

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Shaffer (2005) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu yang dapat mengontrol emosi yang muncul pada tingkat intensitas yang tepat sesuai dengan tujuannya. Regulasi emosi yang tepat dikatakan sesuai bila keadaan fisiologis, kemampuan mengatur perasaan, dan kognisi yang berhubungan dengan emosi. Hurlock (2006) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah menyalurkan energi dalam emosi ke dalam ekspresi yang dapat diterima secara sosial melalui cara yang berguna dan dianggap baik antara lain dengan cara dapat berusaha memperoleh keahlian kepercayaan diri, memperoleh penilaian diri yang realistis tentang kelebihan dan kekurangan dalam menghadapi kenyataan.

Thompson (1994) mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah faktor terpenting dalam perkembangan hidup manusia untuk proses adaptasi serta dapat memberikan respon secara fleksibel dengan apa yang terjadi. Seorang yang memiliki kemampuan mengelola emosi dengan baik, maka akan mampu mengatur pemikirannya, dalam hal ini dijelaskan bahwa regulasi emosi dapat memonitor dan evaluasi serta modifikasi reaksi yang di munculkan agar bisa dicapai tujuannya. Individu harus bisa mengontrol emosi negatif sehingga emosi negatif dapat diminimalisir.

Gross (2007) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan strategi dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk bisa mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yang dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakan baik positif maupun negatif. Selain itu juga dapat mengurangi emosi seseorang baik emosi positif maupun negatif.

Berdasarkan definisi regulasi yang dikemukakan oleh para ahli dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah proses pengendalian emosi dengan kemampuan individu mengontrol serta memodifikasi reaksi emosional sehingga dapat mengekspresikan emosi yang otomatis atau dapat dikendalikan dalam keadaan sadar maupun tidak sadar untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan.

2. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Aspek-aspek regulasi emosi menurut Gross (2007) terdapat empat aspek terkait dengan detail kemampuan individu dalam kemampuan mengatur emosi yaitu :

a. Strategies to emotion regulation (Strategies)

Kemampuan individu dalam mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan mencari solusi menemukan cara agar dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang dialaminya.

b. *Engaging in goal directed behavior (Goals)*

Kemampuan individu untuk tidak terpengaruhi dengan emosi negative yang dirasakan sehingga dapat berpikir serta mengontrol emosi dan melakukan sesuatu dengan baik.

c. *Control emotional response (Impulse)*

Individu dapat mengontrol emosi yang dirasakan dan merespon emosi yang ditampilkan (respon nada suara, fisiologis, dan tingkah laku), sehingga individu menunjukkan emosi yang tepat dan tidak berlebihan.

d. *Acceptance of emotional response (Acceptance)*

Kemampuan individu dalam menerima suatu peristiwa yang dapat menimbulkan emosi negatif serta tidak malu saat merasakan emosi yang dialaminya.

Berbeda dengan Gross (2007), adapun ahli lain menurut Thompson (2007) adalah *emotions monitoring*, *emotions evaluating* dan *emotions modification* yang akan diuraikan sebagai berikut :

a. *Memonitor emosi (emotions monitoring)*

Memonitor emosi artinya individu benar-benar menyadari dan memahami dirinya dalam proses yang terjadi di dalam dirinya secara komperhensif, baik perasaannya, pikirannya dan tindakannya. Keterampilan memonitor emosi ini digunakan untuk merendam gairah positif maupun negatif sehingga bisa memanagemen emosi yang di kenalnya. Individu tersebut mampu membuat individu memahami setiap emosinya yang muncul sehingga mendasar aspek zzyang lainnya dengan meningkatkan gairah emosional menjadi tujuan proses regulasi emosi.

b. Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*)

Mengevaluasi emosi yaitu individu yang dapat mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dirasakan. Ketika individu memiliki kemampuan mengelola emosi, khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam, dan benci yang membuat individu tidak terbawa oleh pengaruh negatifnya itu sendiri sehingga mengakibatkan kelumpuhan individu untuk berpikir rasional. Tidak hanya dapat mengelola emosi, individu itu pun sendiri harus dapat menyeimbangi emosi yang dikenal dengan mengontrol jika emosi tersebut muncul dengan bisa manajemen emosi yang dimilikinya karena emosi muncul melalui intervensi dari orang lain.

c. Memodifikasi (*emotions modification*)

Individu yang memiliki kemampuan untuk mengubah emosi sehingga mampu memotivasi dirinya sendiri terutama ketika berada dalam keadaan putus asa, cemas dan marah. Kemampuan ini membuat individu bertahan dari masalah yang dimilikinya membuat merasa terbebani sehingga dapat mengurangi rasa putus asa dan hambatan dalam hidupnya.

Berdasarkan teori aspek-aspek regulasi emosi diatas, pengukuran regulasi emosi dalam penelitian ini menggunakan teori dari Gross (2007) maka dapat disimpulkan aspek regulasi emosi meliputi *strategies to emotion regulation (strategies)*, *engaging in goal directed behaviour (goals)*, *control emotional response (impulse)* dan *acceptance of emotional response (acceptance)*.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Menurut Gross (2007), faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi seseorang yaitu :

a. Usia

Semakin tinggi usia seseorang maka semakin baik kemampuan regulasi emosi. Seseorang yang usianya lebih tua akan lebih meningkatkan atau bias mengontrol emosinya.

b. Jenis kelamin

Laki-laki dan perempuan sangatlah berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun non verbal yang sesuai dengan gendernya. Wanita lebih dapat melakukan regulasi terhadap emosi marah dan bangga karena perempuan menggunakan perasaan, sedangkan laki-laki pada emosi takut, sedih dan cemas. Pria menggunakan logika sehingga mengalami masalah pria masuk ke dalam gua mereka.

c. Religiusitas

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 begitupun sebaliknya.

d. Kepribadian

Orang yang memiliki kepribadian *neuroticism* dengan memiliki ciri sensitif, mood, suka gelisah, cemas, panik dan harga diri rendah akan dapat kurang mengontrol diri.

e. Pola asuh

Dalam pola asuh orang tua mempengaruhi pembentukan kemampuan anak dalam meregulasi emosinya, karena anak akan modeling dari proses pola asuh orang tua yang mengurus anaknya.

f. Budaya

Norma dalam kelompok masyarakat dapat mempengaruhi cara individu menerima merespon , menilai suatu pengalaman yang ada disekitarnya. Karena budaya akan ditanamkan pada diri individu.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu usia, jenis kelamin, religiusitas, kepribadian, pola asuh dan budaya.

B. Religiusitas

1. Pengertian Religiusitas

Agama memiliki beberapa istilah, antara lain : *religi*, *religion* (Inggris), *religio* (Latin), *religie* (Belanda) dan *dien* (Arab). Kata *religion* dan *religie* berasal dari bahasa induk kedua bahasa tersebut bahasa latin *religio* dari akar kata *relegare* yang berarti mengikat menurut (Kahmad, 2002). Individu yang memiliki religiusitas yaitu individu yang hidup dengan sistem nilai, keyakinan dan perilaku yang didasarkan pada agama (Ancok & Suroso, 2008). Religiusitas merupakan suatu keadaan yang ada dalam diri sendiri yang dapat mendorong untuk bertindak laku sesuai dengan kadar ketaatannya terhadap agama (Rakhmat, 2001). Lindridge (2005) menyatakan bahwa religius dapat

diukur dengan kehadiran keagamaan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Religiusitas diwujudkan berbagai sisi dimensi kehidupan manusia, tidak hanya dalam aktivitas pada saat beribadah tetapi juga pada aktivitas yang tidak nampak yang ada di dalam hati seseorang (Ancok & Surosoo, 2008).

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. Chatters (2000) mengemukakan bahwa religiusitas merupakan sebagai proses untuk mencari jalan kebenaran yang berhubungan dengan sesuatu yang sakral. Religiusitas sebagai bentuk perilaku.

Jalaludin (2010) mengatakan bahwa religiusitas sebagai keberagaman, yaitu individu yang memiliki kemampuan untuk menghayati nilai agama dan menjadikan nilai agama tersebut sebagai pedoman dalam bertindak dan bersikap sewajarnya. Asra (2006) menyatakan bahwa religiusitas merupakan kewajiban yang harus dilaksanakan dan orang yang religi selalu mencoba patuh dengan ajaran agama yang sudah ditetapkan sehingga dapat menginternalisasikan nilai dan kewajiban agama dalam dirinya. Hardjana (2005) mengemukakan bahwa religiusitas merupakan kesadaran manusia untuk kembali pada ikatan dengan Tuhan.

Dari beberapa definisi religiusitas yang dikemukakan oleh para ahli maka dapat disimpulkan bahwa religiusitas merupakan individu yang memiliki komitmen dalam agama, yang dapat dilihat dari aktivitas ataupun perilaku serta memikirkan nilai agama dengan perasaan, penilaian dengan

keyakinan sehingga individu memiliki kesadaran untuk kembali kepada Allah dan menjadikan individu mengikuti ajaran agama dengan benar.

2. Dimensi religiusitas

Glock & stark (1968) membagi religiusitas kedalam lima dimensi religiusitas, seperti yang dikutip oleh Djamaludin Ancok & Suroso (1994) antara lain :

a. Dimensi keyakinan (*the ideological dimension*)

Dimensi dari keberagaman yang berkaitan dengan apa yang harus dipercayai. Misalkan kepercayaan adanya Tuhan, Malaikat disekeliling kita, surga, melaksanakan perintah Tuhan serta menjauhi larangannya dan melakukan hubungan yang sebaiknya dengan Tuhan untuk mencapai kesejahteraan kehidupan di dunia dan diakhirat (setelah kematian). Kepercayaan tersebut hal yang paling mendasar.

b. Dimensi praktek agama (*the ritualistic dimension*)

Dimensi keberagaman yang terkait dengan sejumlah perilaku, dimana perilaku tersebut yang sudah ditetapkan oleh agama seperti, tata cara beribadah, banyak berdzikir, zakat dan berpuasa. Hal ini berkaitan dengan frekuensi, intensitas dan pelaksanaan ibadah seseorang.

c. Dimensi penghayatan atau pengamatan (*the experiential dimensional*)

Dimensi yang berkaitan dengan perasaan agama yang dialami oleh penganut agama atau seberapa jauh seseorang berpikir tentang pengalaman dalam ritual agama yang dilakukannya. Misalkan kekhusyukan dalam beribadah seperti sholat, berdoa serta mendengarkan ceramah.

d. Dimensi pengetahuan agama (*the intellectual dimension*)

Dimensi yang berkaitan dengan pemahaman dan pengetahuan seseorang tentang ajaran agama yang dianutnya. Dimensi ini mengacu pada orang-orang yang beragama minimal pengetahuan mengenai dasar keyakinan seperti kitab suci dan tradisi-tradisi.

e. Dimensi pengalaman dan konsekuensi (*the consequential dimension*)

Dimensi pengalaman berkaitan erat dengan akibat dari ajaran agama yang dianutnya serta diaplikasikan melalui sikap dan perilaku yang nampak. Dimensi ini melihat pada persepsi dan sendiri yang dialami seseorang suatu kelompok yang dapat didefinisikan keagamaan (masyarakat) yang melihat dari komunikasi, walaupun kecil dalam suatu emosi ketuhanan yaitu dengan Tuhan, kenyataan terakhir, dengan otoritas transdental.

Berdasarkan penjelasan bahwa kelima dimensi tersebut dapat digunakan sebagai pedoman untuk menentukan religiusitas seseorang individu yang dapat tercermin dari keyakinan, praktek agama, penghayatan atau pengamatan, pengetahuan agama, dan pengalaman individu tersebut.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi religiusitas

Thouless (2000) mengembangkan metode filsafat untuk mempelajari jiwa agama, yaitu :

a. Faktor sosial

Faktor sosial yang berpengaruh terhadap religiusitas seseorang, yang dilihat dari pendidikan, dan pengajaran orang tua terhadap anaknya,

tradisi sosial budaya yang semakin berkembang serta dianut oleh lingkungan orang yang bersangkutan.

b. Faktor alami, moral dan afektif

Konflik, peranan emosional seperti kekecewaan terhadap sesuatu yang melibatkan perasaan yang mendalam yang sering disimpan oleh individu, tuntutan moral yang baik menerima atau menolak merupakan faktor alami, moral dan afektif.

c. Faktor kebutuhan

Seseorang individu yang beragama terjadi karena setiap umat beragama membutuhkan sebagai sandaran, lepas dari rasa bersalah, rasa aman dan tentram ketika berdoa, cinta kasih dan tempat mengadu dalam merasakan kesedihan maupun kegagalan.

d. Faktor intelektual

Berkaitan erat dengan proses pemikiran verbal, terutama dalam pembentukan keyakinan pada setiap individu terhadap agama yang dianutnya. Factor ini yang terpenting dalam mengembangkan sifat yang positif.

Berdasarkan uraian dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi religiusitas yang pertama faktor sosial yang berpengaruh pada pendidikan dan pola asuh, yang kedua alami, moral dan afektif adanya emosional yang mengakibatkan konflik, ketiga faktor kebutuhan membutuhkan sandaran keluh kesah dan keempat faktor intelektual pemikiran positif.

C. Peran Religiusitas Terhadap Regulasi Emosi Pada Komunitas

Hijrah Di Surakarta

Komunitas merupakan kelompok sosial yang mempunyai habitat lingkungan dan adanya ketertarikan yang sama dalam ruang lingkup. Sedangkan Komunitas hijrah merupakan sebuah kelompok sosial dari beberapa kalangan muslim yang berbeda latar belakangnya, umumnya memiliki keterkaitan dan tujuan yang sama untuk menyiarkan agama islam. Komunitas menjadi salah satu media dan wadah untuk memberikan solusi dibidang keagamaan, berbagi masalah. Kehadiran komunitas saat ini banyak anak muda dalam keseharian menjauhi perintah agamanya dan banyak melalaikan aturan agama yang sudah ditetapkan (Rosyidah, 2016).

Komunitas berasal dari bahasa latin yaitu *communitas* yang berarti kesamaan, kemudian dapat diturunkan dari *communis* yang berarti sama, publik dibagi oleh semua (Wenger et al, 2002). Seseorang yang sudah hijrah menjemput hidayah dari Allah. Saat seseorang memulai hijrah maka langkah awal yang harus dilakukan yaitu bulatkan niat, karena yang sulit dari *berhijrah* bukanlah mengganti pakaian yang lebih sopan, menjaga tutur kata melainkan “konsisten” dengan apa yang sudah dirubah menjadi keputusannya sebelumnya tidak kembali lagi. Di Surakarta terdapat komunitas keagamaan, salah satunya yaitu “Yuk Ngaji Solo” yang dimana anggotanya adalah *ikhwan* dan *akhwat*. Saat memutuskan untuk *berhijrah*, mentaati segala hal yang wajib maupun sunnah yang dilakukan serta meninggalkan larang-larangan-Nya.

Di komunitas *hijrah* “Yuk Ngaji Solo” *akhwat* dan *ikhwan* mengalami permasalahan dalam lingkungan sosial maupun lingkungan keluarga yang akan

berdampak pada kondisi psikologis dan emosi pada *akhwat* dan *ikhwan*. Semakin banyak tekanan yang di alami individu dalam lingkungan akan memberikan pengaruh negatif sehingga mengakibatkan mudah marah, cemas dan depresi akan berpengaruh pada regulasi emosi (Styowati, 2010). Regulasi emosi merupakan strategi dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk bisa mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yang dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakan baik positif maupun negatif (Gross, 2007).

Regulasi emosi menjadi bagian penting dalam kehidupan individu. Regulasi emosi melalui proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab dalam memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi secara intensif dan khusus untuk mencapai suatu tujuan (Thompson, 1994). Gross (2007) mengemukakan regulasi emosi merupakan suatu proses luar dan dalam yang dapat berpengaruh kesadaran dan ketidaksadaran dari emosi yang dapat menggabungkan, 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 dilingkungan. Pada proses inilah seseorang yang sedang 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 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 sabar, berpikir optimis, tidak putus asa serta sopan dan dapat mengontrol emosi negatif maupun positif untuk bisa menyesuaikan diri dilingkungan 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. Meule, dkk (2013) mengatakan bahwa pengalaman mempengaruhi proses regulasi emosi sehingga seseorang dapat mengekspresikan emosinya dengan baik atau tidak.

Munculnya regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor usia, faktor jenis kelamin, faktor religiusitas, faktor kepribadian, faktor pola asuh dan faktor budaya. Regulasi emosi dipengaruhi salah satu faktor 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 begitupun sebaliknya (Gross, 2007). Dalam persoalan hidup individu dengan Allah, individu memiliki tingkat religiusitas yang lebih tinggi yang dapat memaknai segala sesuatu terjadi dalam hidupnya secara positif sehingga membuat hidupnya menjadi terarah dan terhindar dari berbagai tekanan misalkan stress.

Seorang *akhwat* dan *ikhwan* yang memiliki regulasi emosi yang tinggi. Hal tersebut 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* “Yuk Ngaji Solo” turut ikut serta dalam melakukan kegiatan di untuk menambah ilmu yang dimiliki. Bagi setiap umat muslim pun diwajibkan untuk berdakwah.

Komunitas *hijrah* “Yuk Ngaji di Solo” memiliki agenda yang dilakukan oleh komunitas *hijrah* ini berupa memiliki kelas yaitu Kelas Eksekutif Yuk Ngaji (KEY) yang diadakan empat kali pertemuan dalam satu sesi yang dilaksanakan pada hari Minggu pukul 07.30-12.00. Pada kelas KEY terdapat empat sesi yaitu yang pertama sesi aqidah, sesi *hijrah*, sesi sejarah, dan sesi dakwah dan “Yuk Ngaji Solo” pun memiliki kajian rutin seminggu sekali pada setiap jumat malam yang dilakukan di Masjid Nurul Iman Kalitan.

Wats (dalam Gross, 2007) menyatakan bahwa ada kaitannya antara religiusitas dengan regulasi emosi. Hurlock (2006), menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah menyalurkan energi dalam emosi ke dalam ekspresi yang dapat diterima secara sosial melalui cara yang berguna dan di anggap baik antara lain dengan cara dapat berusaha memperoleh keahlian kepercayaan diri, memperoleh penilaian diri yang realistis tentang kelebihan dan kekurangan dalam menghadapi kenyataan.

Ancok & Suroso (2008) menyatakan bahwa religiusitas diwujudkan berbagai sisi dimensi kehidupan manusia, tidak hanya dalam aktivitas pada saat beribadah tetapi juga pada aktivitas yang tidak nampak yang ada di dalam hati seseorang. Strak & Glock (1968) mengatakan bahwa religiusitas sebagai komitmen dalam agama atau keyakinan yang dianut oleh individu, yang dapat dilihat dari

aktivitas ataupun perilaku individu yang bersangkutan dengan agama atau keyakinan agama yang dianut. Hal ini para *ikhwan* dan *akhwat* yang mengikuti komunitas hijrah telah mengambil keputusan untuk berhijrah dengan mengubah semua dari berpakaian, tata tutur ucapan serta pemikirannya. Menambah ilmu untuk memperkuat aqidah yang akan mengikuti akhlak yang dapat membuat seseorang tetap bisa istiqomah.

Religiusitas yang terbentuk semenjak anak masih kecil dengan didikan orang tuanya yang sudah mengenalkan agama dari sejak dini agar anak kelak menjadi seorang yang bisa mengerti tentang agama yang dianutnya dan mengerti segala larangan yang ada di agama agar tidak melanggar semua aturan yang sudah ditetapkan oleh agamanya. Didikan orang tua yang sangat penting bagi anak terutama perihal tentang religiusitas yang menjadikan hal paling utama dalam kehidupan. Raiya (2008) mengikuti agama yang berkaitan dengan iman tampaknya memainkan peran yang sangat penting dalam kemampuan seseorang mengatasi suatu sulit dalam hidup.

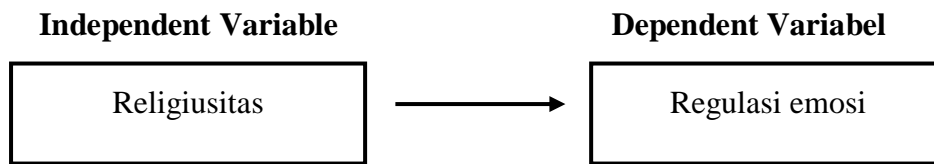
Seseorang yang memiliki religiusitas yang tinggi akan berperilaku sesuai dengan ajaran agama yang sudah ditetapkan agamanya masing-masing sehingga dalam kehidupan sehari-hari dapat berperilaku dengan baik sesuai dengan ajaran agamanya sehingga tidak membuat orang lain tersinggung atau tersakiti dengan ucapan yang dikeluarkan dalam ucapannya dan tidak melanggar aturan agama misalkan berbuat maksiat.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rachel & Gundanna (2012) yang melakukan penelitian tentang *the relationship between religiosity and emotion regulation among christian high school student in Bangalore* yang

menunjukkan religiusitas berkorelasi positif dengan regulasi emosi di sekolah Kristen, dengan nilai R 0,359. Selain itu penelitian Ritonga (2014) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada siswa di SMA Negeri 1 AEK Kota Na IX-X, bahwa religiusitas berkontribusi 56,2% terhadap regulasi emosi. Adapun penelitian lain oleh Suciati dkk (2018) tentang hubungan antara religiusitas dan regulasi emosi dengan perilaku bullying pada siswa SD. Menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara religiusitas dan regulasi emosi terhadap perilaku bullying. Penelitian yang dilakukan oleh Simplonius, dkk (dalam Soakokone, 2015) menyatakan bahwa kegiatan keagamaan maupun non keagamaan dalam upaya untuk menunjukkan regulasi emosi dalam hubungan sosial di universitas, menemukan hasil yang berbeda yakni tidak ada hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi. Penelitian ini kemudian meneliti kembali peran religiusitas terhadap regulasi emosi pada komunitas hijrah di Surakarta.

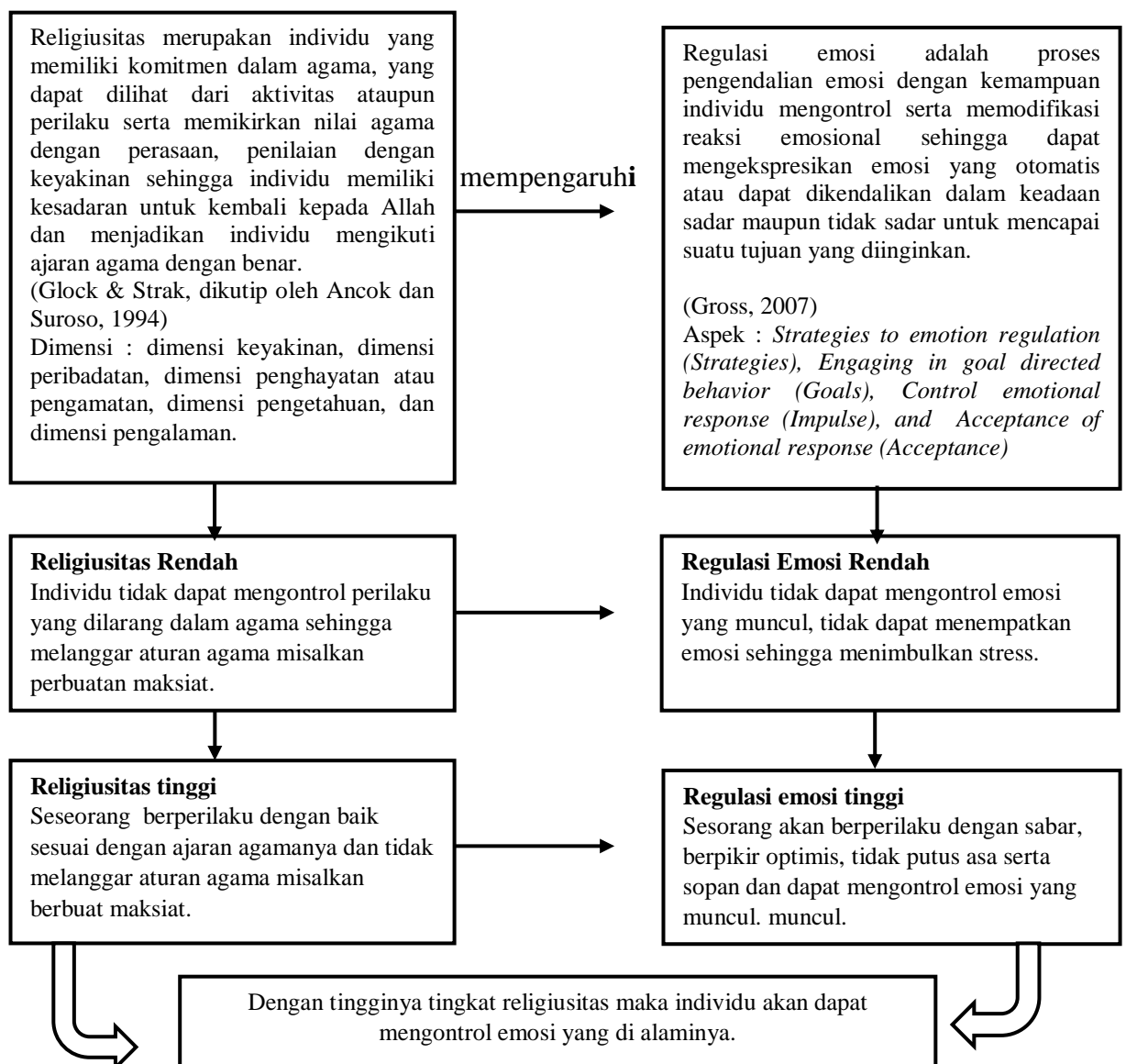
Berdasarkan uraian diatas maka disimpulkan tercapainya regulasi emosi yang tinggi pada *ikhwan* dan *akhwat* membutuhkan kemampuan dalam meningkatkan religiusitas. Kemampuan tersebut sangat dibutuhkan oleh *ikhwan* dan *akhwat*, sehingga mampu menghadapi tekanan dari berbagai faktor. Apabila religiusitasnya tinggi maka cara mengontrol regulasi emosi juga tinggi sedangkan jika religiusitasnya rendah maka mengontrol regulasi emosinya juga rendah. Jika *ikhwan* dan *akhwat* yang memiliki religiusitas individu akan bisa mengontrol emosi misalkan dengan mengucapkan kalimat istighfar sampai bisa menurunkan emosi yang muncul.

D. Kerangka Konsep Penelitian



Gambar 1. Kerangka konsep Penelitian

E. Kerangka Pikiran



Gambar 2. Kerangka Pikir Penelitian

F. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan teori yang telah dikemukakan, maka hipotesis penelitian ini adalah ada peran religiusitas terhadap regulasi emosi pada komunitas *hijrah* di Surakarta. Semakin tinggi Religiusitas pada komunitas *hijrah* maka semakin tinggi pula tingkat Regulasi Emosi. Begitupun sebaliknya, jika semakin rendah Religiusitas pada komunitas *hijrah* maka semakin pula tingkat Regulasi Emosi yang dialaminya.