

**PERAN RELIGIUSITAS TERHADAP REGULASI EMOSI
PADA KOMUNITAS *HIJRAH* DI SURAKARTA**

SKRIPSI



**Disusun oleh :
Ratna Purnamasyary
14150209K**

**Pembimbing :
Drs. Isaac Jogues Kiyok Sito Meiyanto, Ph.D
Mohammad Khasan., S.Psi.,M.Si**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS SETIA BUDI
SURAKARTA
2019**

**PERAN RELIGIUSITAS TERHADAP REGULASI EMOSI
PADA KOMUNITAS *HIJRAH* DI SURAKARTA
HALAMAN JUDUL**

SKRIPSI

Dalam Rangka Penyusunan Skripsi
Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi Strata 1 Psikologi

Ratna Purnamasyary

14150209K

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS SETIA BUDI
SURAKARTA
2019**

PENGESAHAN SKRIPSI

Berjudul

**PERAN RELIGIUSITAS TERHADAP REGULASI EMOSI
PADA KOMUNITAS HIJRAH DI SURAKARTA**

Oleh :
Ratna Purnamasyary
14150209K

Dipertahankan di depan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Setia Budi Surakarta dan diterima untuk memenuhi
sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh
derajat gelar sarjana Psikologi

Pada tanggal :

25 Juli 2019

Mengesahkan,
Fakultas Psikologi
Universitas Setia Budi

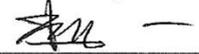


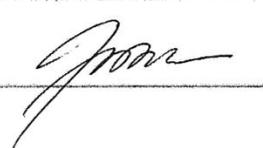
Drs. Isaac Jogues Kiyok Sito Meiyanto, Ph.D.

Penguji

- 1) Drs. Isaac Jogues Kiyok Sito Meiyanto, Ph.D.
- 2) Mohammad Khasan, S.Psi., M.Si.
- 3) Arif Tri Setyanto, M.Psi., Psikolog

Tanda Tangan





HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi. Sepanjang sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan ini, maka saya bersedia jika derajat kesarjanaan saya dicabut.

Surakarta, 25 Juli 2019



Ratna Purnamasyary

HALAMAN PERSEMBAHAN

Seiring dengan do'a dan rasa syukur serta ridho Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan kepada penyemangat terbaik Mama Painem dan Papa Paidi Harsowiyono selaku orang tua yang selalu mencurahkan perhatian, dukungan, kasih sayang, pengorbanan, memberikan motivasi serta do'a yang tulus tiada hentinya. Serta kepada kakakku tersayang, dr. Heri Nuryanto dan Sriyani Naningsi Tangahu, Amd AK yang selalu memberikan semangat serta dukungan selama ini.

MOTTO

“ Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar ”

(Terjemah Q.S. Al Baqarah: 153)

“sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Terjemah Q.S. Al-Insyirah: 5-7)

“Masa depan itu menakutkan, tetapi Anda tidak bisa lari kembali ke masa lalu hanya karena sudah terlalu nyaman disitu. Ya itu menggoda, tapi ini sebuah kesalahan ”dan masa depan tidak menakutkan lagi jika aku bersamamu

~ **RP** ~

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Peran Religiusitas terhadap Regulasi Emosi pada Komunitas *Hijrah* di Surakarta”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Psikologi.

Pada proses penyusunan ini ada kalanya penulis menemukan kesulitan-kesulitan karena kemampuan penulis yang masih terbatas, namun Allah SWT berkenan memberikan kekuatan dan kesabaran pada penulis untuk menyelesaikannya. Skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja penulis pribadi, namun terselesaikannya skripsi ini tidak lepas atas bantuan, bimbingan, dan dorongan motivasi yang diberikan oleh pihak akademis, keluarga dan sahabat. Untuk itu dengan kerendahan hati penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung dan membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Secara khusus peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada :

1. Bapak DR. Ir Djoni Tarigan, MBA selaku Rektor Universitas Setia Budi Surakarta.
2. Bapak Drs. Isaac Jogues Kiyok Sito Meiyanto, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta sekaligus dosen pembimbing utama yang telah bersedia meluangkan waktu disela-sela kesibukannya untuk

memberikan bimbingan, arahan serta saran dengan penuh kesabaran dari awal penyusunan skripsi hingga selesai.

3. Bapak Patria Mukti, S.Psi, M.Si selaku Sekretaris Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta.
4. Ibu Prilya Shanty A, M.Psi, Psikolog selaku Ketua Program Studi S1 Fakultas Psikologi dan pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan serta arahan selama menempuh proses pembelajaran di Universitas Setia Budi Surakarta
5. Bapak Mohammad Khasan., S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing pendamping yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mendampingi penulis dalam memperbaiki kekurangan-kekurangan pada penyusunan skripsi ini dan memberikan arahan serta memberikan motivasi untuk segera menyelesaikan tugas akhir.
6. Bapak Arif Tri Setyanto, M.Psi, Psikolog selaku penguji yang memberikan masukan agar skripsi ini menjadi lebih kaya dan berkembang.
7. Bapak dan ibu dosen, Ibu Dra. Endang Widyastuti, MA., Ibu Rosita Yuniati, S.Psi., M.Psi., Psikolog Bapak Sujoko, S.PdI, S.Psi, M.Si., Bapak Yustinus Joko Dwi Nugroho, M.Psi, Psikolog., selaku dosen yang telah memberikan ilmu dan bimbingan dalam menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta.
8. Bapak Suyanto, SE., sebagai tata usaha yang telah memberikan bantuan dalam proses administrasi, sehingga skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.

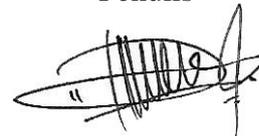
9. Komunitas *Hijrah* “Yuk Ngaji Solo” yang telah memberikan ijin penulis untuk melakukan penelitian, membantu penulis untuk pengambilan data sebagai subjek penelitian. Terlebih khusus kepada sahabat hijrah Nauroh Nazifah, Farhanadya Faraw Ariyana, Marita Hardiyani, Erly Megawati, Rika Putriyana, Juju Mardani Utami, Ani Ariyani dan Team Ngopi teman terbaik yang senantiasa memberikan semangat, doa, serta dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
10. Orang tua tercinta, Paidi Harsowiyono dan Painem yang tidak henti-hentinya memberikan doa, motivasi, dukungan, mengajarkan kesabaran, semangat, serta ilmu pengetahuan yang sangat berarti dalam usaha peneliti menyelesaikan skripsi.
11. Kakakku Tersayang, dr. Heri Nuryanto dan Sriyani Naningsi Tangahu, Amd. yang selalu memberikan dukungan, doa, motivasi dan semangat kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
12. Seluruh teman-teman Psikologi angkatan 2015 pada umumnya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang telah menjadi teman setia dalam menempuh studi dan teman-teman Fakultas Psikologi kakak tingkat maupun adik tingkat, serta dari Fakultas maupun universitas lain yang telah memberikan semangat dan dukungan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini terima kasih atas keceriaan, semangat, serta doanya
13. Rifqi Prabantoro S.Kom, Tri Hastuti, Ardhita Fitria Ningrum S.Psi, teman terbaik yang senantiasa memberikan semangat serta dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi.

14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata penulis berharap semoga segala bentuk bantuan yang telah penulis terima akan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi penulis sendiri maupun pembaca pada umumnya.

Surakarta, 25 Juli 2019

Penulis

A handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and a long horizontal stroke, positioned below the word 'Penulis'.

Ratna Purnamasyary

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
INTISARI.....	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Regulasi Emosi	13
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	13
2. Aspek-aspek Regulasi Emosi	14
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	17
B. Religiusitas	18
1. Pengertian Religiusitas	18
2. Dimensi religiusitas	20
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi religiusitas	21
C. Peran Religiusitas Terhadap Regulasi Emosi Pada Komunitas Hijrah Di Surakarta.....	23
D. Kerangka Konsep Penelitian	29
E. Kerangka Pikiran	29
F. Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Identifikasi Variabel Penelitian	31

B.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
1.	Regulasi emosi	31
2.	Religiusitas	32
C.	Populasi dan Sampling	32
1.	Populasi dan sampel	32
2.	Sampling.....	33
D.	Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	34
1.	Skala Regulasi emosi.....	34
2.	Skala Religiusitas	35
E.	Validitas dan Reliabilitas.....	36
1.	Validitas.....	36
2.	Reliabilitas.....	37
F.	Metode Analisis Data	38
1.	Uji normalitas	38
2.	Uji linearitas	39
BAB IV PELAKSANAAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		40
A.	Persiapan Penelitian.....	40
1.	Orientasi tempat penelitian.....	40
a.	Sejarah Terbentuknya Komunitas <i>Hijrah</i> “Yuk Ngaji Solo”	40
b.	Visi dan Misi Komunitas <i>Hijrah</i> “Yuk Ngaji Solo”	41
c.	Struktur Organisasi Komunitas <i>Hijrah</i> “Yuk Ngaji Solo”	42
2.	Proses Perijinan dan Persiapan Alat Ukur.....	42
a.	Proses Perijinan	42
b.	Persiapan Alat Ukur Penelitian	43
B.	Deskripsi Data Penelitian	44
1.	Deskripsi Subjek Penelitian.....	44
2.	Deskripsi Data Penelitian	44
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian	46
1.	Uji Asumsi.....	46
a.	Uji Normalitas	47
b.	Uji Linearitas.....	47
2.	Uji Hipotesis.....	48
3.	Analisis Tambahan	50
D.	Pembahasan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		57
A.	Kesimpulan.....	57
B.	Saran	57
DAFTAR PUSTAKA		59
LAMPIRAN		63

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 <i>Blue Print Skala Regulasi Emosi</i>	35
Tabel 2 <i>Blue Print Skala Religiuisitas</i>	36
Tabel 3 Blue Print Skala Regulasi Emosi.....	43
Tabel 4 Blue Print Skala Religiuisitas	44
Tabel 5 Deskripsi Subjek Penelitian.....	44
Tabel 6 Deskripsi Statistik Data Hasil Penelitian.....	45
Tabel 7 Norma Kategorisasi Skor Subjek	46
Tabel 8 Deskripsi Kategori Variabel Penelitian	46
Tabel 9 Hasil Uji Regresi	49
Tabel 10 Koefisien regresi.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Alat Ukur Penelitian	64
Lampiran 2. Tabulasi Data Hasil Penelitian	71
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur	78
Lampiran 4. Analisis Deskriptif, Uji Asumsi, dan Hipotesis.....	83
Lampiran 5. Struktur Organisasi Komunitas Hijrah “Yuk Ngaji Solo”	91
Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian	93

PERAN RELIGIUSITAS TERHADAP REGULASI EMOSI PADA KOMUNITAS *HIJRAH* DI SURAKARTA

Ratna Purnamasyary

(14150209K)

INTISARI

Hijrah yaitu mengubah diri, dari yang buruk menjadi lebih baik. Salah satu fenomena sosial yang sering terdengar diberbagai kalangan, mulai dari selebritis, orang tua maupun anak-anak milenial. Kondisi lingkungan menyebabkan tekanan pada diri individu yang sedang dalam proses *berhijrah* akan berdampak pada regulasi emosi dan religiusitas sehingga dapat mempengaruhi perilaku individu. Seseorang yang memiliki religiusitas rendah akan sulit dalam meregulasi emosi.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran religiusitas terhadap regulasi emosi pada komunitas hijrah di Surakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah *ikhwan* dan *akhwat* di komunitas hijrah “Yuk Ngaji Solo” 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 for windows release*. 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 “Yuk Ngaji Solo”. 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.

Kata kunci : *Hijrah*, Regulasi emosi dan Religiusitas

THE ROLE OF RELIGIOSITY TOWARDS EMOTIONAL REGULATION AT HIJRAH COMMUNITY IN SURAKARTA

Ratna Purnamasyary

(14150209K)

ABSTRACT

Hijrah is a changing the one self of a person, from a bad to be a better person. One social phenomom that is so often to be heard, from the celebrities, parent and milleneal children. The neighbourhood conditions that causes pressure to an individual who are in the process hijrah and will impact the emotional regulation and religiosity then it will affect the individual behavior. Someone who has low religiosity will be difficult to regulate the emotions.

This study aims to examine the role of religiosity on emotional regulation in the hijrah community in Surakarta. The subject in this research are the ikhwan and akhwat in hijrah community “Yuk Ngaji Solo” 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 for windows release. 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 "Yuk Ngaji Solo". 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.

Keywords : Hijrah, Emotional Regulation and Religiosity

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hijrah berasal dari bahasa Arab yaitu *hadjara* yang dalam bahasa Indonesia memiliki arti meninggalkan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, *hijrah* merupakan perpindahan atau berpindah Nabi Muhammad *Shallallahu 'Alaihi Wa Sallam* bersama pengikutnya dari kota Mekkah ke Madinah untuk menyelamatkan diri dan berpindah untuk sementara waktu dari suatu tempat ke tempat lain yang lebih baik dengan alasan keselamatan dan kebaikan dan sebagainya. 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 yang dilarang oleh Allah dan Rasul Nya, misalkan perbuatan maksiat (Sasongko, 2018). *Hijrah* bersifat di haruskan bagi setiap muslim yang tertulis dalam Al-qur'an yaitu:

“Wahai orang-orang beriman bertaubatlah kepada Allah dengan taubat yang semurni-murninya, mudah-mudahan Tuhan kamu akan menghapus kesalahan-kesalahanmu” (QS At-tharim 66:8).

Saat ini kata “*hijrah*” sering *terdengar* di berbagai kalangan, mulai dari selebritis, anak muda, 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 (Ramadan, 2018).

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 stres. Selanjutnya penulis akan menggunakan istilah emosi positif dan emosi negatif.

Seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik akan berperilaku dengan sopan, berpikir optimis, tidak sombong, tidak mudah putus asa dan dapat menyesuaikan diri di lingkungan 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.

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 untuk menentukan kesehatan seseorang dan menentukan hubungan interpersonal, sehingga dapat mengurangi resiko yang berdampak untuk 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. 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 di lakukan 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 “yuk ngaji solo”, anggotanya terdiri dari perempuan dan laki-laki. Di komunitas “yuk ngaji solo” 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 di Surakarta “Yuk Ngaji”, 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 (Chaplin, 2008). 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, 2014) “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.

Stark & Glock (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 ditetapkan 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 dikeluarkan dalam ucapannya dan tidak melanggar aturan agama misalkan berbuat maksiat, gosip .

Religiusitas akhwat dan ikhwan komunitas hijrah “yuk ngaji solo” 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 pergaulan yang tidak baik dilingkungan yang dapat mengganggu perilaku anak sehingga anak tidak bisa mengendalikan emosinya karena pergaulan negatif.

Beberapa fakta membuktikan bahwa seseorang yang memiliki religiusitas yang rendah dikarenakan kurangnya pemahaman agama yang dialami oleh seorang wanita, NM, yang tinggal di Jakarta. Setelah mondok di pesantren bertahan kurang lebih dua tahun tujuh bulan, ia mengalami sakit tipes hingga tiga kali dalam setahun dan akhirnya memutuskan keluar dari pesantren. NM mengaku setelah keluar dari pesantren terbawa pergaulan bebas sehingga melepas jilbab dan mulai berpakaian seksi. Saat berada disituasi tersebut awal ketahuan, rambutnya yang dicukur hingga botak oleh ayahnya, akan tetapi hal tersebut bergulir hingga ia masuk ke dunia hiburan layar kaca (Putri, 2018). Salah satu dimensi religiusitas yaitu dimensi keyakinan.

Berdasarkan wawancara awal pada tanggal 12 november 2018 dengan salah satu *akhwat* FN komunitas *hijrah* “Yuk Ngaji Solo”. 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 yaitu marah (jengkel) dan suasana hati. 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.

Berdasarkan uraian sebelumnya, penulis tertarik melaksanakan penelitian dengan judul “Peran Religiusitas terhadap Regulasi Emosi pada Komunitas *Hijrah* di Surakarta”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat peran Religiusitas terhadap Regulasi Emosi pada Komunitas *Hijrah* di Surakarta” ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menguji peran religiusitas terhadap regulasi emosi pada komunitas *hijrah* di Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini yaitu :

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk memperkaya dan menambah pengetahuan ilmu psikologi khususnya psikologi agama dan psikologi sosial.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Subjek Penelitian

Memberikan pandangan baru untuk mengembangkan regulasi emosi dan kemampuan meningkatkan religiusitas dan lebih memantapkan diri ahkawat dan ikhwan.

- b. Bagi Komunitas Hijrah “Yuk Ngaji Solo”

Memberikan masukan bagi ahkawat dan ikhwan tentang pentingnya religiusitas dengan regulasi emosi. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam upaya membantu dalam mengembangkan regulasi emosi dengan baik pada proses hijrah.

- c. Peneliti lain

Penelitian ini menjadi bahan atau referensi untuk melakukan analisis dalam penelitian selanjutnya mengenai peran religiusitas terhadap regulasi emosi pada komunitas hijrah di Surakarta.