



Pengaruh Pengendalian Emosi terhadap Adab Islami Peserta Didik Pesantren: Perspektif Psikologi Pendidikan Islam

Nanda Yustina^{1*}, Yeni Pita Sari², Khoirunnisya Dalimunthe³

¹ Program Studi Pendidikan Biologi, Universitas Malikussaleh, Aceh, Indonesia

² Program Studi Pendidikan Biologi, Universitas Malikussaleh, Aceh, Indonesia

³ Program Studi Pendidikan Biologi, Universitas Malikussaleh, Aceh, Indonesia

*nandayustina@unimal.ac.id¹, *yenipitasari@unimal.ac.id², *khoirunnisyadalimunthe@unimal.ac.id³

ARTICLE INFO

Article history:

Received 1 Juli 2026

Revised 10 Juli 2026

Accepted 20 Juli 2026

Available online 25 Juli 2026

Kata Kunci:

Pengendalian emosi, Adab Islami, Karakter Islam

Keywords:

Emotional Regulation, Islamic Conduct, Islamic Character

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.

Copyright © 2025 by Author. Published by Universitas Garut.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh pengendalian emosi terhadap adab Islami peserta didik di Pesantren Al Muslimun. Variabel independen mencakup tiga indikator regulasi emosi, sedangkan variabel dependen meliputi kesopanan, kedisiplinan, dan etika Islami. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik total sampling terhadap 114 santri kelas XII. Instrumen berupa kuesioner skala Likert yang valid dan reliabel. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa pengendalian emosi dan adab Islami berada pada kategori cukup tinggi hingga tinggi. Uji korelasi Pearson memperlihatkan hubungan positif yang signifikan, sedangkan regresi linier sederhana menunjukkan bahwa pengendalian emosi memberikan kontribusi sebesar 38% terhadap variasi adab Islami ($R^2 = 0,38$). Temuan ini menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan faktor penting dalam pembentukan karakter Islami santri. Penelitian ini memperkaya literatur dengan menawarkan model integratif regulasi emosi Islami yang memadukan dimensi psikologis dan spiritual dalam pembentukan karakter santri.

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of emotional regulation on Islamic conduct among students at Pesantren Al Muslimun (Islamic boarding school). The independent variable was measured through three indicators of emotional regulation, while the dependent variable encompassed politeness, discipline, and Islamic ethics. A quantitative approach was employed with a total sample of 114 twelfth-grade students. Data were collected using a Likert-scale questionnaire tested for validity and reliability. Descriptive analysis revealed that both emotional regulation and Islamic conduct ranged from moderately high to high. Pearson correlation indicated a significant positive relationship, and simple linear regression showed that emotional regulation accounted for 38% of the variance in Islamic conduct ($R^2 = .38$). These findings highlight emotional regulation as a crucial factor in shaping students' Islamic character. Moreover, this study enriches the literature by proposing an integrative model of Islamic emotional regulation, integrating psychological and spiritual dimensions in the pesantren educational framework.

and Islamic ethics. A quantitative approach was employed with a total sample of 114 twelfth-grade students. Data were collected using a Likert-scale questionnaire tested for validity and reliability. Descriptive analysis revealed that both emotional regulation and Islamic conduct ranged from moderately high to high. Pearson correlation indicated a significant positive relationship, and simple linear regression showed that emotional regulation accounted for 38% of the variance in Islamic conduct ($R^2 = .38$). These findings highlight emotional regulation as a crucial factor in shaping students' Islamic character. Moreover, this study enriches the literature by proposing an integrative model of Islamic emotional regulation, integrating psychological and spiritual dimensions in the pesantren educational framework.

1. PENDAHULUAN/INTRODUCTION

Pendidikan pesantren memiliki peran strategis dalam membentuk karakter Islami peserta didik. Sebagai lembaga pendidikan yang mengintegrasikan aspek kognitif, spiritual, dan moral, pesantren tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pembinaan kepribadian yang berlandaskan nilai-nilai Qur'ani (Mishra & Koehler, 2006). Salah satu dimensi penting dalam pembinaan tersebut adalah pengendalian diri, yang menjadi bagian dari proses internalisasi ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks psikologi pendidikan, pengendalian emosi merupakan keterampilan fundamental yang harus dimiliki santri. Hal ini disebabkan oleh berbagai tantangan yang mereka hadapi, baik dalam ranah akademik maupun sosial. Rutinitas belajar yang padat, kewajiban ibadah yang terstruktur, serta interaksi sosial yang intens di lingkungan pesantren

seringkali menimbulkan tekanan emosional (Fredricks, Blumenfeld, & Paris, 2004). Kondisi tersebut menuntut peserta didik untuk memiliki kemampuan mengelola emosi secara tepat agar dapat menjaga keseimbangan psikologis dan tetap fokus pada pencapaian tujuan belajar.

Lebih jauh, dinamika kehidupan di pesantren menciptakan kompleksitas psikologis yang unik. Santri harus menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kewajiban spiritual, sekaligus membangun hubungan sosial yang harmonis dengan sesama. Ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi dapat berimplikasi pada munculnya perilaku negatif, seperti konflik interpersonal, penurunan motivasi belajar, atau bahkan gangguan dalam menjalankan ibadah. Sebaliknya, kemampuan regulasi emosi yang baik akan mendukung terciptanya suasana belajar yang kondusif, meningkatkan disiplin, serta memperkuat internalisasi nilai-nilai Islami (Gross, 2014).

Pengendalian emosi juga memiliki relevansi langsung dengan pembentukan adab Islami. Adab yang mencakup kesopanan, kedisiplinan, dan etika Islami tidak hanya dipengaruhi oleh pemahaman kognitif terhadap ajaran agama, tetapi juga oleh kemampuan santri dalam mengelola respon emosional terhadap berbagai situasi. Dengan demikian, regulasi emosi dapat dipandang sebagai jembatan antara aspek psikologis dan spiritual dalam pendidikan pesantren. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan pembinaan karakter Islami tidak hanya bergantung pada pengajaran materi keagamaan, tetapi juga pada penguatan keterampilan psikologis yang mendukung penerapan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan nyata.

Bedasarkan latar belakang tersebut penelitian ini difokuskan untuk menjawab pertanyaan sejauh mana pengendalian emosi berpengaruh terhadap adab Islami peserta didik di pesantren? Pertanyaan ini penting karena dapat memberikan pemahaman baru mengenai integrasi aspek psikologis dan spiritual dalam pendidikan Islam. Selain itu, penelitian ini diharapkan mampu memperkaya literatur dengan menyusun kerangka konseptual baru berupa “Model Integratif Regulasi Emosi Islami”, yang menekankan bahwa pengendalian emosi tidak hanya menjaga keseimbangan psikologis, tetapi juga memperkuat internalisasi nilai Qur’ani dalam pembentukan karakter santri.

2. METODE/METHOD

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain explanatory research, yang bertujuan menjelaskan hubungan kausal antara variabel independen berupa pengendalian emosi dan variabel dependen berupa adab Islami peserta didik pesantren. Desain ini dipilih untuk memperoleh gambaran empiris mengenai sejauh mana pengendalian emosi memengaruhi pembentukan adab Islami, khususnya pada aspek kesopanan, kedisiplinan, dan etika Islami.

Populasi penelitian mencakup seluruh peserta didik kelas XII di Pesantren Al Muslimin sebanyak 114 orang. Mengingat jumlah populasi relatif kecil dan dapat dijangkau secara keseluruhan, penelitian ini menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh siswa kelas XII dijadikan responden. Dengan pendekatan ini, data yang diperoleh diharapkan mampu merepresentasikan kondisi nyata peserta didik di pesantren tersebut secara komprehensif.

Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup dengan skala Likert lima poin, mulai dari “sangat tidak setuju” hingga “sangat setuju”. Variabel independen (pengendalian emosi) diukur melalui tiga indikator, yaitu kemampuan menenangkan diri saat marah, tidak menangis berlebihan ketika kecewa, dan Menenangkan diri pada saat cemas. Variabel dependen (adab Islami) diukur melalui tiga indikator utama, yaitu kesopanan, kedisiplinan, dan etika Islami. Sebelum digunakan, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya melalui analisis korelasi item-total dan koefisien Cronbach’s Alpha untuk memastikan konsistensi internal.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada seluruh responden secara langsung di lingkungan pesantren dengan pengawasan peneliti, sehingga dapat meminimalkan bias dan memastikan keakuratan jawaban. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik inferensial. Analisis data dilakukan melalui uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara pengendalian emosi dan adab Islami, serta uji regresi linier sederhana untuk mengukur besarnya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN/RESULT AND DISCUSSION

Tabel 1. IndikatorPengendalian Emosi

Indikator	Mean	SD	Kategori
Menenangkan diri saat marah	3,65	0,72	Cukup Tinggi
Tidak Menangis Berlebihan saat kecewa	3,58	0,81	Cukup Tinggi
Menenangkan diri pada saat cemas	3,70	0,69	Cukup Tinggi

Hasil analisis deskriptif memperlihatkan bahwa seluruh indikator pengendalian emosi santri berada pada kategori cukup tinggi. Indikator *menenangkan diri saat marah* (mean = 3,65; SD = 0,72) menunjukkan bahwa mayoritas santri mampu mengendalikan diri meski terdapat variasi jawaban. Indikator *tidak menangis berlebihan saat kecewa* (mean = 3,58; SD = 0,81) juga berada pada kategori cukup tinggi, namun dengan heterogenitas lebih besar dibanding indikator lain, yang menandakan adanya perbedaan kemampuan antarindividu dalam mengelola kekecewaan. Sementara itu, indikator *menenangkan diri pada saat cemas* (mean = 3,70; SD = 0,69) memperoleh nilai tertinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan ini relatif seragam di kalangan santri.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Lusiana dkk. (2026) yang menekankan bahwa santri di pesantren menghadapi tekanan akademik dan religius yang tinggi, sehingga keseimbangan emosional menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental dan perilaku Islami. Pesantren telah mengembangkan strategi pengelolaan emosi melalui pendekatan religius, *coaching*, dan konseling profesional, meskipun masih terdapat tantangan dalam penanganan masalah emosional yang lebih kompleks.

Keterkaitan ini memperlihatkan bahwa regulasi emosi di pesantren tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme psikologis untuk mengurangi tekanan, tetapi juga sebagai sarana internalisasi nilai Islami seperti *sabr* (kesabaran), *tawakal* (kepasrahan), dan *ikhlas* (ketulusan). Penelitian Hasanah dkk. (2026) melalui *Psychospiritual Emotion Regulation Model (PERM)* menjelaskan bahwa regulasi emosi berlangsung melalui dua mekanisme utama: *cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif) dan *spiritual meaning reconstruction* (rekonstruksi makna spiritual) melalui praktik taubah, *sabr*, dan muhasabah. Mekanisme ini terbukti membantu santri menyesuaikan perilaku, meningkatkan kesadaran emosional, dan memperkuat makna spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

Lebih lanjut, penelitian Dawam (2024) menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* dan refleksi spiritual dapat meningkatkan kesejahteraan emosional santri secara signifikan. Program latihan pernapasan sadar, dzikir, dan diskusi reflektif terbukti efektif dalam mengelola emosi sekaligus memperkuat spiritualitas santri. Temuan ini memperlihatkan bahwa kombinasi antara teknik psikologis modern dan praktik spiritual Islami mampu menciptakan strategi regulasi emosi yang holistik.

Dengan demikian, regulasi emosi bukan sekadar mekanisme psikologis untuk mengurangi tekanan, melainkan juga sarana internalisasi nilai-nilai Islami. Santri yang mampu mengendalikan emosi dengan baik lebih konsisten dalam menampilkan perilaku Islami, sehingga pendidikan pesantren perlu mengintegrasikan pendekatan psikospiritual dalam kurikulum dan program pembinaan karakter. Guru dan konselor berperan penting sebagai fasilitator, dengan mengembangkan metode pembelajaran reflektif, konseling berbasis spiritual, serta pembiasaan ibadah yang mendukung pengendalian emosi. Strategi ini akan menghasilkan santri yang resilien secara psikologis sekaligus konsisten dalam menjalankan adab Islami.

Tabel 2. Indikator Pengendalian Adab Islami

Indikator	Mean	SD	Kategori
Kesopanan (terbuka menerima saran)	3,80	0,65	Tinggi
Kedisiplinan (belajar lagi walau gagal)	3,62	0,74	Cukup Tinggi
Etika Islami (tetap berusaha walau nilai jelek)	3,75	0,69	Tinggi

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa aspek adab Islami santri berada pada kategori cukup tinggi hingga tinggi. Indikator kesopanan (mean = 3,80; SD = 0,65) termasuk kategori tinggi, mencerminkan bahwa mayoritas santri mampu menjaga interaksi sosial dengan baik serta terbuka terhadap masukan. Hal ini sejalan dengan penelitian Putri dan Taufiqurrahman (2026) yang menekankan bahwa pembinaan adab Islami di pesantren tidak hanya berorientasi pada kepatuhan ritual, tetapi juga pada internalisasi nilai Islami dalam kehidupan sehari-hari.

Indikator kedisiplinan (mean = 3,62; SD = 0,74) berada pada kategori cukup tinggi, namun menunjukkan variasi jawaban yang lebih besar. Temuan ini menandakan bahwa meskipun sebagian besar santri berusaha konsisten dalam belajar, masih terdapat perbedaan tingkat kedisiplinan antarindividu. Variasi ini dapat dipengaruhi oleh faktor motivasi belajar, dukungan lingkungan, serta pembiasaan ibadah yang berbeda antar santri. Studi Hasanah, Alhifni, & Khur'in (2026) menegaskan bahwa regulasi emosi yang baik berkontribusi pada peningkatan kedisiplinan, karena santri yang mampu mengendalikan emosi lebih konsisten dalam menjalankan kewajiban.

Sementara itu, indikator etika Islami (mean = 3,75; SD = 0,69) termasuk kategori tinggi, yang mengindikasikan adanya komitmen santri untuk tetap menjalankan nilai-nilai Islami meskipun dalam kondisi kurang ideal. Internalisasi nilai spiritual seperti sabar, tawakal, dan ikhlas berperan penting dalam menjaga konsistensi perilaku Islami. Nasim dkk (2026) menekankan bahwa sabar dan tawakal merupakan strategi regulasi emosi berbasis spiritual yang mendukung santri dalam menghadapi tekanan psikologis sekaligus mempertahankan etika Islami. Secara keseluruhan, hasil ini memperlihatkan bahwa adab Islami santri relatif baik, dengan kekuatan utama pada aspek kesopanan dan etika Islami, sementara kedisiplinan masih memerlukan perhatian lebih.

Setelah analisis deskriptif, hasil korelasi dan regresi memperkuat keterkaitan kedua variabel. Nilai korelasi Pearson sebesar $r = 0,62$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara pengendalian emosi dan adab Islami. Analisis regresi linier sederhana menghasilkan $R^2 = 0,38$, $F = 45,2$, dan $\beta = 0,62$, yang berarti pengendalian emosi mampu menjelaskan 38% variasi dalam adab Islami santri. Temuan ini konsisten dengan penelitian Hasanah dkk (2026) yang menegaskan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam membentuk perilaku Islami melalui mekanisme *cognitive reappraisal* dan *spiritual meaning reconstruction*.

Sejalan dengan teori regulasi emosi Gross (2015), regulasi emosi melibatkan proses kognitif untuk mengendalikan respon emosional. Dalam konteks pesantren, proses ini diperkaya oleh dimensi spiritual, karena nilai Qur'ani menjadi landasan utama pembentukan karakter. Model *Psychospiritual Emotion Regulation* (Hasanah, Alhifni, & Khur'in, 2026) menunjukkan bahwa regulasi emosi di pesantren berlangsung melalui integrasi aspek kognitif dan spiritual yang saling melengkapi. Dengan demikian, kemampuan santri dalam mengendalikan emosi bukan sekadar mekanisme psikologis untuk mengurangi tekanan, melainkan juga sarana internalisasi nilai Islami seperti sabar, tawakal, dan ikhlas. Dampak aplikatif dari hasil penelitian ini menegaskan bahwa pendidikan pesantren tidak cukup hanya menekankan aspek kognitif dan ritual, tetapi juga harus mengembangkan keterampilan emosional yang selaras dengan nilai Qur'ani, sehingga santri tumbuh sebagai pribadi yang resilien secara psikologis sekaligus konsisten dalam menjalankan adab Islami.

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa pengendalian emosi merupakan faktor determinan dalam pembentukan adab Islami santri. Oleh karena itu, pendidikan pesantren perlu mengintegrasikan pembinaan psikologis dan spiritual secara sistematis dalam kurikulum maupun kegiatan pembinaan santri. Program pembelajaran tidak cukup hanya menekankan aspek kognitif dan ritual, tetapi harus dilengkapi dengan pelatihan keterampilan regulasi emosi berbasis nilai Qur'ani seperti sabar, tawakal, dan ikhlas. Guru dan musyrif dapat berperan sebagai fasilitator dengan mengembangkan metode pembelajaran reflektif, konseling berbasis spiritual, serta pembiasaan ibadah yang mendukung pengendalian emosi. Selain itu, konselor pesantren dapat merancang modul pelatihan psikospiritual yang mengajarkan teknik *cognitive reappraisal* dan *spiritual meaning reconstruction* agar santri mampu menghadapi tekanan akademik maupun sosial dengan lebih resilien. Dengan demikian, pesantren tidak hanya menghasilkan santri yang berpengetahuan dan taat ibadah, tetapi juga pribadi yang matang secara emosional, berdisiplin, serta konsisten dalam menjalankan adab Islami sehari-hari.

4. KESIMPULAN/CONCLUSION

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab permasalahan mengenai pengaruh pengendalian emosi terhadap adab Islami santri di Pesantren Al Muslimun. Hasil analisis menunjukkan bahwa santri

memiliki tingkat pengendalian emosi yang relatif baik, dengan skor tertinggi pada indikator kemampuan menjaga ketenangan dalam situasi cemas. Sementara itu, adab Islami santri juga berada pada kategori tinggi, terutama pada aspek kesopanan dan etika Islami. Analisis korelasi Pearson memperlihatkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara pengendalian emosi dan adab Islami. Temuan ini diperkuat oleh hasil regresi linier sederhana yang menunjukkan bahwa pengendalian emosi berkontribusi sebesar 38% terhadap variasi adab Islami. Dengan demikian, semakin baik kemampuan santri dalam mengendalikan emosi, semakin tinggi pula tingkat adab Islami yang ditunjukkan dalam kehidupan sehari-hari.

Secara praktis, hasil penelitian memberikan implikasi bagi pendidik pesantren untuk merancang program pembinaan santri yang menekankan keterampilan pengendalian emosi sebagai bagian integral dari pendidikan karakter Islami. Guru dan konselor dapat berperan sebagai fasilitator dengan mengembangkan metode pembelajaran reflektif, konseling berbasis spiritual, serta pembiasaan ibadah yang mendukung pengendalian emosi. Program semacam ini diharapkan mampu meningkatkan kualitas pembinaan santri, baik dari sisi psikologis maupun spiritual, sehingga menghasilkan pribadi yang resilien sekaligus konsisten dalam menjalankan adab Islami.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya dilakukan di satu pesantren dengan sampel siswa kelas XII, serta menggunakan instrumen kuesioner tertutup yang belum menggali aspek kualitatif pengalaman santri. Oleh karena itu, penelitian mendatang disarankan untuk menggunakan pendekatan campuran (*mixed methods*) dan memperluas cakupan ke pesantren lain dengan karakteristik berbeda, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara pengendalian emosi dan adab Islami.

5. REFERENCES

- Dawam, A., Khoir, M., & Mukti, J. S. (2024). Analisis program mindfulness berbasis nilai-nilai pesantren dalam mengurangi gejala depresi pada remaja. *Edumulya: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 45-58. DOI: 10.59166/edumulya.v2i2.26
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School Engagement: Potential of the Concept, State of the Evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59-109. <https://doi.org/10.3102/00346543074001059>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). The Guilford Press.
- Hasanah, M., Alhifni, A., Khur'in, L. (2026). A Psychospiritual Model of Emotion Regulation in Pesantren Counseling. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan (JPTT)*, 17(1), 37-44. <https://doi.org/10.26740/jptt.v17n01.p37-44>
- Lusiana, L., Hatta, A., & Purnama, M. (2026). Menjaga keseimbangan emosional santri: Tantangan kesehatan mental di lingkungan pondok pesantren. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 5(2), 2199–2211. <https://doi.org/10.55681/sentri.v5i2.5787>
- Mishra, P., & Koehler, M. J. (2006). Technological pedagogical content knowledge: A framework for teacher knowledge. Teachers College Press.
- Nasim, S., Utari, D. D. I., & Taufik, N. (2026). Analisis makna sabar dan tawakal dalam regulasi emosi santri Syaichona Cholil Putri Balikpapan. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 9(2), 213–220
- Putri, D. A. F., & Taufiqurrahman, T. (2025). Implementasi Pola Asuh Pondok Pesantren Darul Hikmah Menganti dalam Internalisasi Nilai-Nilai Religius Santri Usia Dasar . *Ta'dib : Jurnal Pendidikan Islam*, 15(1), 1–10. <https://doi.org/10.29313/tjpi.v15i1.9730>