



**EKSPLORASI STRATEGI REGULASI EMOSI REMAJA MUSLIM MELALUI
AKTIVITAS KEAGAMAAN DI MUSLIMEEN SUKSA SCHOOL**

Nokia Aisy Ulya¹, Nanik Kholifah²

Universitas Yudharta Pasuruan^{1,2}

e-mail: nokiaaisy10@gmail.com¹, nanikkholifah@yudharta.ac.id²

Diterima: 25/04/2026; Direvisi: 29/05/2026; Diterbitkan: 03/06/2026

ABSTRAK

Remaja usia 13–16 tahun berada pada fase perkembangan yang kompleks dengan berbagai perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang sering kali memunculkan tekanan akademik maupun sosial, terutama dalam lingkungan pendidikan berbasis agama yang memadukan tuntutan akademik dan aktivitas keagamaan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif remaja dalam meregulasi emosi ketika menghadapi tekanan akademik dan sosial di lembaga pendidikan berbasis agama. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap remaja di Muslimmeen Suksa School, Thailand Selatan. Data dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi pengalaman emosional dan strategi regulasi emosi yang digunakan peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas keagamaan formal dan nonformal, seperti pembelajaran agama, hafalan Al-Qur'an, dan ibadah rutin, berperan dalam membantu remaja mengurangi stres, meningkatkan kontrol diri, serta menciptakan ketenangan emosional. Regulasi emosi yang berkembang bersifat integratif melalui perpaduan strategi spiritual dan coping personal nonreligius. Penelitian ini menyimpulkan bahwa integrasi pendidikan akademik dan keagamaan memiliki peran penting dalam mendukung keseimbangan emosi remaja Muslim serta dapat menjadi dasar pengembangan program pendidikan dan pendampingan emosional di lingkungan pendidikan terpadu.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi, Remaja Muslim, Pendidikan Islam, Tekanan Akademik, Keseimbangan Religius*

ABSTRACT

Adolescents aged 13–16 years are in a complex developmental phase characterized by biological, cognitive, and social changes that often lead to academic and social pressures, particularly in religion-based educational environments that integrate academic demands with religious activities. This study aims to understand adolescents' subjective experiences in regulating emotions when facing academic and social pressures in a religion-based educational institution. The study employed a qualitative descriptive approach using observation, in-depth interviews, and documentation techniques involving adolescents at Muslimmeen Suksa School, Southern Thailand. The data were analyzed using thematic analysis to identify emotional experiences and emotion regulation strategies used by students. The findings revealed that formal and nonformal religious activities, such as religious learning, Qur'an memorization, and routine worship, played an important role in reducing stress, improving self-control, and fostering emotional calmness among adolescents. The emotion regulation that developed was integrative in nature through the combination of spiritual strategies and nonreligious personal coping strategies. This study concludes that the integration of academic and religious education



plays an important role in supporting the emotional balance of Muslim adolescents and can serve as a basis for developing educational and emotional assistance programs in integrated educational environments.

Keywords: *Emotional Regulation, Adolescents, Islamic Education, Pesantren, Southern Thailand*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, sosial, dan emosional yang berlangsung secara intens. Pada tahap ini, remaja cenderung mengalami ketidakstabilan emosi sehingga lebih rentan terhadap tekanan dari lingkungan sekitarnya. Kemampuan regulasi emosi menjadi aspek penting karena menentukan cara remaja mengelola perasaan, mengendalikan respons, serta menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi yang dihadapi. Regulasi emosi yang baik berkontribusi terhadap perkembangan kesehatan mental dan kemampuan adaptasi sosial remaja. Penelitian Meilani et al. (2025) menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang kuat dengan self-awareness pada remaja sekolah menengah. Penelitian Thalib et al. (2023) juga menjelaskan bahwa kemampuan regulasi emosi membantu remaja mengurangi perilaku emosional negatif dalam kehidupan sehari-hari.

Tekanan akademik menjadi salah satu faktor yang paling sering memengaruhi kondisi psikologis remaja. Tuntutan tugas, target pembelajaran, persaingan akademik, dan ekspektasi dari lingkungan pendidikan sering kali memunculkan stres dan kecemasan pada peserta didik. Kondisi tersebut semakin kompleks pada lembaga pendidikan berasrama karena siswa harus menyesuaikan diri dengan aturan yang ketat dan jadwal kegiatan yang padat. Penelitian Wijaya et al. (2025) menunjukkan bahwa siswa sekolah berasrama memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan siswa nonberasrama karena adanya tuntutan akademik dan kedisiplinan yang berjalan secara bersamaan. Penelitian Ilyas dan Alistiar (2025) menjelaskan bahwa tekanan akademik yang berlangsung terus-menerus dapat berdampak pada kesehatan mental remaja, seperti munculnya kecemasan dan kelelahan emosional. Penelitian Ardi et al. (2025) juga menunjukkan bahwa tekanan akademik dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis peserta didik apabila tidak diimbangi dengan kemampuan coping yang baik.

Lingkungan pendidikan Islam terpadu memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan sekolah umum karena mengintegrasikan pembelajaran akademik dengan aktivitas religius dan pembinaan karakter. Siswa tidak hanya dituntut mencapai prestasi akademik, tetapi juga menjalankan kegiatan keagamaan seperti ibadah rutin, hafalan Al-Qur'an, dan pembiasaan disiplin berbasis nilai religius. Kondisi tersebut dapat menjadi sumber tekanan emosional apabila siswa belum mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan yang ada. Namun demikian, lingkungan religius juga memiliki potensi besar dalam membantu remaja mengembangkan ketahanan mental dan strategi coping yang adaptif. Penelitian Sudirman (2025) menjelaskan bahwa internalisasi nilai religius berperan penting dalam pembentukan kesehatan mental remaja. Penelitian Prananda et al. (2025) juga menunjukkan bahwa praktik ibadah memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan mental dan kestabilan emosi remaja.

Dalam konteks pendidikan pesantren dan sekolah berasrama Islam, dukungan sosial serta budaya religius menjadi faktor penting dalam pembentukan kemampuan adaptasi psikologis siswa. Hubungan sosial antara santri, guru, dan pembina asrama menciptakan lingkungan yang dapat membantu siswa menghadapi tekanan emosional secara lebih positif. Penelitian Fauziyah et al. (2022) menunjukkan bahwa interaksi sosial di lingkungan pesantren



berkontribusi terhadap pembentukan karakter dan kemampuan penyesuaian diri siswa. Penelitian Syariah dan Masnan (2025) menjelaskan bahwa pembina asrama memiliki peran penting dalam membangun karakter religius dan kedisiplinan siswa. Penelitian Rohman et al. (2025) juga menunjukkan bahwa resiliensi remaja di pesantren dipengaruhi oleh dukungan lingkungan, nilai religius, dan kemampuan coping yang berkembang selama proses pendidikan. Dengan demikian, lingkungan pendidikan Islam tidak hanya menjadi tempat pembelajaran akademik, tetapi juga menjadi ruang pembentukan keseimbangan psikologis remaja.

Strategi coping menjadi salah satu mekanisme penting yang digunakan remaja untuk menghadapi tekanan akademik dan emosional. Remaja umumnya menggunakan berbagai bentuk coping, baik yang bersifat personal maupun religius, untuk menjaga kestabilan emosi. Strategi coping religius dinilai efektif karena membantu individu memperoleh ketenangan batin, meningkatkan kontrol diri, dan memperkuat makna hidup ketika menghadapi tekanan. Penelitian Fadhlurrohman (2025) menunjukkan bahwa kegiatan religius di lingkungan Islamic boarding school berperan dalam membentuk karakter religius dan membantu siswa mengatasi tekanan psikologis melalui pendekatan religious coping. Penelitian Maheswari dan Chusniyah (2024) menjelaskan bahwa kemampuan problem solving dapat membantu meningkatkan regulasi emosi remaja. Penelitian Taufiqoh (2025) juga menunjukkan bahwa strategi penyesuaian diri membantu remaja merespons tuntutan sosial dan dinamika emosional secara lebih adaptif.

Di lingkungan pendidikan Islam di Thailand Selatan, khususnya di Muslimmeen Suksa School, siswa menghadapi tuntutan akademik dan religius secara bersamaan setiap hari. Siswa dituntut untuk menyelesaikan pelajaran umum sekaligus memenuhi target hafalan dan pembelajaran agama secara disiplin. Berdasarkan hasil observasi awal, beberapa siswa menunjukkan respons emosional seperti sedih, kecewa, cemas, dan menarik diri ketika tidak mampu memenuhi target yang ditentukan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya tekanan emosional yang muncul akibat tuntutan akademik dan aturan institusi yang cukup ketat. Penelitian Assya'bani (2025) menjelaskan bahwa sistem pendidikan keagamaan berasrama dapat memunculkan tekanan psikologis apabila siswa belum mampu beradaptasi dengan tuntutan yang ada. Penelitian Ermawati et al. (2026) juga menunjukkan bahwa santri memerlukan strategi adaptasi yang baik untuk menghadapi tekanan akademik dan kedisiplinan pesantren secara bersamaan.

Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas stres akademik, regulasi emosi, coping religius, dan adaptasi psikologis pada remaja. Penelitian Islam dan Nuryono (2026) lebih menekankan pada kebutuhan media pembelajaran untuk meningkatkan regulasi emosi remaja. Penelitian Irawan et al. (2025) berfokus pada pendekatan psikologi Islam dalam mengatasi stres dan kecemasan remaja. Penelitian Sulhan dan HS (2025) juga lebih menyoroti dinamika adaptasi psikologis santri di lingkungan madrasah berasrama. Namun, kajian yang secara khusus mengeksplorasi pengalaman emosional remaja Muslim dalam konteks pendidikan asrama Islam terpadu di Thailand Selatan masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki nilai kebaruan karena berupaya menggambarkan dinamika regulasi emosi dan strategi coping remaja Muslim dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial di Muslimmeen Suksa School, Thailand Selatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis untuk memahami pengalaman subjektif remaja dalam mengelola emosi ketika menghadapi tekanan



akademik dan kehidupan asrama di lingkungan pendidikan Islam terpadu. Penelitian dilaksanakan di Muslimmeen Suksa School, Thailand Selatan, dengan subjek penelitian sebanyak lima siswa berusia 15–16 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pemilihan subjek didasarkan pada kriteria siswa yang telah tinggal di asrama minimal satu tahun sehingga memiliki pengalaman terkait tuntutan akademik, kedisiplinan, dan aktivitas keagamaan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi nonpartisipatif, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara tatap muka selama 45–60 menit untuk menggali pengalaman emosional, bentuk tekanan yang dialami, serta strategi coping yang digunakan siswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial di lingkungan asrama.

Data penelitian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik melalui tahapan membaca transkrip wawancara dan catatan observasi secara menyeluruh, melakukan pengodean awal, mengelompokkan tema, serta menafsirkan makna data sesuai fokus penelitian. Observasi digunakan untuk mencatat ekspresi emosional, pola interaksi sosial, dan respons perilaku siswa selama kegiatan akademik maupun nonakademik di lingkungan sekolah dan asrama. Dokumentasi pendukung berupa data umum sekolah dan catatan akademik digunakan untuk memperkuat konteks penelitian. Untuk menjaga kredibilitas data, peneliti menerapkan triangulasi sumber dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Seluruh proses penelitian dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian melalui informed consent, menjaga kerahasiaan identitas subjek, dan memberikan hak kepada subjek untuk menghentikan partisipasi kapan saja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan untuk memahami secara mendalam dinamika regulasi emosi remaja yang tinggal di lingkungan asrama Islam terpadu, khususnya dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, aktivitas keagamaan, dan kehidupan sosial sehari-hari. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosional yang cukup kompleks, sehingga kemampuan mengelola emosi menjadi aspek penting dalam mendukung proses penyesuaian diri dan keberhasilan belajar. Dalam konteks pendidikan berasrama, siswa tidak hanya dituntut untuk memenuhi target akademik, tetapi juga harus mampu beradaptasi dengan aturan, rutinitas, serta nilai-nilai religius yang diterapkan dalam kehidupan pesantren. Untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai kondisi tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan mengumpulkan data melalui wawancara mendalam, observasi nonpartisipatif, dan dokumentasi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi bentuk tekanan emosional yang dialami siswa, strategi regulasi emosi yang digunakan, serta faktor-faktor yang mendukung kemampuan adaptasi mereka. Hasil penelitian yang disajikan pada bagian berikut menggambarkan pengalaman emosional siswa selama menjalani kehidupan di asrama serta menjelaskan bagaimana lingkungan religius, dukungan sosial, dan strategi coping berperan dalam membantu mereka mempertahankan keseimbangan emosional.

Hasil

Penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan dinamika regulasi emosi remaja dalam menghadapi tekanan akademik dan kehidupan asrama di Muslimmeen Suksa School, Thailand Selatan. Data penelitian diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi nonpartisipatif, dan dokumentasi terhadap lima siswa yang tinggal di lingkungan asrama Islam terpadu. Temuan



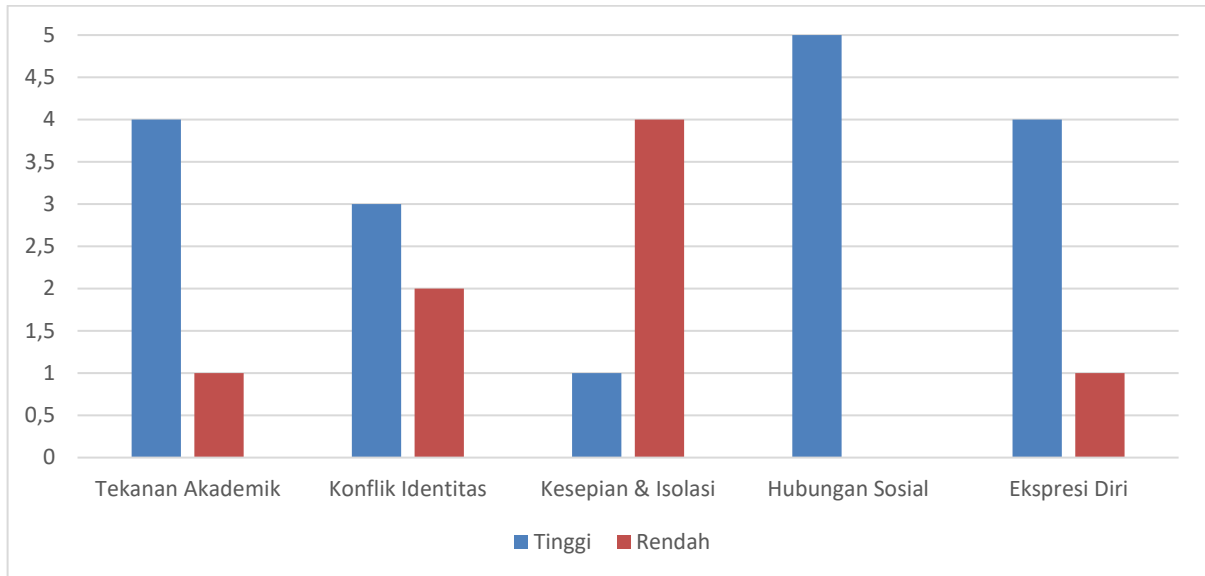
penelitian menunjukkan bahwa seluruh subjek mengalami tekanan emosional yang bersumber dari tuntutan akademik, target hafalan, aturan asrama, dan kewajiban keagamaan yang berlangsung secara bersamaan. Meskipun demikian, setiap subjek menunjukkan kemampuan pengelolaan emosi yang berbeda-beda sesuai dengan pengalaman dan strategi coping yang dimiliki. Secara umum, siswa mampu mempertahankan keseimbangan emosional melalui dukungan lingkungan religius dan penggunaan strategi coping yang adaptif.

Profil subjek penelitian dan tingkat tekanan emosional siswa dapat dilihat pada Tabel 1. Tabel ini menunjukkan karakteristik dasar subjek penelitian yang meliputi jenis kelamin, usia, lama tinggal di asrama, tingkat tekanan emosional, dan status adaptasi emosional siswa selama menjalani kehidupan di lingkungan pesantren. Data tersebut diperoleh berdasarkan hasil wawancara dan observasi selama penelitian berlangsung. Seluruh subjek penelitian merupakan siswa perempuan yang telah tinggal di lingkungan asrama minimal satu tahun sehingga memiliki pengalaman yang cukup terkait kehidupan akademik dan religius di pesantren. Variasi tingkat tekanan emosional yang dialami subjek menunjukkan bahwa setiap siswa memiliki pengalaman emosional yang berbeda dalam menghadapi tuntutan pendidikan asrama Islam terpadu.

Tabel 1. Profil Subjek dan Tingkat Tekanan Emosional Responden

Kode Responden	Nama (Inisial)	Jenis Kelamin	Usia (Tahun)	Lama Tinggal di Asrama	Tingkat Tekanan Emosional	Status Adaptasi
S1	M	Perempuan	15	2 Tahun	Sedang	Adaptif
S2	F	Perempuan	14	1 Tahun	Tinggi	Adaptif
S3	S	Perempuan	16	3 Tahun	Tinggi	Adaptif
S4	N	Perempuan	14	2 Tahun	Sedang	Adaptif
S5	R	Perempuan	16	3 Tahun	Rendah	Sangat Adaptif

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa seluruh subjek tetap mampu menunjukkan kemampuan adaptasi emosional yang positif meskipun mengalami tekanan akademik dan tuntutan kehidupan asrama. Sebagian besar siswa menunjukkan pola adaptasi yang stabil selama menjalani aktivitas akademik dan religius di lingkungan pesantren. Hasil observasi juga memperlihatkan bahwa siswa yang telah lebih lama tinggal di asrama cenderung lebih mudah menyesuaikan diri terhadap aturan dan rutinitas harian. Kondisi tersebut terlihat dari kemampuan siswa dalam mengendalikan respons emosional ketika menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman tinggal di asrama turut memengaruhi perkembangan kemampuan regulasi emosi remaja.



Gambar 1. Diagram Perbandingan Tinggi Rendah per Aspek Psikologis Santri

Hasil penelitian mengenai tingkat tekanan emosional dan kemampuan adaptasi siswa juga dapat dilihat pada Gambar 1. Grafik berikut menunjukkan perbandingan tingkat tekanan emosional dan status adaptasi emosional pada masing-masing subjek penelitian. Data grafik memperlihatkan bahwa meskipun beberapa siswa mengalami tekanan emosional yang cukup tinggi, mereka tetap mampu mempertahankan pola adaptasi yang positif selama menjalani kehidupan di lingkungan pesantren. Selain itu, hasil observasi menunjukkan bahwa lingkungan religius dan dukungan sosial di asrama membantu siswa mengurangi tekanan emosional yang dirasakan. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa tekanan akademik tidak selalu berujung pada kegagalan penyesuaian diri apabila siswa memiliki strategi coping yang baik.

Respons emosional yang muncul pada siswa umumnya berkaitan dengan target hafalan, tuntutan akademik, dan aturan kedisiplinan di lingkungan asrama. Beberapa siswa mengungkapkan perasaan sedih, kecewa, cemas, dan rasa bersalah ketika tidak mampu mencapai target hafalan atau memperoleh hasil belajar yang sesuai harapan. Salah satu subjek menyatakan bahwa dirinya merasa sedih ketika hafalan tidak sesuai dengan target yang telah ditentukan. Subjek lain juga mengungkapkan adanya rasa kecewa dan perasaan gagal ketika tidak mampu memenuhi ekspektasi guru dan orang tua. Selain itu, hasil observasi menunjukkan bahwa beberapa siswa lebih memilih diam dan menarik diri sementara waktu ketika mengalami tekanan emosional. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademik dan religius menjadi sumber utama munculnya respons emosional negatif pada remaja di lingkungan pesantren.

Meskipun mengalami tekanan emosional, seluruh subjek menunjukkan kemampuan dalam mengelola emosi melalui berbagai strategi coping yang adaptif. Strategi yang paling sering digunakan adalah menenangkan diri dengan berdiam sejenak, tidur, membaca Al-Qur'an, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, dan menyibukkan diri dengan aktivitas yang diperbolehkan di lingkungan asrama. Selain itu, dukungan sosial dari teman sebaya, guru, dan pembina asrama juga membantu siswa mengurangi tekanan emosional yang dirasakan. Beberapa siswa mengaku merasa lebih tenang setelah berbagi cerita dengan ustadzah atau mendapatkan perhatian dari teman di lingkungan asrama. Nilai-nilai religius seperti kesabaran, penerimaan diri, dan kedisiplinan juga menjadi faktor penting dalam membantu siswa



mempertahankan keseimbangan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa lingkungan pesantren memiliki peran penting dalam membentuk pola regulasi emosi remaja yang adaptif melalui kombinasi dukungan sosial, aktivitas religius, dan strategi coping positif.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa di Muslimmeen Suksa School mengalami tekanan emosional yang berasal dari tuntutan akademik, target hafalan, aturan asrama, dan aktivitas religius yang berlangsung secara bersamaan. Meskipun demikian, siswa tetap mampu menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang tergolong adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa tekanan akademik tidak selalu berkembang menjadi gangguan psikologis apabila individu memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik. Temuan penelitian ini sejalan dengan Nurfitri (2025) yang menjelaskan bahwa lingkungan pendidikan berasrama dapat membentuk ketahanan mental santri melalui pembiasaan disiplin, dukungan sosial, dan penguatan nilai religius. Jalal (2025) juga menegaskan bahwa resiliensi akademik santri berkembang melalui kemampuan beradaptasi terhadap tekanan belajar dan lingkungan pesantren yang penuh tuntutan.

Tekanan akademik yang dialami siswa terlihat dari tuntutan hafalan Al-Qur'an, kepadatan aktivitas harian, proses evaluasi pembelajaran, serta aturan disiplin yang ketat di lingkungan asrama. Tekanan tersebut memunculkan berbagai respons emosional seperti sedih, kecewa, cemas, dan rasa bersalah ketika siswa tidak mampu memenuhi target yang ditetapkan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa lingkungan pesantren memiliki tekanan akademik yang kompleks karena siswa harus menjalankan tuntutan pendidikan umum dan pendidikan agama secara bersamaan. Temuan ini sesuai dengan penelitian Ikromi (2025) yang menjelaskan bahwa stres akademik pada santri dipengaruhi oleh beban pembelajaran, target hafalan, dan keterbatasan waktu istirahat. Penelitian Lutfiyah et al. (2025) juga menunjukkan bahwa tekanan akademik yang berlangsung terus-menerus dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa apabila tidak diimbangi dengan kemampuan coping yang baik. Ramadhani et al. (2025) menambahkan bahwa tekanan akademik yang tinggi dapat memunculkan kelelahan emosional dan kesulitan penyesuaian diri pada remaja.

Di tengah tingginya tekanan akademik, siswa tetap mampu mempertahankan kondisi emosional yang relatif stabil karena adanya dukungan lingkungan religius di pesantren. Aktivitas keagamaan seperti membaca Al-Qur'an, ibadah rutin, dan pembiasaan religius menjadi sarana bagi siswa untuk memperoleh ketenangan emosional. Nilai religius yang ditanamkan secara konsisten membantu siswa memaknai tekanan sebagai bagian dari proses pembentukan diri dan pendewasaan emosional. Temuan penelitian ini sejalan dengan Muslim dan Imamah (2026) yang menjelaskan bahwa pembelajaran Pendidikan Agama Islam berbasis Al-Qur'an memiliki kontribusi terhadap pemeliharaan kesehatan mental remaja. Penelitian Sejati et al. (2025) juga menunjukkan bahwa psikologi agama Islam memiliki peran penting dalam membantu remaja membangun keseimbangan emosional dan mengurangi kecemasan psikologis. Selain itu, Romdon dan Miharja (2026) menegaskan bahwa program spiritual berbasis religiusitas mampu membantu siswa menghadapi tekanan akademik secara lebih positif.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari guru, teman sebaya, dan pembina asrama berperan penting dalam membantu siswa mengelola tekanan emosional. Siswa merasa lebih tenang ketika memperoleh perhatian, nasihat, dan kesempatan untuk menyampaikan keluh kesah kepada ustadzah maupun teman di lingkungan asrama. Dukungan



sosial tersebut membentuk rasa aman dan keterhubungan emosional yang membantu siswa mengurangi perasaan tertekan dan kesepian. Temuan ini memperlihatkan bahwa hubungan interpersonal di pesantren menjadi faktor protektif dalam menjaga keseimbangan psikologis remaja. Nurfitri (2025) menjelaskan bahwa lingkungan sosial pesantren yang suportif mampu memperkuat kesehatan mental santri melalui interaksi sosial yang positif. Penelitian Tohir et al. (2025) juga menunjukkan bahwa pendekatan psikologis berbasis nilai Islam dapat membantu santri baru menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren secara lebih adaptif.

Selain tekanan akademik, remaja di lingkungan pesantren juga menghadapi dinamika konflik identitas dalam proses perkembangan diri. Remaja berada pada fase pencarian jati diri sehingga sering mengalami ketegangan antara identitas modern yang dipengaruhi media sosial dengan identitas religius yang diterapkan di lingkungan pesantren. Konflik tersebut dapat memunculkan kebingungan emosional apabila siswa belum mampu menyesuaikan diri dengan nilai dan aturan yang berlaku. Namun demikian, siswa dalam penelitian ini menunjukkan kemampuan untuk mengelola konflik identitas secara lebih positif melalui pendekatan religius dan dukungan lingkungan sosial. Temuan ini sesuai dengan penelitian Febriansyah dan Hariry (2025) yang menjelaskan bahwa agama memiliki peran penting dalam pembentukan identitas diri remaja Muslim. Penelitian Zahrotunnisa et al. (2025) juga menunjukkan bahwa perkembangan teknologi digital menjadi tantangan bagi remaja Muslim dalam mempertahankan identitas religius di tengah perubahan sosial yang cepat. Kamil et al. (2025) menambahkan bahwa pendekatan konseling Islam dapat membantu siswa menghadapi krisis identitas dan membangun kestabilan emosional secara lebih baik.

Strategi coping yang digunakan siswa dalam penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi remaja bersifat fleksibel dan kontekstual sesuai dengan lingkungan tempat mereka tinggal. Siswa menggunakan berbagai strategi seperti menenangkan diri, tidur, membaca Al-Qur'an, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, dan menyibukkan diri dengan aktivitas positif ketika menghadapi tekanan emosional. Strategi tersebut membantu siswa mengurangi intensitas emosi negatif dan menghindari perilaku maladaptif dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa aktivitas religius dan kegiatan sosial di pesantren memiliki fungsi sebagai media coping yang efektif bagi remaja. Penelitian Widiyanto dan Mustofa (2026) menunjukkan bahwa pembiasaan keagamaan di boarding school berperan dalam memperkuat ketahanan moral dan kontrol diri siswa. Penelitian Lutfiani et al. (2026) juga menjelaskan bahwa program tahfidz di lingkungan asrama dapat membentuk karakter disiplin, kesabaran, dan kemampuan pengendalian diri pada santri. Subahri dan Said (2025) menambahkan bahwa resiliensi santri berkembang melalui kemampuan mengelola tekanan sosial dan emosional secara positif dalam lingkungan religius.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan pesantren tidak hanya menjadi sumber tekanan akademik dan sosial, tetapi juga menjadi ruang pembentukan regulasi emosi yang adaptif pada remaja. Kombinasi antara aktivitas religius, dukungan sosial, kedisiplinan, dan pembiasaan hidup terstruktur membantu siswa mengembangkan kemampuan coping yang positif dalam menghadapi tekanan kehidupan asrama. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pendidikan pesantren memiliki kontribusi penting dalam mendukung perkembangan emosional remaja Muslim secara seimbang antara aspek akademik, spiritual, dan sosial. Temuan penelitian ini memberikan implikasi bahwa pengelola pesantren perlu memperkuat program pendampingan emosional, layanan konseling berbasis Islam, dan ruang komunikasi yang aman bagi siswa. Selain itu, penguatan peran guru dan pembina asrama



sebagai pendamping psikologis juga diperlukan agar siswa mampu menghadapi tekanan akademik dan sosial secara lebih sehat dan adaptif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa regulasi emosi remaja Muslim di Muslimeen Suksa School, Thailand Selatan, berkembang secara adaptif meskipun siswa berada dalam tekanan akademik, tuntutan hafalan Al-Qur'an, aturan asrama, serta dinamika pencarian identitas pada masa remaja. Tekanan yang dialami siswa tidak berkembang menjadi gangguan emosional yang maladaptif karena didukung oleh kemampuan coping yang positif, dukungan sosial yang kuat, dan internalisasi nilai-nilai religius dalam kehidupan sehari-hari. Strategi regulasi emosi yang digunakan siswa meliputi pengalihan perhatian melalui aktivitas religius dan aktivitas positif lainnya, pemanfaatan dukungan emosional dari ustadzah dan teman sebaya, serta penerapan nilai kesabaran, penerimaan, dan tawakal dalam menghadapi tekanan kehidupan asrama. Temuan ini menunjukkan bahwa lingkungan pesantren tidak hanya menjadi ruang pendidikan akademik dan religius, tetapi juga berfungsi sebagai lingkungan pembentukan ketahanan emosional dan kesejahteraan psikologis remaja. Dengan demikian, regulasi emosi remaja di lingkungan pesantren terbentuk melalui perpaduan antara dimensi spiritual, dukungan sosial, dan kemampuan personal dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan kehidupan berasrama.

Hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa integrasi pendidikan akademik, pembinaan religius, dan pendampingan emosional memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental remaja secara seimbang. Oleh karena itu, pengelola pesantren diharapkan mampu mengembangkan program pendampingan emosional, layanan konseling berbasis Islam, serta ruang komunikasi yang aman dan suportif bagi siswa agar kemampuan regulasi emosi dapat berkembang secara optimal. Selain memberikan kontribusi teoritis terhadap kajian regulasi emosi remaja dalam konteks pendidikan Islam, penelitian ini juga memiliki prospek aplikatif dalam pengembangan kebijakan pendidikan pesantren yang lebih responsif terhadap kesehatan mental siswa. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah subjek yang lebih luas dan menggunakan pendekatan longitudinal atau metode campuran agar dinamika regulasi emosi remaja di lingkungan pesantren dapat dipahami secara lebih mendalam, komprehensif, dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

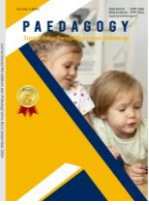
- Ardi, L. A., Handayani, P. G., Yendi, F. M., & Putriani, L. (2025). Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 13(1), 49–60. <https://doi.org/10.29210/1139300>
- Assya'bani, R. (2025). Analisis psikologis dalam pendidikan keagamaan Islam pada sekolah berasrama (Sebuah tinjauan multi perspektif). *Journal Education, Sociology and Law*, 1(2), 1012–1030. <https://publisherqu.com/index.php/edusola/article/view/2718>
- Ermawati, A. P., Adinugraha, H. H., & Gunawan, A. (2026). Strategi adaptasi santri mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan kedisiplinan pesantren: Studi kasus Pondok Pesantren Al-Aziziyah. *JIEP: Journal of Islamic Education Papua*, 3(2), 60–72. <https://doi.org/10.53491/jiep.v3i2.1636>
- Fadhlorrohman, M. (2025). *Peran strategi religious coping dalam membina karakter religius melalui kegiatan mujahadah di Islamic Boarding School MTs Negeri 1 Tegal*



- [Doctoral dissertation, UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan].
<https://etheses.uingusdur.ac.id/12739/>
- Fauziyah, N., Susanto, H., Rochgiyanti, R., & Syaharuddin, S. (2022). Interaksi sosial santri Pondok Pesantren Muhammadiyah Nurul Amin Alabio tahun 1997–2020. *Prabayaksa: Journal of History Education*, 2(1), 23–32.
<https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/pby/article/view/5136>
- Febriansyah, R., & Hariry, S. (2025). Peran agama dalam pembentukan identitas diri remaja Muslim: Tinjauan psikologi agama. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 3(3), 1631–1641. <https://ojs.smkmerahputih.com/index.php/jimu/article/view/896>
- Ilyas, M., & Alistiar, I. (2025). Kesehatan mental siswa di era tekanan akademik dan media sosial: Studi kasus pada pelajar sekolah menengah atas. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(5), 246–253. <https://doi.org/10.65094/danswa85>
- Irawan, J., Rusmandi, H., Shabet, A., Warsah, I., & Rizal, S. (2025). Analisis psikologi Islam dalam mengatasi stres dan kecemasan pada remaja. *Jurnal Literasiologi*, 14(3).
<https://doi.org/10.47783/literasiologi.v14i3.1056>
- Islam, B. I., & Nuryono, W. (2026). Analisis kebutuhan media pembelajaran untuk meningkatkan regulasi emosi remaja sebagai upaya pencegahan penyalahgunaan narkoba. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 5(2), 150–161.
<https://doi.org/10.36420/entpyj45>
- Jalal, N. M. (2025). Resiliensi akademik siswa pondok pesantren. *Indonesian Journal of Social Science and Education (IJOSSE)*, 1(3), 1107–1116.
<https://doi.org/10.62567/ijosse.v1i3.1643>
- Kamil, H. H., Masrifah, S., Triana, S., & Syam, H. (2025). Peran konseling Islam dalam membantu siswa mengatasi krisis identitas remaja di sekolah. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(1), 238–248. <https://doi.org/10.61722/jmia.v2i1.3236>
- Lutfiani, N. A., Lilawati, E., & Wafa, M. A. (2026). Dinamika pengembangan karakter santri melalui program tahfidz di Asrama Darul Qur'an Mojokerto. *JoEMS (Journal of Education and Management Studies)*, 9(2), 130–145.
<https://doi.org/10.32764/joems.v9i2.1732>
- Lutfiyah, N., Shanie, A., Muhajirin, M., Damayanti, L., Fatah, N. A., & Fatikah, E. Y. U. (2025). Pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis siswa dalam konteks pendidikan Islam. *Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan (JKIP)*, 3(4), 125–132. <https://jurnalcentekia.id/index.php/jkip/article/view/825>
- Maheswari, S. R., & Chusniyah, T. (2024). Pengaruh pelatihan problem solving untuk meningkatkan regulasi emosi remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 15(2), 95–106.
<https://doi.org/10.29080/jpp.v15i2.1279>
- Meilani, T. A., Apriliyani, I., & Andini, A. (2025). Hubungan regulasi emosi dengan self awareness pada remaja di SMP Negeri 1 Sumbang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(9B), 213–225.
<https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/11613>
- Muslim, M., & Imamah, E. S. (2026). Strategi pengembangan pembelajaran pendidikan agama Islam dalam memelihara kesehatan mental berbasis Al-Qur'an. *Jurnal Pendidikan Islam Al-Ilmi*, 9(1), 39–54. <https://doi.org/10.32529/al-ilmi.v8i2.4509>
- Nurfitriana, S. (2025). Kesehatan mental santri dalam lingkungan pendidikan berasrama: Tinjauan literatur. *Journal of Linguistics and Social Studies*, 2(2), 169–177.
<https://pub.nuris.ac.id/jls/article/view/220>



- Prananda, A. R., Ramadhani, D., Meliala, N. A. S., Sirait, P. S. R., & Lyza, S. N. (2025). Hubungan antara ibadah dengan kesehatan mental remaja dalam praktek keagamaan untuk meningkatkan kesejahteraan mental. *Menulis: Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(7), 48–50. <https://padangjurnal.web.id/index.php/menulis/article/view/503>
- Ramadhani, N. A. F., Abdullah, M. N. A., & Mujayapura, M. R. R. (2025). Adaptasi atau frustrasi? Pergulatan mahasiswa baru dengan beban akademik yang mencekik. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 12(5), 2003–2012. <https://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/19887>
- Rohman, A., Holis, W., & Arif, A. Z. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi pada remaja di pondok pesantren: Scoping review. *Indonesian Health Science Journal*, 5(1), 76–88. <https://doi.org/10.52298/ihsj.v5i1.72>
- Romdon, H., & Miharja, S. (2026). Program spiritual untuk kesehatan mental kelas 12 SMAIT As-Syifa BS Wanareja dalam menghadapi masuk perguruan tinggi. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 15(2), 268–284. <https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad/article/view/22592>
- Sejati, A. A., Jannah, M., Audira, P., & Hariry, S. (2025). Peran psikologi agama Islam terhadap kesehatan mental remaja usia 16–21 tahun. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(2), 548–556. <https://ojs.smkmerahputih.com/index.php/juperan/article/view/936>
- Subahri, B., & Said, I. G. (2025). Resiliensi santri: Studi internet addiction pada generasi alpha. *Jurnal Psikologi Integratif*, 13(1), 108–129. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/index.php/PI/article/view/3236>
- Sudirman, S. (2025). Internalisasi nilai-nilai religius dalam pembentukan kesehatan mental: Perspektif ilmu jiwa agama. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 12(3), 413–431. <https://doi.org/10.69896/modeling.v12i3.3108>
- Sulhan, M., & HS, P. A. (2025). Studi fenomenologi: Dinamika adaptasi psikologis santri Madrasah Aliyah Negeri Insan Cendekia Kota Palu. *Al-Ilmiya: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(1), 156–166. <https://journal.al-afif.org/index.php/al-ilmiya/article/view/171>
- Syariah, M., & Masnan, S. (2025). Kontribusi pembina asrama terhadap pembinaan karakter religius siswa tahfiz di Asrama SMP Unismuh Makassar. *Advances in Education Journal*, 2(2), 782–789. <https://journal.al-afif.org/index.php/aej/article/view/279>
- Taufiqoh, Q. (2025). Strategi penyesuaian diri remaja dalam merespons tuntutan sosial dan dinamika emosi. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 11(2), 276–299. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v11i02.6032>
- Thalib, T., Purwasetiawatik, T. F., Hayati, S., Kristyana, M. D., Ulya, S. N. H., Masam, N. T. I., & Salsabila, K. Y. (2023). Psikoedukasi regulasi emosi remaja pada siswa SMP negeri di Makassar. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 1(5), 454–460. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v1i5.90>
- Tohir, T., Fauzi, A., & Ulfah, Y. (2025). Membangun adaptasi santri baru melalui pendekatan cognitive behavioral therapy Islamic di pondok pesantren. *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan*, 5(1), 162–172. <https://doi.org/10.54437/irsyaduna.v5i1.2147>
- Widiyanto, I. H., & Mustofa, T. A. (2026). Penguatan ketahanan moral siswa melalui program pembiasaan keagamaan di sekolah boarding school. *Idarah Tarbawiyah: Journal of Management in Islamic Education*, 7(2), 517–528. <https://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/JIEM/article/view/23041>



PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Vol. 6, No. 2, April-Juni 2026

e-ISSN: 2797-3344 | p-ISSN: 2797-3336

Online Journal System: <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy>



Wijaya, D., Husna, S., Amanda, M. D., Nasution, T., & Rivai, M. (2025). Perbandingan tingkat stres akademik antara siswa sekolah berasrama dan sekolah non-berasrama. *Jurnal Bimbingan & Konseling Al-Maidah*, 1(1).

<https://jurnal.almaidah.or.id/index.php/NASH/en/article/view/352>

Zahrotunnisa, Z., Utama, D. S. B., Farhana, Y. W., Aprillia, S. D., & Fadil, A. (2025). Krisis identitas dan tantangan pendidikan Islam di era digital: Analisis perspektif sosiologi pendidikan. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 3(4), 483–494.

<https://doi.org/10.61722/jipm.v3i4.1126>