Religiusitas

Religiusitas adalah sumber pengetahuan, keyakinan, pelaksanaan kegiatan ibadah, dan penghayatan atas agama yang dianutnya. Seseorang yang memiliki

religiusitas tinggi akan berusaha menampilkan emosi yang lebih stabil dibandingkan dengan orang yang rendah religiusitasnya.²⁸

2.1.5.5 Budaya

Persepsi budaya yang berlaku di masyarakat antara daerah satu dengan yang lain berbeda-beda, dalam hal ini terkait memberikan respon emosi, mendefinisikan emosi dan sebagainya.²⁵

2.2 Mahasiswa santri

2.2.1 Definisi

Mahasiswa santri merupakan gabungan dari dua kata yaitu mahasiswa dan santri. Menurut KBBI, mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Sedangkan definisi santri adalah orang yang mendalami ilmu agama islam di pondok pesantren. Hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa santri adalah orang yang belajar ilmu umum sekaligus ilmu agama islam dalam satu waktu dengan dua tempat yang berbeda. Seiring dengan perkembangan zaman, banyak santri yang tidak hanya mendalami ilmu agama islam, namun juga ilmu umum yang biasa dienyam oleh mahasiswa di perguruan tinggi.

2.2.2 Tugas perkembangan mahasiswa santri

Mahasiswa santri rata-rata berusia 17-25 tahun. Menurut Departemen Kesehatan RI, kategori usia ini masuk ke dalam usia remaja akhir.²⁹ Fase remaja akhir merupakan fase peralihan dari remaja menuju dewasa. Karakteristik yang khas dari fase remaja adalah periode *heightened emotionality*, periode ini menunjukkan keadaan dimana kondisi emosi tampak lebih tinggi daripada

keadaan biasa. Emosi tersebut digambarkan melalui perilaku seperti meluapnya emosi, membentuk mekanisme pertahanan diri. Namun, seiring dengan bertambahnya usia remaja, maka terjadi peredaan emosi hingga terbentuk stabilnya kondisi.³⁰

Menurut Hurlock dalam Asrori tugas – tugas perkembangan remaja³¹ yaitu sebagai berikut mampu menerima keadaan fisiknya; mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa; mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis; mencapai kemandirian emosional; mencapai kemandirian ekonomi; mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat; memahami dan menginternalisasikan nilai – nilai orang dewasa dan orangtua; mengembangkan perilaku tanggungjawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa; mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan; memahami dan mempersiapkan berbagai tanggungjawab kehidupan keluarga.

2.2.3 Tantangan yang dihadapi mahasiswa santri

Mahasiswa santri mengalami peran ganda dalam waktu yang sama, yaitu sebagai mahasiswa dan santri. Masing-masing peran mempunyai nilai tanggungjawab yang sama untuk dipenuhi. Sebagai mahasiswa, dituntut aktif, tekun mendalami bidang ilmu yang sudah dipilih, serta mengasah *soft skill* yang dibutuhkan dalam dunia kerja.³² Sedangkan sebagai santri, dituntut pula untuk belajar giat ilmu agama, menjunjung tinggi adat istiadat, mengasah keterampilan

yang berguna untuk kehidupan bermasyarakat. Keduanya memiliki muara yang sama dalam kontribusi untuk pembangunan negeri.

Mahasiswa santri akan dihadapkan dengan berbagai macam tuntutan perubahan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Ragam permasalahan yang timbul pada mahasiswa meliputi kondisi yang jauh dari rumah, konflik dengan teman satu pondok maupun teman kampus, status kesehatan selama merantau, dan sebagainya. Situasi yang demikian seringkali timbul gejala emosi negatif seperti cemas dan takut yang berlebihan. Selain itu, individu dapat merasakan perasaan seperti rendah diri, mudah marah, mudah tersinggung, dan lebih sensitif.³⁰ Sama halnya dengan posisi sebagai santri. Santri dituntut harus bisa menjaga dirinya dari berbagai tekanan masalah yang mungkin terjadi di lingkungan pondok pesantren selama mengikuti pendidikan.³³ Hal terberat yang biasanya dirasakan para santri adalah rasa rindu yang mendalam terhadap kenyamanan dan kebebasan di rumah, karena di pondok pesantren terikat pada aturan, serta beban emosional jauh dari orangtua atau pun orang-orang yang disayangnya.

2.3 Dampak pandemi COVID-19 terhadap kesehatan mental santri

Seperti yang diketahui bersama, COVID-19 ditetapkan sebagai pandemi global pada penghujung akhir tahun 2019. Penyakit yang diakibatkan infeksi *coronavirus* ini menyerang sistem pernapasan. Awal kemunculan pandemi ini disinyalir berasal dari Wuhan, Cina hingga sampai pada Indonesia.

Fokus penanganan COVID-19 di Indonesia masih terpaku pada pengendalian penyakit infeksi menular. Beberapa kebijakan seperti *physical distancing*, *school/work from home*, pembatasan kegiatan sosial berskala besar diberlakukan untuk mencegah terjadinya kluster baru penyebaran COVID-19. Tanpa disadari, kebijakan-kebijakan tersebut mempengaruhi kesehatan mental masyarakat.^{4,5,6}

World Health Organization (WHO) menekankan pada konsekuensi yang ditimbulkan dalam kehidupan kita akibat pandemi COVID-19. Penekanan lain dari WHO adalah mendorong negara-negara di dunia untuk memberikan perhatian lebih pada kesehatan mental. Hal ini dikarenakan masih banyak yang menganggap remeh permasalahan kesehatan mental di tengah pandemi.³⁴

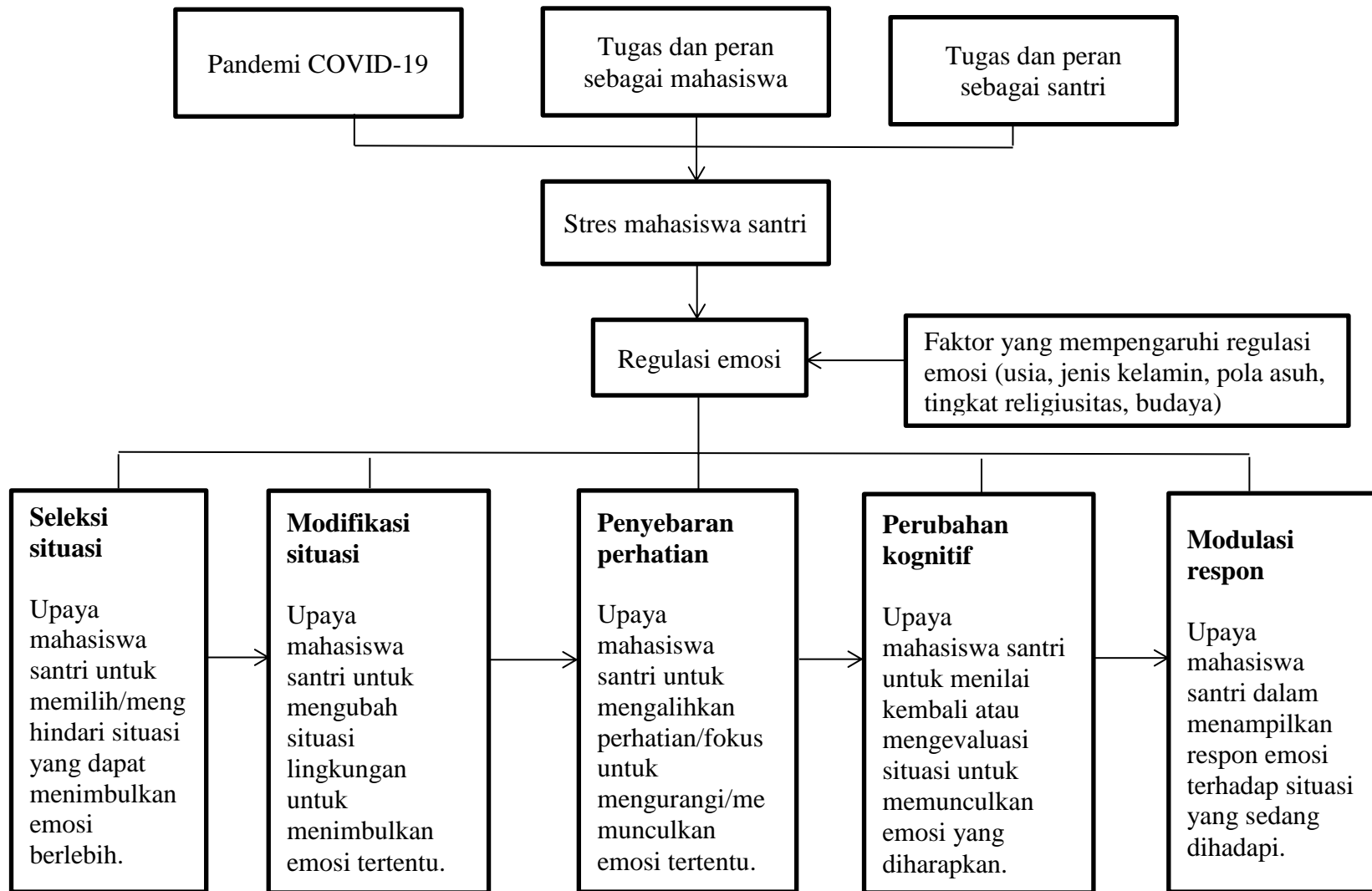
Isu kesehatan mental saat pandemi juga dialami oleh mahasiswa santri. Mereka dituntut untuk menyelesaikan tugas amanah dari kedua peran sesuai dengan keahlian masing-masing. Jika, mahasiswa santri tidak dapat memenuhinya, kemungkinan muncul resiko terjadinya stres.³⁵ Penelitian terkait dengan peran ganda pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara peran ganda dengan stres pada mahasiswa. Sebanyak 64,7% responden yang diteliti mengalami gejala stres ringan.³⁶

2.4 Kerangka teori penelitian

Seseorang yang berada dalam posisi peran ganda, seperti mahasiswa santri, menemukan berbagai tantangan dalam melakoni perannya di masa pandemi. Adapun tantangannya antara lain porsi tanggungjawab kedua peran,

perubahan pola hidup bermasyarakat yang mendadak karena adanya pandemi, serta tantangan fase yang harus mereka hadapi, yaitu fase remaja akhir, dimana selalu diidentikan sebagai transisi menuju fase dewasa awal dengan karakteristik khas, *heightened emotionality* (emosi yang meluap-luap).

Regulasi emosi adalah sebuah proses pengaturan untuk mengendalikan emosi diri dengan intensitas yang tepat sesuai dengan tujuan tertentu. Seseorang yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, maka seseorang akan memiliki daya tahan yang baik terhadap masalah yang menimpa hidupnya serta mempengaruhi pembentukan kepribadian individu tersebut.



Gambar 1. Bagan kerangka teori hubungan antara stresor, faktor yang mempengaruhi serta proses regulasi emosi menurut teori *Emotion Regulation* dari JJ Gross yang diaplikasikan pada mahasiswa santri di Pondok Pesantren X Tembalang Semarang

2.5 Pertanyaan penelitian

Berdasarkan uraian di atas, pertanyaan yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah, "Bagaimana dan seberapa besar tingkat gambaran tingkat regulasi emosi pada mahasiswa santri di masa pandemi?"

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain dan Jenis Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *descriptive cross sectional design* yaitu pengambilan data deskriptif pada satu titik waktu tertentu. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian yang digunakan ialah metode deskriptif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menekankan hasil pengumpulan data variabel penelitian berbentuk angka. Sedangkan metode penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama menjelaskan fenomena agar dapat menjawab pertanyaan penelitian³⁷, berusaha untuk menjelaskan status atau kejadian dari lokasi penelitian. Hal ini dapat disimpulkan bahwa penelitian kuantitatif deskriptif adalah penelitian yang menggunakan angka untuk menjelaskan atau menggambarkan suatu fenomena kejadian dari tempat yang menjadi objek penelitian. Alasan peneliti menggunakan metode deskriptif karena peneliti ingin mengetahui gambaran regulasi emosi pada mahasiswa santri salah satu pondok pesantren di daerah Tembalang, Semarang.

3.2 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah keseluruhan elemen yang akan dijadikan wilayah generalisasi. Elemen populasi adalah keseluruhan subjek yang akan diukur (unit yang akan diteliti). Populasi tidak hanya berwujud jumlah orang, namun

dapat juga berbentuk objek, benda, atau karakteristik.³⁸ Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri Pondok Pesantren X, Tembalang, Semarang yang berjumlah 321 orang, terdiri 117 putra dan 204 putri.

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, yang menjadi objek penelitian. Sampel harus bersifat representatif (mewakili) dari populasi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini dinamakan sebagai responden. Peneliti menggunakan sampel sebanyak 178 mahasiswa santri yang terdiri dari 129 orang berjenis kelamin perempuan dan 49 orang berjenis kelamin laki-laki. Banyaknya sampel didapat berdasarkan perhitungan rumus Slovin, yaitu $n = \frac{N}{1+Ne^2}$, dengan keterangan n adalah hasil hitung sampel, N adalah populasi, dan e adalah derajat kesalahan yang nilainya 5%.

$$\begin{aligned}n &= \frac{N}{1 + Ne^2} \\ &= \frac{321}{1 + 321(0,05)^2} \\ &= \frac{321}{1 + 321(0,0025)} \\ &= \frac{321}{1 + 321(0,0025)} \\ &= 178 \text{ orang}\end{aligned}$$

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan ketersediaan orang sesuai dengan kriteria responden yang bersedia memberikan respon pada penelitian. Kriteria sampel meliputi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, dimana kriteria

tersebut menentukan dapat atau tidaknya sampel digunakan. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi adalah sebagai berikut:

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteria dimana responden dapat mewakili dalam sampel penelitian yang memenuhi syarat sebagai sampel. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Santri yang berstatus mahasiswa.
- 2) Berdomisili di pondok pesantren X Tembalang.
- 3) Bersedia menjadi informan.

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan kriteria dimana subjek penelitian tidak dapat mewakili sampel karena tidak memenuhi syarat sebagai sampel penelitian. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah mahasiswa santri yang berada di luar pesantren.

Proses pengambilan sampel dilakukan setelah mendapatkan perizinan dari tempat penelitian. Peneliti dibantu oleh para ketua kamar asrama pondok dalam menyebarkan permohonan ketersediaan menjadi responden penelitian. Selanjutnya, peneliti mengeliminasi beberapa responden yang tidak sesuai dengan kriteria sampel, seperti profesi santri yang tidak lagi menjadi mahasiswa. Untuk memudahkan dalam hal komunikasi, peneliti membuat *chat group* koordinasi antara peneliti dengan para responden.

3.3 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren X Tembalang Semarang. Lokasi pondok pesantren terletak di kawasan Universitas Diponegoro. Pondok pesantren ini termasuk dalam golongan pondok pesantren *salaf* atau tradisional, yang masih kental dengan kajian kitab kuning dan adat istiadatnya. Pengambilan data dilakukan secara daring dan bertahap dari tanggal 20 Maret hingga 5 Mei 2021.

3.4 Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran

Tabel 1
Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Regulasi Emosi	Beberapa pertanyaan terkait cara responden mengenali dan mengontrol emosi	Kuesioner adaptasi dari Gross (2003) yang dicantumkan di SIDE	Regulasi emosi buruk: 10-20 Regulasi emosi sedang: 21-30 Regulasi emosi baik: 31-40	Ordinal
2	Usia	Selisih hari kelahiran dengan ulang tahun terakhir saat penelitian berlangsung.	Pengisian identitas di website SIDE	Berupa angka bilangan cacah asli (18, 19, 20....) dan dalam satuan tahun.	Rasio
3	Jenis kelamin	Pembagian jenis seksual yang ditentukan secara biologis dan anatomis	Pengisian identitas di website SIDE	Jawaban menggunakan pilihan 'Perempuan' atau 'Laki-laki'	Nominal
4	Riwayat pendidikan pesantren	Keterikatan mahasiswa santri terhadap agamanya berdasarkan dimensi pengetahuan	Database dari kesekretariatan pondok pesantren	Jawaban menggunakan pilihan "Ada" atau "Tidak ada"	Nominal

3.5 Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data

3.5.1 Instrumen Penelitian

3.5.1.1 Jenis Instrumen

Jenis instrumen yang digunakan dalam bentuk *website* SIDE. SIDE (Sistem Informasi Deteksi Emosi) merupakan sebuah *website* yang menampung pendeteksian emosi secara *mobile*. Adapun laman website SIDE yaitu www.sideku.org. Fitur yang ada di dalam SIDE antara lain skrining pasien, data riwayat penyakit, gejala fisik, gejala psikis, gejala perilaku buruk, pernyataan kuesioner regulasi emosi.

Peneliti hanya menggunakan satu fitur dari SIDE, yaitu pernyataan kuesioner regulasi emosi sebagai instrumen penelitian. Dalam penelitian ini, kuesioner yang digunakan adalah hasil adaptasi kuesioner ERQ (*Emotion Regulation Questionnaire*) dari Gross dan John pada tahun 2003. Kuesioner ini terdapat 10 butir pernyataan yang terdiri 6 butir untuk mengukur *cognitive reappraisal* dan 4 butir lainnya mengukur *expressive suppression*. Kuesioner ini menggunakan skala 1-4, dengan 1 berarti “tidak pernah” dan 4 berarti “selalu”. Contoh item yang dari Kuesioner Regulasi Emosi untuk dimensi *cognitive reappraisal*: ‘Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif, saya mengubah cara saya berpikir tentang situasi’. “Ketika saya ingin merasakan lebih sedikit emosi negatif (seperti sedih atau marah), saya mengubah apa yang sedang saya pikirkan”. Contoh item untuk dimensi *expressive suppression*: “Saya menjaga emosi saya agar hanya saya sendiri yang tahu”. “Ketika saya merasakan emosi positif, saya berhati-hati agar tidak menampilkannya”.

Peneliti mengalami beberapa kendala dalam penggunaan *website* SIDE sebagai instrumen pengumpulan data. Beberapa *smartphone* yang dimiliki responden ada yang tidak kompatibel dengan fitur SIDE, sehingga peneliti melakukan pengambilan data ulang terhadap beberapa responden, karena data sebelumnya ada yang tidak terbaca dalam sistem.

3.5.1.2 Uji validitas dan reliabilitas instrumen

Kuesioner regulasi emosi dibuat oleh Gross dan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitasnya oleh Alfinuha kepada 107 mahasiswa baru jurusan teknik arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.³⁹ Menurut Masrun dalam Sugiyono, acuan dalam menentukan valid atau tidaknya suatu butir kuesioner adalah nilai koefisien korelasi $r \geq 0,3$. Dari 10 butir pertanyaan hanya 7 butir yang memiliki nilai $r \geq 0,3$, dan dinyatakan valid. Berikut rinciannya.

Tabel 2.
Hasil uji validitas kuesioner regulasi emosi oleh Alfinuha kepada mahasiswa baru jurusan teknik UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (n=107)

Aspek	Nomor butir valid	Nomor butir gugur	Jumlah butir valid
<i>Cognitive reappraisal</i>	1,5,7,8,10	3	5
<i>Expressive suppression</i>	6,9	2,4	2
Total butir yang valid			7

Sumber: Alfinuha, S. Pengaruh *Self Efficacy* dan Regulasi Emosi terhadap *Subjective Well-Being* Mahasiswa Baru Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2017.

Uji reliabilitas instrumen menggunakan teknik *Alpha Cronbach* yang dibantu dengan program SPSS 20. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang 0 sampai dengan 1,00. Hasil koefisien Alpha untuk instrumen ini sebesar 0,737.

Besaran nilai ini mendekati koefisien 1,00, yang artinya instrument ini reliabel dan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian.

3.5.2 Cara Pengumpulan Data

1. Pengurusan berkas ijin penelitian

a. *Ethical Clearance (EC)*

Peneliti memilih Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro (KEPK FK Undip) sebagai tempat pengurusan EC. Adapun berkas yang harus dipersiapkan adalah surat pengajuan EC, formulir protokol penelitian, formulir *informed consent*, dan proposal penelitian. EC digunakan sebagai bukti bahwa penelitian yang akan dilakukan telah lolos etik sesuai dengan standar penelitian dari World Health Organization (WHO) tahun 2011.

b. Pengajuan permohonan izin penelitian

Peneliti mengajukan permohonan izin penelitian ke tempat penelitian (pondok pesantren) dengan surat yang telah ditandatangani bagian akademik fakultas. Setelah mendapat persetujuan dari pihak pondok pesantren, peneliti baru memulai pengambilan data penelitian.

2. Pengumpulan data

a. Peneliti menyebarkan *informed consent* kepada seluruh santri di Pondok Pesantren X Tembalang Semarang melalui *google form*. *Informed consent* berisikan gambaran penelitian, kriteria responden, dan persetujuan menjadi responden.

- b. Peneliti menyeleksi responden berdasarkan kriteria yang sudah dibuat.
- c. Peneliti membuat grup koordinasi di *WhatsApp* agar komunikasi lebih mudah dilakukan antara peneliti dengan responden.
- d. Peneliti menyebarkan *link* instrumen SIDE (www.sideku.org) kepada responden melalui *WhatsApp Group*. Setelah responden mendapatkan *link* tersebut, responden mengisi sesuai dengan petunjuk yang ada dalam SIDE.
- e. Peneliti melakukan pengecekan kelengkapan data sebagai admin melalui link www.sideku.org/admin.

3. Pengolahan, analisis dan penyajian data

Setelah pengisian data dari responden sudah lengkap, peneliti melakukan pengolahan data. Kemudian, data dianalisis dan disajikan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.

4. Penyusunan laporan hasil penelitian

Peneliti menyusun laporan hasil akhir penelitian. Kemudian peneliti menambahkan pembahasan dan mencari jurnal penelitian terkait sebagai pendukung dari pembahasan hasil penelitian.

3.6 Teknik Pengolahan dan Analisis Data

3.6.1 Teknik Pengolahan Data

Teknik yang digunakan penelitian ini untuk mengolah data yaitu:

1. *Filtering*

Peneliti melakukan penyaringan data dari database SIDE yang sesuai dengan daftar responden yang dimiliki. Hal ini dikarenakan pengguna SIDE tidak hanya satu orang peneliti saja.

2. *Sorting*

Peneliti mengurutkan data sesuai jenis yang dikehendaki. Peneliti melakukan pengurutan data berdasarkan abjad nama depan responden.

3. *Editing*

Peneliti memeriksa kelengkapan jawaban responden terhadap pertanyaan dalam instrumen SIDE. Jika ditemui data yang kurang lengkap, peneliti menghubungi responden untuk mengisi ulang data yang diperlukan.

4. *Coding*

Peneliti melakukan koding pada data responden agar dapat diolah di aplikasi SPSS. Data yang dikoding adalah berupa data kategorik seperti jenis kelamin, dan pilihan jawaban yang berupa skala *likert*.

5. *Scoring*

Peneliti melakukan perhitungan skor berdasarkan jawaban yang diberikan responden. Data yang dihitung skor adalah data jawaban kuesioner regulasi emosi.

6. Kategorisasi

Menurut Azwar, kategorisasi dilakukan untuk mengelompokkan responden ke dalam kelompok berjenjang berdasarkan atribut yang diukur.⁴⁰ Hasil perhitungan diuraikan sebagai berikut:

- a. Menghitung nilai mean (μ) dan standar deviasi (σ) hipotetik pada 10 butir soal kuesioner regulasi emosi.
- b. Menghitung mean hipotetik (μ) dengan rumus:

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{\max} + i_{\min}) \sum k = \frac{1}{2} (4+1) 10 = 25$$

Keterangan:

μ : mean hipotetik

i_{\max} : skor maksimal butir soal kuesioner

i_{\min} : skor minimal butir soal kuesioner

$\sum k$: jumlah soal kuesioner

- c. Menghitung standar deviasi hipotetik (σ) dengan rumus:

$$\sigma = \frac{1}{6} (X_{\max} - X_{\min}) = \frac{1}{6} (40-10) = 5$$

Keterangan:

σ : mean hipotetik

X_{\max} : skor maksimal hasil akhir kuesioner

X_{\min} : skor minimal hasil akhir kuesioner

- d. Melakukan kategorisasi

Tabel 3. Rumusan kategorisasi tingkat regulasi emosi

Rumusan	Kategori	Skor skala
$X > (\mu + 1\sigma)$	Baik	> 30
$(\mu - 1\sigma) \leq X \leq (\mu + 1\sigma)$	Sedang	20-30
$X < (\mu - 1\sigma)$	Buruk	< 20

7. *Entry Data* dan Pengambilan informasi

Skor yang diperoleh responden dimasukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi. Kemudian melakukan pengambilan informasi sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditentukan.

3.6.2 Analisis data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat. Analisis ini menjelaskan atau mendeskripsikan data secara sederhana. Variabel yang dianalisa adalah karakteristik responden (jenis kelamin, umur, religiusitas) dan gambaran tingkat regulasi emosi mahasiswa santri.

Data yang sudah terkumpul dianalisa menggunakan program SPSS berupa data karakteristik mahasiswa santri, tingkat regulasi emosi (baik, sedang, buruk) disajikan menggunakan tabel distribusi frekuensi karena data berbentuk kategorik. Tabel distribusi frekuensi merupakan tabel sederhana yang terdiri atas variabel disertai dengan frekuensi masing-masing kategori dari variabel tersebut.⁴¹

Data yang lain yaitu nilai masing-masing domain proses regulasi emosi disajikan menggunakan tabel tendensi sentral. Ukuran tendensi sentral yang digunakan adalah nilai minimal skor per domain, nilai maksimal skor per domain, mean, dan standar deviasi. Penyajian data berupa tendensi sentral dibuat karena data berbentuk numerik.⁴¹

3.7 Etika Penelitian

Penelitian dengan judul “Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa Santri saat Pandemi Covid-19” telah dinyatakan layak etik oleh Komisi Etik

Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro (KEPK FK Undip) selama satu tahun sejak dikeluarkannya *Ethical Clearance* pada tanggal 30 April 2021. Adapun prinsip etik yang digunakan berdasarkan standar World Health Organization (WHO) yaitu:

1. Nilai sosial

Penelitian ini memiliki kontribusi dalam melakukan deskripsi yang bertujuan untuk mengetahui gambaran kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa santri saat pandemi Covid-19 sehingga dapat dijadikan informasi yang bermanfaat bagi pihak-pihak terlibat dalam penelitian.

2. Nilai ilmiah

Penelitian ini adalah pengembangan dari penelitian sebelumnya yang terkait regulasi emosi pada santri. Perbedaannya adalah dalam penelitian ini dijelaskan seberapa tingkat kemampuan per domain proses strategi yang ada dalam regulasi emosi individu. Penyusunan laporan penelitian disesuaikan dengan kaidah penulisan ilmiah yang berlaku.

3. Nilai pemerataan beban dan manfaat

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang bermukim di pondok pesantren daerah Tembalang, Semarang. Pengambilan data dilakukan di luar waktu kuliah dan mengaji mahasiswa santri.

4. Potensi risiko dan *beneficience*

Penelitian ini tidak membahayakan karena dilakukan secara daring untuk meminimalkan risiko penyebaran Covid-19. Jika ada kendala saat pengambilan data pada responden, maka dilakukan dengan cara

mendatangi responden secara *door to door* dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan.

5. Bujukan

Mahasiswa santri akan mendapatkan bingkisan sebagai bentuk terima kasih dari peneliti atas ketersediaan menjadi responden. Bingkisan berupa hadiah kerudung untuk responden yang berjenis kelamin perempuan, sedangkan hadiah sajadah untuk responden yang berjenis kelamin laki-laki.

6. *Confidentiality*/perlindungan privasi

Peneliti menjamin kerahasiaan data yang diberikan responden. Data responden digunakan hanya untuk tujuan penelitian saja. Peneliti juga menjaga kerahasiaan identitas pondok pesantren dengan cara menggunakan inisial huruf X.

7. *Informed consent*

Informed consent diberikan pada awal penelitian yang berisikan tentang penjelasan tujuan, manfaat dan teknis dari penelitian yang direncanakan. Media *informed consent* yang digunakan melalui *google form*.