



JURNAL PSIKOHUMANIKA

[Http://ejournal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika](http://ejournal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika)

PERAN RELIGIUSITAS TERHADAP REGULASI EMOSI PADA KOMUNITAS HIJRAH

Ratna Purnamasyary¹, I.J.K Sito Meiyanto², Mohammad Khasan³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Setia Budi Surakarta, ²Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, ³Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus

ARTICLE INFO

Article History

Be accepted:

December 2019

Approved:

April 2020

Published:

June 2020

Keywords :

*Hijrah; Emotional
Regulation and
Religiosity*

ABSTRACT

Hijrah is a changing the one self of a person, from a bad to be a better person. This study aims to examine the role of religiosity on emotional regulation in the hijrah community. The subject in this research are the ikhwan and akhwat in hijrah community "X" with the total of 100 respondents. The measuring instrument used in this study is the religiosity scale and emotional regulation scale. This study used quantitative methods and for the sampling the researcher used incidental sampling techniques. The method used for the data analysis is a simple regression analysis and an additional age and gender analysis using the cross tabulation analysis (crosstab) with the help of SPSS 21.0. The results of data analysis showed a regression coefficient of 0.379 with a value of $p = 0,000$ ($p < 0.01$), indicating that the hypothesis proposed in this study was accepted, that there was a significant positive role between religiosity towards emotional regulation in ikhwan and akhwat in the hijrah community. The result of the additional analysis using crosstab shows that the most dominant age of the subject are between 20 to 25 years old and the most dominant gender is akhwat. Effective contribution of religiosity towards emotional regulation is 0,144 or 14,4% and the rest is 85.6% influenced by others factors that is gender, age, culture and education.

Alamat Korespondensi:

Fakultas Psikologi, Universitas Setia Budi Surakarta

p-ISSN: 1979-0341

e-ISSN : 2302-0660

E-mail:

purnamasyary25@gmail.com

smeiyanto@yahoo.co.uk

khasanm86@gmail.com

Ratna Purnamasyary¹, I.J.K Sito Meiyanto², Mohammad Khasan³

INFO ARTIKEL

ABSTRAK

Sejarah Artikel

Diterima :

Desember 2019

Disetujui:

April 2020

Dipublikasikan:

Juni 2020

Kata Kunci:

Hijrah; Regulasi emosi dan Religiusitas

Hijrah yaitu mengubah diri, dari yang buruk menjadi lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran religiusitas terhadap regulasi emosi pada komunitas hijrah. Subjek dalam penelitian ini adalah *ikhwan* dan *akhwat* di komunitas *hijrah* "X" dengan jumlah 100 subjek. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala religiusitas dan skala regulasi emosi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan teknik pengambilan sampel dengan *sampling incidental*. Metode yang digunakan untuk analisis data adalah analisis regresi sederhana dan analisis tambahan usia dan jenis kelamin menggunakan tabulasi silang (*crosstab*) dengan bantuan *SPSS 21.0*. Hasil analisis data menunjukkan koefisien regresi sebesar 0,379 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,01$) hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, bahwa ada peran yang signifikan antara religiusitas terhadap regulasi emosi pada *ikhwan* dan *akhwat* di komunitas *hijrah*. Hasil analisis tambahan *crosstab* menunjukkan bahwa usia subjek 20-25 tahun yang paling dominan sedangkan pada jenis kelamin yang dominan yaitu *akhwat*. Sumbangan efektif religiusitas terhadap regulasi emosi sebesar 0,144 atau 14,4% dan sisanya 85,6% di pengaruhi oleh faktor lain yaitu jenis kelamin, usia, budaya dan pendidikan.

PENDAHULUAN

Hijrah berasal dari bahasa Arab yaitu *hadjara* yang dalam bahasa Indonesia memiliki arti meninggalkan. Hijrah dalam konteks sejarah, perpindahan Nabi Muhammad *Shallallahu 'Alaihi Wa Sallam* bersama para sahabat dari Mekkah ke Madinah dengan tujuan mempertahankan risalah Allah, berupa akidah dan syariat islam. Namun dalam perkembangan zaman kata *hijrah* pun tidak hanya kegiatan migrasi dari suatu tempat ke tempat lain, seperti dalam syariat islam yang disebutkan *hijrah* yaitu mengubah diri, dari yang buruk menjadi lebih baik demi mengharapkan keridhoan Allah untuk meninggalkan semua perbuatan yang melanggar syariat Islam serta hal di larang oleh Allah dan Rasul Nya, misalkan perbuatan maksiat (Sasongko, 2018).

Saat ini kata "*hijrah*" sering terdengar di berbagai kalangan, mulai dari selebritis, orang tua, anak-anak milenial, bahkan teman dekat dan saudara kita.

Dalam kesehariannya dulu menjauhi perintah agama dan banyak melalaikan aturan agama yang sudah ditetapkan (Rosyidah, 2016). Namun, ada beberapa yang memutuskan untuk *hijrah* karena mengingat dunia semakin lama semakin tua, serta memperkuat akidah dalam belajar islam secara *kaffah* dan menjauhi larangan-Nya. Saat seseorang yang ingin memulai untuk berhijrah, langkah awal yang harus dilakukannya yaitu membulatkan niat, karena hal yang sulit dalam berhijrah bukan merubah penampilan atau menjaga tutur kata maupun perilaku melainkan konsisten dengan apa yang sudah dirubah agar tidak kembali seperti yang dahulu. Berubahnya penampilan dari yang tidak tertutup menjadi tertutup dan mengikuti berpakaian menurut syariat Islam. Tak hanya itu, orang-orang yang berhijrah pun menjadi lebih rajin beribadah dan dalam mempelajari ilmu agama serta menerapkan di kehidupan sehari-hari.

Dalam keseharian seseorang harus melawan godaan “*syaiton*” yang dapat mempengaruhi manusia, maka dari itu individu dapat mengenali situasi yang akan mendatangkan emosi, sehingga dapat mengontrol emosi dengan memperdalam ilmu agama. Hal ini dilakukan untuk setiap orang agar tidak menjadi seseorang yang selalu berkeluh-kesah ketika mendapat cobaan dan tidak mudah marah. Setiap manusia memiliki kematangan dalam kehidupan mencakup kemampuan individu dalam menguasai diri dan tingkah laku serta pengaturan emosi yang baik. Pengaturan emosi dikenal dengan regulasi emosi (*emotion regulation*). Regulasi emosi adalah suatu proses luar dan dalam yang dapat berpengaruh kesadaran dan ketidaksadaran dari emosi yang dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakan baik emosi positif bersifat hal menyenangkan seperti bahagia sehingga menimbulkan rasa nyaman, maupun emosi negatif yang bersifat hal yang tidak menyenangkan seperti kecewa sehingga dapat mempengaruhi sikap dan perilaku dalam berhubungan dengan orang lain. Berdasarkan situasi serta adanya fakta dan terdapat konsekuensi yang akan terjadi. Setiap orang memiliki emosi berbeda-beda, munculnya emosi positif dan emosi negatif pada diri seseorang dan tentu saja memiliki proses yang dirasakan untuk dapat mengekspresikan emosi hingga ke bentuk perilaku di lingkungan (Gross, 2007). Pada proses inilah

seseorang yang sedang merasakan emosi, membutuhkan dua hal yakni ketenangan dan fokus agar individu dapat mengontrol emosi yang sedang dirasakan serta mengekspresikan emosi tersebut. Individu yang mampu mengontrol emosi dengan dua keterampilan tersebut, maka mudah meredakan emosi yang muncul sehingga dapat mengendalikan pikiran yang mengganggu sehingga dapat mengurangi stress.

Seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik akan berperilaku dengan sopan, berpikir optimis, tidak sombong, tidak mudah putus asa dan dapat menyesuaikan diri dilingkungan sosial sehingga diterima dengan baik serta bisa mengendalikan emosi negatif menjadi emosi positif. Dalam kemampuan regulasi emosi memiliki kendali terhadap diri sendiri yang baik dan mampu mengelolah emosi secara efektif, hubungan interpersonal, dapat menyesuaikan diri pada setiap perubahan di lingkungan dan berhati-hati dalam melakukan sesuatu (Anggreiny, 2014). Dalam Islam pun mengajarkan untuk meregulasi emosi agar individu tidak bersikap sombong dan mudah marah. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan diri untuk meredakan emosi seperti kesedihan maupun kemarahan. Dikarenakan dalam Islam mengajarkan untuk tidak berlebihan dalam mengekspresikan perasaan senang, gembira ataupun sedih. Selanjutnya penulis akan menggunakan istilah emosi positif dan emosi negatif.

Pengalaman tersebut mempengaruhi proses regulasi emosi sehingga seseorang dapat mengekspresikan emosinya dengan baik atau tidak (Meule, dkk, 2013). Sedangkan menurut Narimani dkk (2013), menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan hal yang penting dalam menentukan kesehatan seseorang untuk menentukan hubungan interpersonal, sehingga dapat mengurangi resiko yang berdampak pada diri sendiri maupun orang lain. Seseorang yang tidak mampu dalam meregulasi emosinya bukan berarti orang tersebut memiliki gangguan kejiwaan atau penyakit psikologis, namun kemampuan tersebut berhubungan dengan tujuan dari emosi yang muncul. Jika gagal dalam regulasi emosi dalam mencapai tujuan, maka ia tidak mampu untuk meregulasi emosi (Thompson, 1994). Jika memiliki regulasi emosi yang rendah akan mengalami gangguan-

gangguan psikopatologis seperti gangguan suasana hati, gangguan kecemasan, depresi, agresif, merasa mudah marah, tertekan dan membuat miskinnya rasa empati serta mengakibatkan tertekan pada diri individu (Wade & Garry, 2016).

Selain itu, setiap manusia harus memahami dalam perbedaan aspek emosional yang dipengaruhi oleh lingkungan agar interaksi dengan orang lain tidak canggung. Dilihat dari faktor-faktor yang dianggap secara teoritis mempengaruhi regulasi emosi terdapat dua bentuk baik secara intrinsik maupun ekstrinsik diantaranya yaitu usia, kognitif, kepribadian, seks, jenis kelamin, religiusitas, keluarga, lingkungan sosial dan budaya (Gross, 2007). Dalam hal ini peneliti mengambil usia dan jenis kelamin. Emosi antara perempuan dan laki-laki bergantung pada peran yang ada di lingkungan, dimana perempuan lebih mencari perlindungan dari orang lain untuk dapat meregulasi emosi mereka, sedangkan laki-laki menggunakan latihan fisik (olahraga atau bela diri) untuk meregulasi emosinya. Faktor jenis kelamin ini dapat mempengaruhi tingkat regulasi emosi pada seseorang menurut Salovey dan Sluyter (dalam Nisfiannoor & Kartika, 2004).

Penelitian yang dilakukan oleh Anwar (2018), menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki regulasi emosi yang rendah akan mengalami stress, sehingga menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stress akademik pada mahasiswa baru. Jumlah stress yang dihadapi oleh remaja, dewasa muda, stress akademik muncul sebagai masalah kesehatan mental yang signifikan. Diperkirakan terdapat sebanyak 10% hingga 30% siswa yang mengalami stress di bidang akademik dapat mempengaruhi kinerja akademik dan regulasi emosi.

Dalam penelitian ini dilakukan wawancara di komunitas *hijrah* "X", anggotanya terdiri dari perempuan dan laki-laki. Di komunitas *hijrah* "X" memiliki panggilan bagi peserta, dalam bahasa Arab saudara laki-laki dengan panggilan *ikhwan* sedangkan saudari perempuan dengan panggilan *akhwat*. Selanjutnya penulis akan menggunakan istilah *akhwat* dan *ikhwan*. Wawancara awal dilakukan pada tanggal 12 November 2018 dengan salah satu *akhwat* FN

dalam komunitas *hijrah*“X”, terkait dengan regulasi emosi. *akhwat* menyadari kekurangan pada diri sendiri, namun ia tetap saling menjaga hubungan yang baik antar sesama teman. Akan tetapi ia kurang mampu dalam mengontrol emosi sehingga tidak dapat meregulasi emosi ketika orang yang disekitar membuatnya marah seperti jengkel dan sakit hati sehingga melampiaskan kemarahan kepada orang lain. Hal tersebut dapat melibatkan orang lain terkena pelampiasan kemarahannya dan juga membandingkan kemampuannya dengan orang lain karena ia merasa tidak terima dengan perkataan “sok suci” tersebut, ia juga mengatakan bahwa ia sering memunculkan emosi negatif seperti marah dan tidak dapat mengontrol, serta sebisa mungkin menghilangkan emosi negatif tersebut.

Emosi negatif yang dialami *akhwat* dan *ikhwan* berupa tekanan dalam keadaan tersinggung, kecewa dan marah sehingga menimbulkan emosi seseorang dari perasaan yang sederhana yang dapat mencerminkan suatu peristiwa untuk mencerminkan unsur kejengkelan yang diamati dari tingkah laku atau kemarahan. Dalam suatu proses dimana *akhwat* dan *ikhwan* membentuk emosi ketika sedang mengalami suatu peristiwa dan bagaimana untuk mengekspresikannya (Gross & Thompson, 2007). Kemampuan dalam mengekspresikan emosi secara tepat dan mengekspresikan kebutuhan yang berhubungan dengan perasaan yang dirasakan, sehingga seseorang yang mampu mengetahui kebutuhan emosi dan dapat mengekspresikan emosinya dengan tepat maka orang tersebut pasti mengetahui latar belakang munculnya emosi (Mayer & Salovey, 1997).

Hal tersebut memerlukan tingkat regulasi emosi yang baik bagi individu karena dapat menciptakan perasaan yang tenang sehingga dapat mengontrol emosi dengan stabil tanpa ada tekanan dari lingkungan yang dapat menyebabkan gangguan mental seperti depresi, perasaan tersinggung, marah, sosialisasi kurang terhadap lingkungan dan kurangnya kesejahteraan psikologis. Berhubungan dengan emosi pada kondisi internal diri seseorang, emosi sebagai perasaan yang melibatkan gejala fisiologis dan perilaku yang tampak. Gejala fisiologis misalnya di tandai dengan denyut nadi yang cepat dan wajah yang pucat (Santrock, 2003). Regulasi emosi membuat seseorang memiliki keterikatan

dengan aktivitas otak yang mempengaruhi emosi muncul. Salah satu akibat dari proses munculnya emosi yang terlihat dari perilaku individu sehari-hari. Regulasi emosi diperlukan sebagai indikator agar hubungan interpersonal berjalan dengan baik sehingga memperoleh kebahagiaan. Sedangkan individu dalam proses berhijrah dengan regulasi emosi yang tinggi dapat memperlihatkan terhindar dari tekanan dari lingkungan sekeliling ia berada. Sebagaimana salah satu aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh (Gross, 2007) adalah strategi dalam mengatasi masalah.

Regulasi emosi bagi *akhwat* dan *ikhwan* dalam komunitas hijrah yang sudah membulatkan niat untuk berhijrah, seperti layaknya para pemuda umumnya harus bisa mengontrol emosi yang muncul agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan. Terdapat salah satu faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi salah satunya yaitu religiusitas. Religiusitas merupakan setiap agama mengajarkan kepada setiap individu agar bisa mengontrol emosinya dengan baik dalam artian jika seseorang yang memiliki religiusitas yang tinggi tidak akan menonjolkan emosi yang berlebih dan akan menjauhi semua larangan-Nya (Gross, 2007). Setiap agama mengajarkan individu untuk bisa mengontrol emosinya dengan baik agar tidak ada yang tersakiti hatinya karena dapat mempengaruhi perasaan yang dialami (Anggreiny, 2014). Individu yang dapat mengontrol emosi dengan baik akan mudah untuk dapat berinteraksi dengan baik tanpa mengeluarkan kata-kata yang kasar dan tidak melampiaskan kemarahan pada orang lain, sehingga individu yang menjalankan proses hijrah dapat mengekspresikan dan mengurangi atau mengontrol emosinya dengan cara memohon perlindungan kepada Allah dari segala godaan setan dengan rasa emosi yang tinggi pada diri sendiri. Sebagaimana yang diajarkan Rasulullah *shallallahu alaihi wa sallam* bersabda dalam Hadist Riwayat Bukhari dan Muslim (Baits, 2013) “sesungguhnya saya mengetahui ada satu kalimat, jika dibaca oleh seseorang, marahnya akan hilang” misalkan membaca *ta’awudz* “*a’uudzu billahi minas syaithanir rajiin*”, sehingga marahnya akan meredah.

Glock & Stark (1968) mengatakan bahwa religiusitas sebagai komitmen dalam agama atau keyakinan yang di anut oleh seseorang, yang dapat dilihat dari aktivitas ataupun perilaku individu yang bersangkutan dengan agama atau keyakinan agama yang dianut. Sedangkan menurut Rakhmat (2010) mendefinisikan religiusitas adalah kemampuan individu dalam menghayati nilai agama serta menjadikan nilai agama sebagai pedoman dalam kehidupannya seperti bertingkah laku dan bersikap. Menurut Chatters (2000), religiusitas merupakan sebagai proses untuk mencari jalan kebenaran yang berhubungan dengan sesuatu yang sakral. Religiusitas sebagai suatu keadaan yang dirasakan dan adanya kekuatan yang dapat menaungi kehidupan dengan melaksanakan perintah Allah sesuai dengan kemampuan dan meninggalkan semua larangannya (Asra, 2006). Hal ini menggambarkan individu harus bisa mentaati ajaran agama agar tidak terjerumus dalam hal-hal yang negatif seperti pergaulan bebas. Aktivitas yang dilakukan sehari-hari baik dari aktivitas tampak misalkan beribadah sesuai dengan keyakinan masing-masing yang dapat dilihat oleh mata tetapi juga aktivitas tidak tampak yang terjadi pada dalam diri individu yang tidak bisa orang lain ketahui kecuali dirinya sendiri misalkan perasaan hatinya sendiri. Oleh karena itu seseorang yang memiliki religiusitas yang baik akan berperilaku sesuai dengan ajaran agama yang sudah di tetapkan di agamanya masing-masing sehingga dalam kehidupan sehari-hari dapat berperilaku dengan baik sesuai dengan ajaran agamanya sehingga tidak membuat orang lain tersinggung atau tersakiti dengan ucapan yang di keluarkan dalam ucapannya dan tidak melanggar aturan agama misalkan berbuat maksiat, gosip .

Religiusitas akhwat dan ikhwan komunitas *hijrah* "X" saling mengingatkan satu sama yang lain untuk menghafal ayat-ayat al-qur'an, dakwah tanpa mengubah makna dengan mempelajari ajaran agama yang sudah diajarkan dalam agama tersebut serta dengan mengerti makna dakwah-dakwah di dengarkan. Orang tua pun sangat mendukung jika anaknya mengambil jalan yang benar seperti hijrah ke jalan Allah agar menjadi lebih baik, agar anak bebas dari

pergaluan yang tidak baik dilingkungan yang dapat mengganggu perilaku anak sehingga anak tidak bisa mengendalikan emosinya karena pergaulan negatif.

Berdasarkan wawancara awal pada tanggal 12 november 2018 dengan salah satu *akhwat* FN komunitas *hijrah* “X”. Hasil wawancara menunjukkan bahwa ia merasakan akan penilaian negatif “sok suci” dari orang lain tentang dirinya, pakaiannya, ia juga menyatakan bahwa dirinya memiliki akidah yang belum terlalu kuat dan belum memahami ketetapan dari Allah sehingga ia sering terpengaruh dengan perkataan orang lain yang menilai dirinya karena perbedaan perilaku dan perbedaan pakaiannya dengan teman-temannya dan pada saat dengan teman-temannya ia berpenampilan seperti temanya. Hal tersebut berdampak juga pada proses hijrah agar tetap dalam satu perintah atau larangan dan tidak berpaling dari yang lain menurut Umar bin Khattab RA.

Berdasarkan uraian diatas bahwa religiusitas yang dialami seorang *akhwat* dan *ikhwan* disebabkan karena penilaian negatif dari lingkungan sehingga mempengaruhi regulasi emosi seperti marah (jengkel). Dalam pencapaian regulasi emosi yang baik pada *akhwat* dan *ikhwan* antara berhasil menyeimbangkan religiusitas dan regulasi emosi. Begitupun sebaliknya regulasi emosi yang rendah apabila dimiliki *akhwat* dan *ikhwan* akan berdampak negatif bagi dirinya seperti kesulitan dalam mengatur emosinya dan kurang mampu dalam menyelesaikan permasalahan dalam kehidupannya. Religiusitas berkaitan erat dengan regulasi emosi, yang artinya semakin tinggi tingkat religiusitas maka semakin tinggi pula regulasi emosi seseorang begitupula sebaliknya. Maka terdapat rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat peran Religiusitas terhadap Regulasi Emosi pada Komunitas *Hijrah*” ?, dengan tujuan untuk menguji peran religiusitas terhadap regulasi emosi pada komunitas hijrah

METODE

Pada penelitian ini, pengambilan data atau pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologi yaitu skala yang telah diadopsi dari peneliti sebelumnya. Variabel pertama dalam penelitian ini adalah religiusitas dan

variabel kedua adalah regulasi emosi. Skala religiusitas dalam penelitian ini adalah skala religiusitas yang disusun dengan mengadaptasi dari skala disusun oleh Rifqi (2011) yang mengacu pada teori Glock&Stark. Skala ini menggunakan alat ukur dengan koefisien reliabilitas *alpha* 0,811. Penyusunan item-item berdasarkan skala religiusitas terdiri dari lima dimensi yaitu dimensi keyakinan (*The ideological dimention*), dimensi peribadatan (*The ritulistic dimention*), dimensi penghayatan (*The experiential dimention*), dimensi pengetahuan (*The intellectual dimention*), dan dimensi pengalaman (*The concequential dimention*). Sedangkan skala regulasi emosi dalam penelitian ini adalah skala regulasi emosi yang disusun dengan mengadaptasi dari skala disusun oleh Al Habsyi (2015) yang mengacu pada teori Gross (2007). Skala ini menggunakan alat ukur dengan koefisien reliabilitas *alpha* 0,864. Penyusunan item-item berdasarkan skala regulasi emosi terdiri dari lima aspek yaitu *strategies to emotion regulation (strategies)*, *engaging in goal directed behaviour (goals)*, *control emotional response(impulse)*, and *acceptance of emotional response (acceptance)*. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 100 subjek. Teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penenlitan ini adalah *Incidental sampling*.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis regresi sederhana. Sebelum melakukan uji hipotesis, maka dilakukan uji syarat dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dengan teknik Kolmogorov-Smirnov Z dan uji linearitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh dari data penelitian masing-masing variabel yang digunakan untuk membandingkan rata-rata *mean* empirik dan *mean* hipotetik. Perbandingan antara *mean* empirik dan *mean* hipotetik pada tabel yang menjelaskan mengenai subjek penelitian pada setiap variabel penelitian. *Mean* empirik pada tabel variabel religiusitas diketahui bahwa *mean*

Ratna Purnamasyary¹, I.J.K Sito Meiyanto², Mohammad Khasan³

empiriknya adalah 109,85 lebih tinggi dibanding dengan mean hipotetiknya 75. Artinya secara umum subjek memiliki religiusitas yang tinggi. Sedangkan untuk variabel regulasi emosi diketahui *mean* empirik lebih tinggi yaitu 94,84 dibanding mean hipotetiknya 77,5. Artinya subyek secara umum memiliki regulasi emosi yang tinggi, dapat di lihat pada tabel 1. Berdasarkan kriteria kategorisasi subjek, regulasi emosi pada penelitian ini tergolong tinggi dengan presentasi 58% sedangkan pada religiusitas dalam penelitian ini tergolong sangat tinggi dengan presentase 98%, dapat di lihat pada tabel 2.

Tabel 1.
Deskripsi Statistik Data Hasil Penelitian

Statistik	Religiusitas		Regulasi Emosi	
	Hipotetik	Empirik	Hipotetik	Empirik
X maximal	120	126	124	112
X minimal	30	77	31	78
Mean	75	109,85	77,5	94,84
Standar Deviasi	15	6,038	15,5	8,303

Tabel 2.
Deskripsi Kategori Variabel Penelitian

Variabel	Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	%
Religiusitas	Sangat Tinggi	$97,5 \leq X$	98	98%
	Tinggi	$82,5 < X \leq 97,5$	1	1%
	Sedang	$67,5 < X \leq 82,5$	1	1%
	Rendah	$52,5 < X \leq 67,5$	0	0%
	Sangat Rendah	$X \leq 52,5$	0	0%
Regulasi Emosi	Sangat Tinggi	$100,75 \leq X$	28	28%
	Tinggi	$85 < X \leq 100,75$	58	58%
	Sedang	$70 < X \leq 85$	14	14%
	Rendah	$55 < X \leq 70$	0	0%
	Sangat Rendah	$X \leq 55$	0	0%

Hasil uji normalitas pada penelitian ini, sebaran data variabel religiusitas memiliki nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* sebesar 1,099 dengan taraf signifikansi 0,178 ($p > 0,05$), maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. Sedangkan variabel regulasi emosi memiliki nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* sebesar 0,871 dengan taraf signifikansi 0,433 ($p > 0,05$), maka dapat dikatakan

bahwa data berdistribusi normal. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hasil diperoleh religiusitas terhadap regulasi emosi memiliki $F = 16,687$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa data linear dan uji linear antara religiusitas dan regulasi emosi dapat digunakan untuk memprediksi peran antara kedua variabel tersebut. Hasil uji normalitas dan linieritas menunjukkan bahwa data yang terkumpul memenuhi syarat untuk dilakukan analisis, setelah itu dengan menguji hipotesis dengan teknik analisis regresi. Pengujian hipotesis menggunakan bantuan program *SPSS 21.0 for Windows release*. Hipotesis dapat diterima dan signifikan jika taraf signifikansinya kurang dari 1% atau $p < 0,001$. Hipotesis dikatakan sangat signifikan apabila signifikansinya kurang dari 1% atau 0,01 (Azwar, 2015).

Tabel 3.
Hasil Uji Regresi

Variabel	R	Rsquare	F	Sig
X : Religiusitas	0,379	0,144	16,471	0,000
Y : Regulasi emosi				

Pada tabel 3 dapat dilihat bahwa Analisis dengan menggunakan regresi sederhana menunjukkan nilai R sebesar 0,379 ($F = 16,471 : p < 0,001$), oleh karena itu, hipotesis penelitian ini berbunyi terdapat hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dengan regulasi emosi dapat diterima. Selain itu, nilai Rsquare (R^2) sebesar 0,144 menunjukkan bahwa religiusitas memberikan sumbangan efektif sebesar 14,4% terdapat regulasi emosi pada *ikhwan* dan *akhwat* di komunitas *hijrah "X"*, sedangkan 85,6% di pengaruhi oleh faktor lain diluar religiusitas.

Tabel 4.
Koefisien regresi

Variabel	Koefisien	Sig (p)
Konstanta (Constant)	37,534	$P < 0,001$
Religiusitas	0,379	

Uji regresi linier dilakukan untuk mengetahui peran dari variabel independen yaitu religiusitas, terhadap variabel dependen yaitu regulasi emosi. Hasil dari tabel diatas mengatakan bahwa tidak terjadi kenaikan pada variabel religiusitas, maka regulasi emosi bernilai 37,534. Angka koefisien regresi β sebesar 0,379 menunjukkan bahwa peningkatan setiap satu angka religiusitas akan terjadi peningkatan regulasi emosi sebesar 0,379. Nilai persamaan regresi dari hasil diatas $Y=37,534+0,379X$.

Analisis tambahan dari pembahasan penelitian ini adalah Uji tabulasi silang (*crosstab*). Hasil analisis *crosstab* menunjukkan bahwa variabel religiusitas terhadap usia dewasa awal adalah tinggi, dimana hasil terbanyak 80 responden berusia 20-25 tahun, artinya dari 100 responden yang paling dominan menjawab adalah subjek berusia 20-25 tahun. Sedangkan variabel religiusitas terhadap jenis kelamin, yang dominan *akhwat* adalah tinggi dibandingkan *ikhwan*, dimana hasil terbanyak 58 responden adalah *akhwat* , artinya dari 100 responden yang paling dominan menjawab adalah *akhwat*. Hasil tabulasi silang (*crosstab*) pada variabel regulasi emosi terhadap usia dewasa awal adalah tinggi, dimana hasil terbanyak 80 subjek yang menjawab adalah subjek berusia 20-25 tahun. Selanjutnya pada variabel regulasi emosi terhadap jenis kelamin *akhwat* adalah tinggi, dimana hasil terbanyak terbanyak 58 subjek adalah *akhwat*, artinya dari 100 responden yang paling dominan menjawab adalah *akhwat*.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran religiusitas terhadap regulasi emosi pada komunitas *hijrah*. Subjek penelitian ini adalah ikhwandan *akhwat* yang tergabung aktif di komunitas *hijrah*, sampel dalam penelitian ini sebanyak 100 responden yang ingin belajar Islam dan memperdalam ilmu agama Islam. Hasil analisis dari data penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana. Semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi regulasi emosi, dan sebaliknya jika religiusitas rendah maka semakin rendah pula tingkat regulasi emosi regulasi emosi individu.

Berdasarkan sumbangan efektif yang didapat dari penelitian ini variabel religiusitas terhadap regulasi emosi adalah 14,4% yang ditunjukkan R^2

sebesar 0,144. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat 85,6% faktor yang mempengaruhi regulasi emosi. *Ikhwan* dan *akhwat* terlihat saling mendukung satu sama lain dalam hal berdakwah untuk bisa saling menyemangati, tidak hanya dari teman-temannya akan tetapi dukungan dari keluarga juga dapat mengurangi emosi yang berlebihan saat mendapatkan respon negatif dari masyarakat.

Ikhwan dan *akhwat* yang memiliki regulasi emosi yang baik akan berperilaku dengan sabar, berpikir optimis, tidak putus asa serta sopan dan dapat mengontrol emosi negatif maupun positif untuk bisa menyesuaikan diri di lingkungan masyarakat sehingga dapat diterima dengan baik serta bisa mengendalikan emosi ketika muncul. Menurut Anggreiny (2014) kemampuan regulasi emosi memiliki kendali terhadap diri sendiri yang baik dan mampu mengelolah emosi secara efektif, hubungan interpersonal, dapat menyesuaikan diri pada setiap perubahan di lingkungan dan berhati-hati dalam melakukan sesuatu.

Pengalaman mempengaruhi proses regulasi emosi sehingga seseorang dapat mengekspresikan emosinya dengan baik atau tidak Meule, dkk (2013). Seorang *akhwat* dan *ikhwan* yang memiliki regulasi emosi yang tinggi maka berkaitan dengan strategi koping yang baik untuk dapat mengontrol dan mengendalikan pola pikir dan kondisi emosional agar dapat meminimalisir tekanan yang dihasilkan dari faktor eksternal maupun internal serta perilaku yang muncul sesuai dengan harapan ketika berada dalam lingkungan sosial. Partisipasi *akhwat* dan *ikhwan* dalam komunitas *hijrah* turut ikut serta dalam melakukan kegiatan dengan ilmu yang dimiliki sehingga terdapat perubahan perilaku pada individu dari perilaku sebelumnya dengan meningkatkan akidah dalam keyakinan yang dianut.

Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini diterima, menunjukkan religiusitas berpengaruh terhadap regulasi emosi pada komunitas hijrah di Surakarta. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi (R) sebesar 0,379 dan nilai Sig sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hubungan yang terbentuk antara religiusitas terhadap regulasi emosi masuk dalam kategori tinggi. Penelitian ini menemukan adanya peran yang signifikan antara religiusitas terhadap regulasi emosi pada komunitas

hijrah “X”. Semakin tinggi religiusitas pada *ikhwan* dan *akhwat* maka semakin tinggi pula tingkat regulasi emosi yang dimiliki begitupula sebaliknya semakin rendah religiusitas pada *ikhwan* dan *akhwat* maka semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Rachel & Gundanna (2012) yang menunjukkan religiusitas berkorelasi positif dengan regulasi emosi, dengan nilai R 0,359 dan nilai *Sig* 0,01. Hal tersebut dikarenakan untuk menjadi religius dapat membantu seseorang dalam perubahan dalam cara seseorang merespons secara perilaku terhadap peristiwa yang menimbulkan emosi.

Dikomunitas *hijrah ikhwan dan akhwat* mampu untuk menyeimbangi antara emosi dan agama tertulis di Al-qur’an yaitu:

“Orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan kesalahan orang lain” (Q.S Al-Imran 3:34).

Dari ayat tersebut menegaskan bahwa seseorang harus menahan amarahnya dan meningkatkan ilmu agama karena seorang muslim di haruskan untuk berdakwah tertulis dalam Al-qur’an yaitu:

“Dan kami tidak mengutus engkau (Muhammad), melainkan kepada semua umat manusia sebagai pembawa berita gembira dan sebagai pemberi peringatan, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui” (Q.S Saba 34:28).

Akan tetapi, saat berdakwah terjadi penolakan dari masyarakat yang tidak menerima kebenaran ajaran yang sudah di cantumkan dalam al-qur’an dan as-sunnah. Namun, *ikhwan* dan *akhwat* tetap berusaha untuk menyampaikan risalah dari Allah untuk mengingatkan kebaikan dan memberi peringatan meskipun terjadi penolakan. Oleh karena itu, adanya pengaruh terhadap regulasi emosi yang menunjukkan bahwa semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi pula tingkat regulasi emosi dengan meningkatkan akidah.

Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik, maka akan mampu untuk berperilaku prososial dalam keadaan senang maupun duka sehingga memiliki keinginan untuk dapat memberikan orang lain bantuan misalnya

meminta penjelasan tentang ilmu agama yang kurang dipahami serta memiliki akhlak yang baik (Silfiyah, Suroso & Rini, 2019). *Ikhwan* dan *akhwat* yang berusaha berperilaku sesuai dengan ajaran agamanya karena menjadi bagian dari tujuan hidupnya agar berusaha untuk menginternalisasikan ajarannya dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil data demografi subyek terdiri dari usia dan jenis kelamin. Untuk data yang mengenai usia subjek, yang terlihat sebagai mayoritas subjek dalam penelitian ini adalah *akhwat* dan *ikhwan* yang berusia 20-25 tahun sejumlah 80 subjek dengan presentase 80%, usia 26-30 tahun sejumlah 20 subjek dengan presentase 20%. Maka kondisi tersebut didukung oleh teori regulasi emosi (Gross, 2007), bahwa regulasi emosi yang tinggi pada aspek *strategies to emotion* dan *engaging in goal directed behaviour*. Dalam rentang usia seseorang 20-30 tahun mampu dalam mengambil komitmen untuk menjadi orang yang lebih dewasa serta adanya tanggung jawab dan adanya motivasi untuk dirinya sehingga bisa menimbulkan kebahagiaan dengan dapat mengontrol emosi.

Hasil data demografi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa *akhwat* sebanyak 58 subjek dengan presentase 58% subjek dan *ikhwan* sejumlah 42 subjek atau dengan presentase 42%. Gross (2007), emosi individu pada *akhwat* lebih banyak untuk mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain untuk dapat meregulasi emosi sedangkan pada *ikhwan* lebih menggunakan latihan fisik untuk meregulasi emosi. Oleh karena itu, faktor jenis kelamin dan budaya mempengaruhi tingkat regulasi emosi seseorang.

Berdasarkan deskripsi data hasil penelitian variabel regulasi emosi menunjukkan *mean* empirik 99,84 lebih tinggi daripada hipotetiknya 77,5, yang artinya *ikhwan* dan *akhwat* memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi. Sedangkan deskripsi data hasil penelitian variabel religiusitas, *mean* empirik 109,85 dan *mean* hipotetiknya yaitu 75. Hal ini berarti *ikhwan* dan *akhwat* di komunitas *hijrah* "X" memiliki tingkat religiusitas sangat tinggi.

Kriteria kategori skor variabel regulasi emosi termasuk dalam kategori tingkat tinggi yaitu presentase 58%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar

ikhwan dan akhwat di komunitas *hijrah* “X” di Surakarta memiliki regulasi emosi yang tinggi, dimana *ikhwan* dan *akhwat* memiliki kemampuan dalam menerima kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya, serta mampu mengatasi berbagai tekanan yang ada dalam keluarga maupun lingkungan sosial dengan cara mengontrol, mampu mengubah tantangan untuk mentaati aturan dalam agama menjadi ketaatan sehingga dapat terus berkembang, memiliki arti dan tujuan dalam memaknai hidup serta mampu menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain secara baik.

Kriteria kategori skor variabel religiusitas termasuk dalam kategori sangat tinggi dengan presentase 98%. Religiusitas yang sangat tinggi artinya bahwa sebagian besar *ikhwan* dan *akhwat* di komunitas *hijrah* “Yuk Ngaji Solo” di Surakarta mampu dalam memahami aturan dalam agama islam serta mampu memiliki akidah yang baik serta menjalankan perintahnya untuk mencapai tujuan dalam hidup dan di akhirat.

Hasil Analisis tambahan menggunakan uji tabulasi silang (*crosstab*) dengan bantuan program computer SPSS 21.0 for windows release. Hasil analisis *crosstab* menunjukkan bahwa variabel religiusitas terhadap usia dewasa awal adalah tinggi, dimana hasil terbanyak 80 subjek berusia 20-25 tahun, artinya dari 100 subjek yang paling dominan menjawab adalah subjek berusia 20-25 tahun. Hal ini didukung oleh penelitian Iswati (2018), bahwa usia dewasa awal sudah memiliki tanggung jawab serta menyadari makna hidup dengan mempertahankan nilai-nilai yang dipilih. Sedangkan variabel religiusitas terhadap jenis kelamin, yang dominan *akhwat* adalah tinggi dibandingkan *ikhwan*, dimana hasil terbanyak 58 subjek adalah *akhwat*, artinya dari 100 subjek yang paling dominan menjawab adalah *akhwat*. Hal ini didukung oleh penelitian Stark (2002) bahwa *akhwat* lebih religius daripada *ikhwan*. Hasil ini juga didukung oleh argumen Pew Research Center (2007), menyatakan bahwa *akhwat* mempunyai hubungan dengan sesuatu kepercayaan yang disebabkan *akhwat* lebih religius karena didorong dari tugas-tugas mereka menjadi seorang perempuan seperti mengasuh anak yang menyebabkan *akhwat* berperilaku tidak mengambil resiko.

Hasil tabulasi silang (*crosstab*) pada variabel regulasi emosi terhadap usia dewasa awal adalah tinggi, dimana hasil terbanyak 80 subjek yang menjawab adalah subjek berusia 20-25 tahun. Selanjutnya pada variabel regulasi emosi terhadap jenis kelamin *akhwat* adalah tinggi, dimana hasil terbanyak terbanyak 58 subjek adalah *akhwat*, artinya dari 100 subjek yang paling dominan menjawab adalah *akhwat*. Hal ini didukung oleh penelitian Mulyani (2018), menyatakan bahwa *akhwat* lebih dominan dari 52 subjek, 33 subjek memiliki regulasi emosi yang tinggi dan 19 subjek diantaranya memiliki regulasi emosi yang cukup.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dengan judul “Peran Religiusitas terhadap Regulasi Emosi pada Komunitas *Hijrah*” dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat peran religiusitas terhadap regulasi emosi pada komunitas *hijrah*. Peran yang signifikan religiusitas terhadap regulasi emosi pada komunitas *hijrah*, ditandai dengan arah hubungan positif menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi (R) sebesar 0,379 dan nilai *Sig* sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hasil tersebut menandakan bahwa hasil hipotesis dalam penelitian ini diterima. Tanda positif pada nilai R menunjukkan bahwa arah peran antara religiusitas dengan regulasi emosi. Semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi tingkat regulasi emosi pada komunitas *hijrah*. Begitupun sebaliknya, jika religiusitas rendah maka semakin rendah tingkat regulasi emosi pada komunitas *hijrah*. Berdasarkan hasil analisis tambahan *crosstab* menunjukkan bahwa usia subjek 20-25 tahun yang paling dominan sedangkan pada jenis kelamin yang dominan yaitu *akhwat*.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, berikut adalah beberapa saran dari peneliti, diantaranya sebagai berikut: 1) Bagi subjek penelitian, *ikhwan* dan *akhwat* agar dapat meningkatkan ilmu agama dengan mempraktekan dalam kehidupan sehari-hari serta terbentuk perubahan perilaku yang positif sehingga memahami pentingnya meregulasi emosi. 2) Bagi komunitas *hijrah*, untuk bisa menjadi tambahan informasi mengenai peran religiusitas terhadap regulasi serta menjadi wadah bagi *ikhwan* dan *akhwat*

dengan meningkatkan akidah dari ilmu agama yang dipelajari dan meningkatkan cara mengontrol emosi. 3) Bagi peneliti selanjutnya, peneliti lain yang ingin melakukan penelitian sama dengan topik ini, peneliti menyarankan untuk memperluas wawasan dalam penelitian ini dan melihat faktor yang belum diungkap dalam penelitian regulasi emosi, misalnya faktor budaya, karena faktor budaya cukup berpengaruh dalam subjek menerima respon yang ada di sekitar dan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Habsyi, S. A. (2015). Perbedaan regulasi emosi antara penghafal quran 1-15 juz dan penghafal qur'an 16-30 juz di pondok pesantren nurul qur'an kraksaan, probolinggo. *Skripsi Psikologi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang,
- Anggreiny, N. (2014). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja korban kekerasan seksual. *Tesis Magister Psikologi Profesi*. Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Anonim. 2017. Al-qur'an. Bekasi : Dinamik Cahaya Pustaka.
- Anwar, K. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan stress akademik pada mahasiswa baru. *Skripsi Psikologi*. Universitas Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta
- Asra, Y. K. (2006). Hubungan religiusitas dengan kecenderungan perilaku agresif pada remaja. *Jurnal Psikologi*. Vol.1. No.2.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Baits, A. N. (2013). Lima cara mengendalikan emosi dalam islam. <http://www.konsultasisyariah.com>. Di akses jam 07.00 tanggal 10 maret 2019
- Chatters, L. M. (2000). Religion & health : influence of religiosity for alcohol use among protestants. *Journal Science Study Religion*. 32 :441-556
- Glock, C.Y. & Stark, R. (1968). *American piety: the nature religious commitment*. University of California Press
- Gross, J. J. & Thompson, R.A (2007). Emotion regulation. conceptual foundations. *Handbook of Emotion Regulation, edited by James J. Gross*. New York, Guilford Publications.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook Of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press
- Iswati. (2018). Karakteristik ideal sikap religiusitas pada masa dewasa. *Jurnal Psikologi*. Universitas Muhammadiyah Metro

- Mayer, J. D & Salovey, P. (1997). What is EI? In P. Salovey & D.J. Sluyter (Eds). *Emotional development and emotional intelligence*. New York : Basic Book
- Meule, A., Fath, K., Real, R. G. L., Sutterlin, S., Vogeles, C., & Kubler, A. (2013). Quality of life, emotion regulation , and heart rate variability in individuals with intellectual disabilities and concomitant impaired vision. *Psychological of Well Being a Spinger Open Journal*, 3 (1). 2-3.
- Mulyani, D. (2018). Hubungan kematangan beragama dengan regulasi emosi pada santriwati pondok pesantren darul falah besongko kota semarang. *Skripsi Agama*. Universitas Islam Negeri Walisongo
- Narimani, M., Abbasi, M., Abolghasemi, A., & Ahadi, B. (2013). The effectiveness of training acceptance / commitment and training emotion regulation on high risk behaviors of student with dyscalculia. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 2 (2), 51-58.
- Nisfiannoor, M., & Kartika Y. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal Psikologi*. Vol. 2. No. 2 (160-177).
- Rakhmat, J. (2010). *Psikologi agama: Sebuah Pengantar*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Rifqi. (2011). Hubungan antara tingkat religiusitas dengan sikap terhadap porno aksi pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) Perbanas. *Skripsi Psikologi*. Universitas Islam Negeri
- Rosyidah, A. (2016). *Bersama komunitas yuk ngaji: Mengaji bukan lagi hal yang membosankan*. <http://muslimahdaily>. Di akses jam 19.00 tanggal 9 Oktober 2018.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence perkembangan remaja edisi ke enam*. Jakarta: Erlangga
- Sasongko, A. (2018). Pahami makna hijrah dan sejenisnya. <https://www.republika.co.id>. Diakses jam 10.00 tanggal 22 maret 2019
- Stark, R. 2002. *One True God: Resiko Bertuhan Satu*, Terj. M. Sadat Ismail, Yogyakarta: C.V Qalam.
- Thompson, R.A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25–52.
- Wade, C. T., & Garry, M. (2016). *Psikologi*. Jilid 2 (Edisi kesebelas) : Penerbit Erlangga