



**HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DENGAN REGULASI EMOSI  
PADA SISWA MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN) 4 TANAH DATAR**

**SKRIPSI**

*Ditulis Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana (S-1)  
Pada Program Studi Psikologi Islam  
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah*

**Oleh:**

**AULIA SALSABILA**  
**NIM. 2130306012**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MAHMUD YUNUS  
BATUSANGKAR  
2025 M / 1447 H**



**THE RELATIONSHIP BETWEEN RELIGIOSITY AND EMOTIONAL  
REGULATION IN STUDENTS AT STATE ISLAMIC HIGH SCHOOL  
(MAN) 4 TANAH DATAR**

**THESIS**

*Submitted to Islamic Psychology Department Ushuluddin, Adab,  
and Da'wah Faculty, To fulfill one of Requirement For Obtaining  
Bachelor Degree (S1) in Mahmud Yunus State Islamic University  
Batusangkar*

**By:**

**AULIA SALSABILA**  
**Reg No.: 2130306012**

**ISLAMIC PSYCHOLOGY DEPARTMENT  
FACULTY OF USHULUDDIN, ADAB, AND DA'WAH  
MAHMUD YUNUS STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
BATUSANGKAR  
2025 A.D / 1447 H**



انعلقت بين انخدين وحنظلي الانفعال ندى طلاب اندرست اثانويت الإسلاميت انحكوييت انرايبت حاته داحار

رسالت عهيت

(S-1) قُـدِيـج لاسخكأل يخطهبأث نيم درجت انبكانوريوس في برنايـج  
دراست عهي انفس الإسلامـي  
كهيت أصول اندين والأدب وانذعوة

إعداد:

اونيا ء سهيبيم :رقى

انقيد

٢١٣٣٣٣٠٣١٢

برنايـج دراست عهي انفس الإسلامـي كهيت  
أصول اندين والأدب وانذعوة  
انجايت الإسلاميت انحكوييت بحؤد بونس باحوسنغكار  
٢٣٢٢و

#### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing penulisan skripsi atas nama **Aulia Salsabila**, NIM : 2130306012, dengan judul "**Hubungan Antara Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar**", memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan disetujui untuk di sidang *munaqasah*.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, 08 Agustus 2025

**Pembimbing**



**Dani Yoselisa, M. Psi., Psikologi**

**NIP. 1989060620220122018**

---

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama : Aulia Salsabila  
NIM : 2130306012  
Program Studi : Psikologi Islam  
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah


Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“Hubungan Antara Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar”** adalah benar karya sendiri, bukan plagiat kecuali yang dicantumkan sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku. Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, 13 Agustus 2025

Saya yang menyatakan,



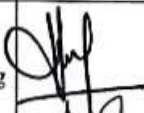


  
Aulia Salsabila  
NIM. 2130306012

AG NO : 039  
TGL TERIMA : 20/08/2025  
PARAF : 

### PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi atas nama Aulia Salsabila, NIM: 2130306012, judul: **Hubungan Antara Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar**, telah diuji dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar yang dilaksanakan pada hari Jum'at, 15 Agustus 2025 dan dapat dinyatakan lulus sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S. Psi) Strata Satu (S.1) Program Studi Psikologi Islam.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

No	Nama/NIP Penguji	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal Persetujuan
1.	Dani Yoselisa, M. Psi., Psikolog. NIP. 198906062020122018	Penguji Pendamping		19/8/2025
2.	Dra. Desmita, M. Si. NIP. 196812291998032001	Penguji Utama		19/08/2025
3.	Mutia Aini Ahmad, M. Psi., Psikolog. NIP. 198908182020122008	Anggota Penguji Utama		19/08/2025

Batusangkar, Agustus 2025  
Mengetahui,  
Plh. Dekan Fakultas Ushuluddin Adab  
dan Dakwah



**Dr. Fadriati, M. Ag.**  
NIP. 196911091998032002

## ABSTRAK

**Aulia Salsabila, NIM 2130306012.** Judul Skripsi: “**Hubungan Antara Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar**”. Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, 2025.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh ditemukannya kemampuan siswa dalam mengelola emosi yang masih beragam. Sebagian siswa sudah cukup mampu melakukannya dengan baik namun sebagiannya lagi belum mampu untuk melakukan hal tersebut. Padahal, sebagai sekolah yang berbasis islam, MAN 4 Tanah Datar telah membiasakan siswa untuk mengikuti kegiatan religius seperti shalat berjamaah, tadarus al-Qur'an, shalat sunnah dhuha bahkan mengikuti pembelajaran agama di beberapa mata pelajaran di kelas yang dapat mencerminkan tingkat religiusitas yang cukup baik. Hal inipun menimbulkan pertanyaan apakah tingkat religiusitas yang dimiliki siswa ini mempunyai hubungan dengan tingkat pengelolaan emosi atau yang dikenal juga dengan istilah regulasi emosi pada siswa. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu sebanyak 125 siswa dan sampel sebanyak 95 siswa yang ditentukan menggunakan panduan tabel Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5%. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala religiusitas dan skala regulasi emosi yang disusun berdasarkan skala likert dengan 5 pilihan jawaban. Berikutnya data penelitian dianalisis dengan beberapa uji persyaratan analisis seperti uji normalitas dan linearitas serta uji hipotesis menggunakan uji korelasi Rank Spearman. Untuk hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar.

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala religiusitas memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,954 dan skala regulasi emosi sebesar 0,918, yang dianalisis menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dengan regulasi emosi dengan nilai koefisien korelasi  $r = 0,461$  dan nilai signifikansi ( $p = 0,000 < 0,01$ ). Artinya, semakin tinggi tingkat religiusitas yang dimiliki oleh siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar ini, maka akan semakin tinggi pula tingkat regulasi emosi yang mereka miliki begitu pula sebaliknya. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk lebih meningkatkan religiusitas yang dimilikinya sebagai salah satu hal yang dapat mempengaruhi tingkat dan bagaimana cara mereka mengelola emosinya dengan cara yang baik dan tepat.

**Kata Kunci:** Religiusitas, Regulasi Emosi, Siswa

## ABSTRACT

Aulia Salsabila, Student ID 2130306012. Thesis Title: “*The Relationship Between Religiosity and Emotion Regulation Among Students of Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar.*” Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da’wah, Mahmud Yunus State Islamic University of Batusangkar, 2025.

This research was motivated by the varying abilities of students in managing their emotions. Some students demonstrated adequate emotional regulation, while others struggled with it. As an Islamic-based school, MAN 4 Tanah Datar has accustomed its students to engage in religious activities such as congregational prayers, Qur’anic recitation (*tadarus*), *Dhuha* prayers, as well as learning religious knowledge through various subjects in class, which reflect a fairly good level of religiosity. This raises the question of whether students’ religiosity levels are related to their ability to regulate emotions. Therefore, this study aims to examine the relationship between religiosity and emotion regulation among students at Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar.

This research employed a quantitative method with a correlational approach. The population consisted of 125 students, with a sample of 95 students determined using Isaac and Michael’s sample size table with a 5% margin of error. The sampling technique applied was proportionate stratified random sampling. The instruments used were religiosity scale and emotion regulation scale developed based on a Likert scale with five response options. Data were analyzed through several prerequisite tests including normality and linearity tests, followed by hypothesis testing using the Spearman Rank correlation. The research hypothesis proposed that there is a relationship between religiosity and emotion regulation among students at Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar.

The reliability test results showed that the religiosity scale had a reliability coefficient of 0.954, and the emotion regulation scale had a reliability coefficient of 0.918, both analyzed using SPSS. The results revealed a significant positive relationship between religiosity and emotion regulation, with a correlation coefficient of  $r = 0.461$  and a significance value of  $p = 0.000 < 0.01$ . This indicates that the higher the level of religiosity a student possesses, the higher their emotion regulation ability, and vice versa. Therefore, it is important for students to enhance their religiosity, as it can be one of the factors that influence the level and manner in which they manage their emotions in an appropriate and effective way.

**Keywords:** Religiosity, Emotion Regulation, Students

## ملخص

أوليا سلسبيل، الرقم الجامعي: ٢٣٦٠٦٠٣٠٣٢. عنوان البحث: "العلاقة بين التدين وتنظيم الانفعال لدى طلاب المدرسة الثانوية الإسلامية الحكومية؛ تانه داتار". برنامج دراسة علم النفس الإسلامي، كلية أصول الدين والآداب والدعوة، جامعة محمود يونس الإسلامية الحكومية ابتوسان. غكار، ٢٠٢٠ م.

تستند هذه الدراسة إلى ملاحظة وجود تفاوت في قدرة الطلاب على إدارة الانفعالات. فبعض الطلاب يمتلكون قدرة جيدة على ذلك، في حين أن بعضهم الآخر لا يزال يفتقر إلى هذه المهارة. ومع أن مدرسة (الدرسة الثانوية الإسلامية الحكومية الرابعة في تانو داتار) هي مؤسسة تعليمية ذات طابع إسلامي، إلا أنها قد اعتادت على تعويد طلابها ممارسة الأنشطة الدينية مثل أداء الصلاة، تلاوة القرآن الكريم، وأداء صلاة الضحى، بfi والدطاركة كذلك في دروس التعليم الديني في عدد من الدواد الدراسية داخل الف، الأمر الذي يعكس مستوى من التدين يمكن اعتباره جيداً. ومن هنا يثور التساؤل: fi لدستوى التدين الذي يتمتع به الطلاب علاقة بمستوى إدارة الانفعالات أو ما يُعرف بتنظيم الانفعال لديهم؟ وبناءً على ذلك، فإن هذه الدراسة تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين التدين وتنظيم الانفعال لدى طلاب المدرسة الثانوية الإسلامية الحكومية الرابعة في تانو داتار.

استخدمت هذه الدراسة النهج الكمي بأسلوب الارتباط. وكانت عينة الدراسة مكونة من (٣٢١) طالباً، اختير منهم (٥١) طالباً كعينة بحث وفق جدول "إساق ومايكfi" بنسبة خطأ (%). أما أسلوب اختيار العينة فقد اعتمد على تقنية "العينة العطوانية الطبقة التناسبية". وقد استُخدم في هذه الدراسة مقياسان: مقياس التدين ومقياس تنظيم الانفعال، وكلاهما بُني على مقياس "ليكرت" الخماسي ذي خمس خيارات للإجابة. وبعد ذلك جرى تحليلfi البيانات باستخدام عدد من اختبارات الظروف التليلية مثلfi اختبار التوزيع الطبيعي واختبار الخطية، إضافة إلى اختبار الفرضيات باستخدام اختبار الارتباط "سيرمان رانك". أما الفرضية الرئيسة لهذه الدراسة فهي: وجود علاقة بين التدين وتنظيم الانفعال لدى طلاب المدرسة الثانوية الإسلامية الحكومية الرابعة في تانو داتار.

أظهرت نتائج اختبار الثبات أن مقياس التدين يتمتع بمعامfi ثبات قدره (٠.٥٥١٤)، في حين أن مقياس تنظيم الانفعال بلغ معامfi ثباته (٠.٥٥٣٠)، وقد تم تحليلfi ذلك باستخدام برنامج. كما بينت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التدين وتنظيم الانفعال، حيث بلغت قيمة معامfi الارتباط ( $r = ٠.٥٤٣٣$ ) وقيمة الدلالة الإحصائية ( $p = ٠.٥٠٠٠ < ٠.٥٠٣$ ) وبدا يعني أن كلما ارتفع مستوى التدين لدى طلاب المدرسة الثانوية الإسلامية الحكومية الرابعة في تانو داتار، ارتفع معو مستوى تنظيم الانفعال لديهم، والعكس صحيح. ومن هنا، يتبين أن من الأهمية بمكان أن يسعى الطلاب إلى تعزيز تدينهم، إذ يُعد ذلك من العواملfi التي قد تؤثر في مستوى وكيفية إدارتهم لانفعالاتهم بلورة سليمة وصحية.

الكلمات المفتاحية: التدين، تنظيم الانفعال، الطلاب

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	13
C. Batasan Masalah .....	13
D. Rumusan Masalah .....	13
E. Tujuan Penelitian .....	13
F. Manfaat Dan Luaran Penelitian .....	14
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>16</b>
A. Landasan Teori .....	16
B. Penelitian Yang Relevan .....	27
C. Kerangka Berpikir .....	31
D. Hipotesis .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>33</b>
A. Jenis Penelitian .....	33
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	33
C. Populasi Dan Sampel.....	34
D. Definisi Operasional .....	36
E. Pengembangan Instrumen .....	37
F. Teknik Pengumpulan Data .....	49
G. Teknik Analisis Data.....	50
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>55</b>
A. Deskripsi Subjek.....	55
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	67
C. Pengujian Hipotesis .....	68
D. Analisis Tambahan .....	70
E. Pembahasan .....	75

<b>BAB V PENUTUP</b> .....	<b>83</b>
A. Kesimpulan.....	83
B. Implikasi.....	84
C. Saran.....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>86</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Data Populasi .....	34
Tabel 3. 2 Data Sampel.....	36
Tabel 3. 3 Acuan Skor Skala Model Likert .....	38
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Instrumen Skala Religiusitas.....	39
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Instrumen Skala Regulasi Emosi .....	40
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas Skala Religiusitas .....	44
Tabel 3. 7 <i>Blueprint</i> Skala Religiusitas Setelah Uji Coba (Uji Reliabilitas) .....	45
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi .....	47
Tabel 3. 9 <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Emosi Setelah Uji Coba (Uji Reliabilitas) ...	48
Tabel 3. 10 Acuan Kriteria Dan Rumus Kategorisasi.....	51
Tabel 3. 11 Acuan Interpretasi Koefisien Korelasi .....	54
Tabel 4. 1 Data Responden .....	55
Tabel 4. 2 Skor Hipotetik Dan Skor Empirik .....	56
Tabel 4. 3 Kategorisasi Penilaian Religiusitas.....	57
Tabel 4. 4 Kategorisasi Religiusitas.....	58
Tabel 4. 5 Kategorisasi Dimensi Pengetahuan Agama ( <i>Intellectual</i> ) .....	58
Tabel 4. 6 Kategorisasi Dimensi Keyakinan ( <i>Ideology</i> ).....	59
Tabel 4. 7 Kategorisasi Dimensi Praktik Ibadah Umum ( <i>Publik Practice</i> ).....	60
Tabel 4. 8 Kategorisasi Dimensi Praktik Ibadah Pribadi ( <i>Private Practice</i> ).....	61
Tabel 4. 9 Kategorisasi Dimensi Pengalaman Beragama ( <i>Religious Experience</i> )	61
Tabel 4. 10 Kategorisasi Penilaian Regulasi Emosi .....	62
Tabel 4. 11 Kategorisasi Regulasi Emosi .....	63
Tabel 4. 12 Kategorisasi Aspek Penerimaan Terhadap Respon Emosi .....	64
Tabel 4. 13 Kategorisasi Aspek Menjalankan Perilaku Yang Berorientasi Pada Tujuan.....	64
Tabel 4. 14 Kategorisasi Aspek Mengendalikan Respon Emosi .....	65
Tabel 4. 15 Kategorisasi Aspek Strategi Mengatur Emosi .....	66
Tabel 4. 16 Hasil Uji Normalitas .....	67
Tabel 4. 17 Hasil Uji Linearitas.....	68
Tabel 4. 18 Hasil Uji Korelasi Antara Religiusitas Dengan Regulasi Emosi .....	69
Tabel 4. 19 Hasil Uji Korelasi Antara Religiusitas Dengan Penerimaan Terhadap Respon Emosi.....	71
Tabel 4. 20 Hasil Uji Korelasi Antara Religiusitas Dengan Menjalankan Perilaku Yang Berorientasi Pada Tujuan .....	71
Tabel 4. 21 Hasil Uji Korelasi Antara Religiusitas Dengan Mengendalikan Respon Emosi.....	72
Tabel 4. 22 Hasil Uji Korelasi Antara Religiusitas Dengan Strategi Mengatur Emosi.....	73
Tabel 4. 23 <i>Measures Of Association</i> .....	74

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. 1 Diagram Hasil Survei Awal 1 .....	5
Gambar 1. 2 Diagram Hasil Survei Awal 2 .....	6
Gambar 1. 3 Diagram Hasil Survei Awal 3 .....	6
Gambar 1. 4 Diagram Hasil Survei Awal 4 .....	7

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Remaja atau yang dikenal juga dengan istilah *adolescence*, kata yang berasal dari bahasa latin dan kata bendanya bertuliskan *adolescentia* yang memiliki arti remaja yang “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa” (Hurlock, 2000). Singkatnya, masa remaja dapat dikatakan sebagai masa transisi atau masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam rentang kehidupan manusia. Pada masa ini, seorang individu biasanya akan mengalami perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupannya (Santrock, 2007).

Perubahan signifikan yang terjadi pada masa remaja ini melibatkan perubahan fisik yang begitu cepat meliputi perubahan tinggi, berat badan, dan proporsi tubuh, perubahan kognitif dan perubahan sosial yang berhubungan dengan penyesuaian terhadap lingkungan sosial. Perubahan-perubahan tersebut biasanya akan dapat membuat remaja menjadi kurang nyaman dengan kondisinya. Selain itu, pada masa ini seorang individu akan mengalami pubertas sehingga terjadinya peningkatan hormon-hormon dalam tubuh terutama hormon estrogen dan testosteron yang dapat memengaruhi suasana hati dan perilaku remaja. Bukan hanya peningkatan hormon, namun juga akan terjadi ketidakstabilan hormonal yang dapat menjadi salah satu penyebab dari perubahan mood yang cukup ekstrem pada remaja. Berbagai bentuk perubahan inilah yang nantinya akan dapat menyebabkan periode ini dipenuhi dengan berbagai bentuk tantangan serta terjadinya ketegangan emosional maupun ketidakstabilan emosi (Hurlock, 2000).

Ketidakstabilan emosi yang dirasakan oleh remaja ini juga merupakan bentuk konsekuensi dari usaha dan proses penyesuaian diri pada pola perilaku, harapan sosial yang baru serta tugas perkembangan

yang tentunya harus dipenuhi. Di mana tugas perkembangan yang dimaksud di sini yaitu seperti proses pencarian identitas diri, pengembangan kemandirian, penyesuaian diri terhadap perubahan sosial dan peran, serta tekanan akademik (Hurlock, 2000). Selain itu, tugas perkembangan remaja ini juga mencakup perkembangan sikap dependen menjadi independen, minat terhadap hal yang berkaitan dengan seksualitas, serta kecenderungan untuk merenung dan memperhatikan keadaan diri sendiri, nilai-nilai etika, serta isu-isu yang berhubungan dengan moral (Jahja, 2011).

Selanjutnya, untuk bisa mengatasi ketidakstabilan emosi ini, tentu seorang individu harus bisa memahami hal yang paling mendasar terlebih dahulu yaitu mengenai makna dari emosi itu sendiri. Emosi dapat diartikan sebagai sebuah perasaan yang muncul ketika seorang individu berada dalam suatu kondisi atau interaksi dan akan ditandai dengan adanya bentuk perilaku yang merefleksikan atau mengekspresikannya. Emosi ini sendiri ada yang bersifat positif dan ada juga yang bersifat negatif (Santrock, 2007).

Pada masa remaja, emosi yang dirasakan karakteristik kemunculannya akan berbeda dibandingkan dengan pada masa anak-anak maupun masa dewasa. Remaja akan mengalami emosi yang terasa lebih intens dan fluktuatif (kondisinya tidak tetap dan berubah-ubah). Selain itu, emosi remaja seringkali terlihat begitu kuat, bergejolak, meluap-luap (tinggi), tak terkendali, dan terkadang juga dapat terlihat irasional serta emosi negatif mereka juga lebih mudah untuk muncul akan tetapi pengendalian diri yang dimiliki belum begitu sempurna (Ali & Asrori, 2014).

Untuk pola emosi pada masa remaja sendiri, akan sama saja dengan pola emosi pada kanak-kanak, hanya saja pasti tetap ada sedikit perbedaannya. Perbedaan pola emosi tersebut terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan khususnya pada pengendaliannya terhadap pengungkapan emosi itu sendiri. Hal ini dapat dilihat ketika

seorang remaja yang tidak lagi mengungkapkan amarahnya secara langsung ataupun melalui gerakan amarah yang meledak-ledak, melainkan mereka akan mengungkapkannya dengan cara menggerutu, bahkan bisa juga memilih untuk tidak mau berbicara ataupun langsung dengan suara yang keras untuk mengkritik orang-orang yang menyebabkan kemarahannya. Remaja biasanya juga akan mulai untuk tidak mengeluh lagi dan terlalu menyesali diri sendiri seperti yang dilakukan pada saat masih kanak-kanak (Hurlock, 2000).

Segala macam bentuk emosi yang dirasakan beserta pola dan perubahannya yang terjadi tentu harus bisa dikolela dengan sebaik mungkin. Untuk itu, ada yang dikenal dengan istilah regulasi emosi. Menurut Gross (2014) regulasi emosi merupakan suatu proses bagi seorang individu untuk dapat membentuk emosi yang ada pada dirinya serta mengetahui bagaimana cara mengungkapkan ekspresi dari emosinya tersebut. Secara jelasnya, regulasi emosi ini mengacu pada pembentukan emosi, kapan emosi tersebut dimiliki, dan bagaimana bisa sampai mengalami emosi hingga mengekspresikan emosi itu sendiri oleh seorang individu. Singkatnya, regulasi emosi ini berkaitan langsung dengan bagaimana caranya suatu emosi itu dapat diatur bukan sebaliknya, di mana emosi dapat mengatur sesuatu yang lain (Gross, 2014).

Regulasi emosi sendiri bertujuan untuk dapat menurunkan regulasi emosi negatif dan meningkatkan regulasi emosi positif pada individu yang menerapkannya. Artinya, ini berguna untuk mengurangi intensitas atau durasi dari terjadinya emosi negatif dan meningkatkan intensitas atau durasi dari terjadinya emosi positif pada diri seorang individu itu sendiri (Gross, 2014).

Pada regulasi emosi ini tentu terdapat beberapa aspek di dalamnya. Adapun aspek dari regulasi emosi sendiri yaitu *acceptance of emotional respons* (penerimaan terhadap respon emosi), *enganging in goal directed behavior* (menjalankan perilaku yang berorientasi pada tujuan), *control*

*emotional responses* (mengendalikan respon emosi), dan *strategi to emotion regulation* (strategi mengatur emosi) (Gross, 2014).

Kemampuan seorang individu dalam menerapkan regulasi emosi ini dapat dilihat dari beberapa hal. Hal ini dapat disebut juga sebagai ciri-ciri dari seorang individu yang mampu menerapkan regulasi emosi dengan baik, diantaranya yaitu memiliki kendali diri yang baik sehingga mampu melakukan pengendalian terhadap emosi dan impuls yang dapat merusak afektif, mampu mempunyai hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain, mempunyai sikap kehati-hatian, adaptibilitas atau luwes dalam menghadapi dan menangani perubahan maupun tantangan, memiliki toleransi yang lebih tinggi saat menghadapi frustrasi, serta mampu berpandangan secara positif terhadap diri maupun lingkungannya sendiri (Goleman, 2000). Dilihat dari ciri-ciri tersebut, dapat terlihat bahwa regulasi emosi ini sedikit banyaknya dapat membantu seorang individu agar bisa lebih tenang dalam menjalani kehidupannya terutama dalam menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan emosi itu sendiri dan hal ini tentu juga tergantung bagaimana penerapannya oleh individu sendiri.

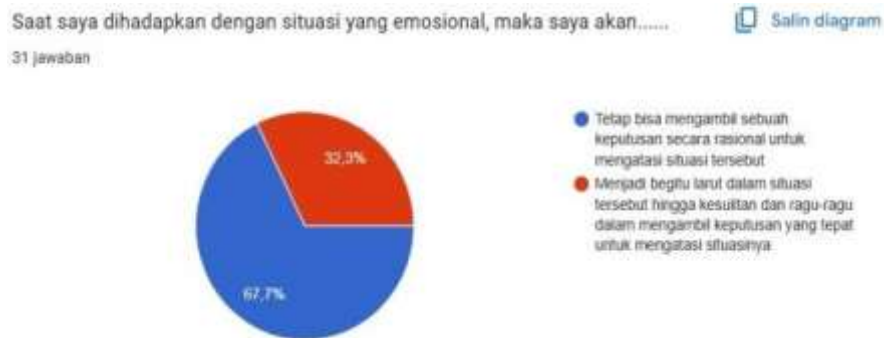
Pada masa remaja sendiri, regulasi emosi yang dimiliki seorang individu biasanya masih dalam tahap berkembang. Inilah salah satu hal yang dapat menyebabkan remaja sering kesulitan dalam mengelola dan mengatur emosinya sendiri terutama emosi negatif seperti marah, cemas atau sedih (Gross, 2014). Regulasi emosi saat remaja juga dapat dikatakan cenderung tidak stabil ataupun belum stabil dikarenakan kebanyakan remaja masih begitu emosional dalam menghadapi suatu hal atau peristiwa (Thalib et al., 2023). Regulasi emosi yang berada ditahap berkembang dan belum stabil ini menyebabkan remaja belum bisa konsisten dalam penggunaan strategi regulasi emosi secara adaptif sehingga remaja menjadi cenderung lebih sering menggunakan strategi regulasi emosi yang kurang efektif seperti menekan emosi itu sendiri yang tanpa disadari dapat berdampak negatif pada kesejahteraan emosional nantinya (Gross, 2014).

Untuk dilapangan sendiri, peneliti telah melakukan survei awal yang dilakukan pada tanggal 18 hingga 22 Maret 2025 untuk melihat fenomena yang terjadi. Survei awal ini dilakukan melalui penyebaran *link google form* untuk diisi oleh responden yang merupakan siswa aktif Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar tahun ajaran 2024/2025. *Link google form* tersebut berisi empat pertanyaan sederhana yang mengacu pada aspek-aspek regulasi emosi menurut teori yang telah dikemukakan oleh Gross (2014). *Link google form* ini sendiri telah berhasil diisi oleh sebanyak 31 responden dengan hasilnya yang dapat dilihat dari diagram-diagram beserta penjelasannya berikut ini.



**Gambar 1. 1 Diagram Hasil Survei Awal 1**

Berdasarkan diagram di atas, dapat terlihat bahwa untuk menjawab pertanyaan pertama mengenai bagaimana responden bereaksi ketika merasa dilingkupi emosi negatif, sebanyak 93,5% dari 31 responden memilih jawaban pertama yaitu berusaha menenangkan diri dan fikiran terlebih dahulu agar mampu mengurangi emosi negatif sebelum melakukan sesuatu untuk menyalurkannya, sedangkan sebanyak 6,5% responden lainnya memilih jawaban kedua yaitu langsung menyalurkan emosi negatif yang dirasakan saat itu juga dengan apa pun caranya agar merasa lebih lega. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah dapat menerapkan aspek regulasi emosi mengenai strategi mengatur emosi.



**Gambar 1. 2 Diagram Hasil Survei Awal 2**

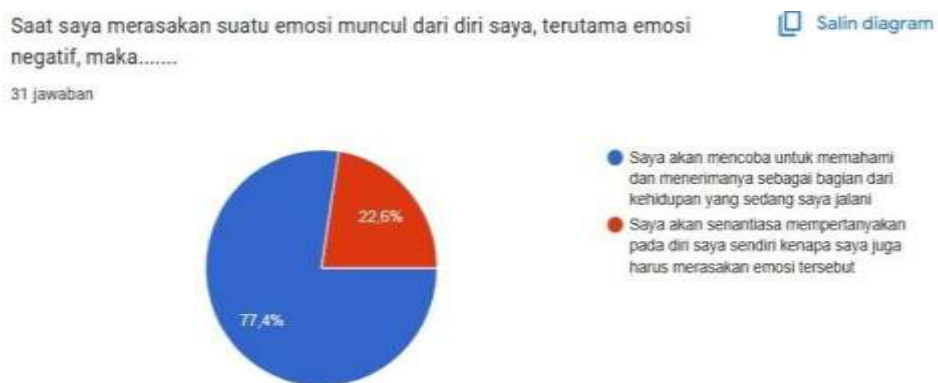
Dari diagram di atas, dapat terlihat bahwa untuk menjawab pertanyaan kedua mengenai bagaimana responden ketika dihadapkan dengan situasi yang emosional, sebanyak 67,7% dari 31 responden memilih jawaban pertama yaitu tetap bisa mengambil sebuah keputusan secara rasional untuk mengatasi situasi tersebut, sedangkan sebanyak 32,3% responden lainnya memilih jawaban kedua yaitu akan menjadi begitu larut dalam situasi tersebut hingga kesulitan dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan yang tepat untuk mengatasinya. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah dapat menerapkan aspek regulasi emosi dengan mampu menjalankan perilaku yang berorientasi pada tujuan.



**Gambar 1. 3 Diagram Hasil Survei Awal 3**

Pada diagram di atas, dapat terlihat bahwa untuk menjawab pertanyaan ketiga mengenai apakah responden akan tetap dapat mengontrol ekspresi dan bahasa tubuhnya agar tidak menunjukkan emosi

secara berlebihan ketika dihadapkan dengan situasi yang dirasa kurang menyenangkan ataupun tidak disukainya, sebanyak 58,1% dari 31 responden memilih jawaban pertama yang berarti iya dan akan berusaha melakukan hal yang demikian, sedangkan sebanyak 41,9% responden lainnya memilih jawaban kedua yang berarti tidak dan berpendapat bahwa akan lebih baik jika dapat langsung menunjukkan ekspresi paling jujur untuk menilai situasi tersebut tanpa mengontrolnya sedikitpun, baik itu dari ekspresi maupun tindakan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun dengan perbedaan yang tidak terlalu banyak namun kebanyakan responden masih dapat menerapkan aspek regulasi emosi yang berkaitan dengan mengendalikan respon emosi.



**Gambar 1. 4 Diagram Hasil Survei Awal 4**

Untuk diagram di atas, dapat terlihat bahwa untuk menjawab pertanyaan keempat sekaigus pertanyaan terakhir mengenai bagaimana responden ketika merasakan suatu emosi terutama emosi negatif muncul dari dirinya, sebanyak 77,4% dari 31 responden memilih jawaban pertama yaitu akan mencoba untuk memahami dan menerimanya sebagai bagian dari kehidupannya, sedangkan sebanyak 22,6% responden lainnya memilih jawaban kedua yaitu akan senantiasa mempertanyakan pada dirinya sendiri kenapa ia juga harus merasakan emosi tersebut dan akan malu untuk mengakuinya. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah dapat menerapkan aspek regulasi emosi dengan penerimaan terhadap respon emosi.

Dalam survei awal ini diperlihatkan bahwa setiap responden yang memilih jawaban pertama pada setiap pertanyaan, maka itu dapat menunjukkan bahwa responden tersebut cukup mampu menerapkan regulasi emosi dalam satu aspek yang dimaksudkan dari masing-masing pertanyaan itu sendiri. Sebaliknya, setiap responden yang memilih jawaban kedua pada setiap pertanyaan, maka itu dapat menunjukkan bahwa responden tersebut masih kesulitan atau belum mampu menerapkan regulasi emosi dalam satu aspek yang dimaksudkan dari masing-masing pertanyaan tersebut.

Untuk itu, dapat dilihat bahwa hasil dari survei awal ini menunjukkan bahwa pada siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar ini masih ditemukan penerapan regulasi emosi yang beragam. Ada individu yang sudah bisa menerapkannya dengan baik, namun ada juga individu yang belum bisa menerapkannya dengan baik. Dalam hal ini menandakan bahwa masih adanya perbedaan tingkat regulasi emosi yang dimiliki oleh setiap individu, yang artinya ada individu yang tingkat regulasi emosinya sudah tinggi namun juga masih ada yang memiliki tingkat regulasi yang belum tinggi dalam artian sedang maupun rendah.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi ini sendiri, baik itu dari internal maupun eksternal. Menurut Brenner & Salovey (1997), secara umum faktor-faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi ini di antaranya yaitu usia, di mana ketika usia semakin bertambah maka seharusnya regulasi emosinya juga semakin baik. Selanjutnya adalah keluarga, ini dikarenakan seorang individu pada awalnya akan cenderung mempelajari berbagai hal dari lingkungan keluarga terlebih dahulu seperti dengan memperhatikan bagaimana orang tuanya mengungkapkan emosinya maupun pelajaran secara langsung oleh orang tua bagaimana cara mengatur emosi dan konflik yang mereka hadapi. Berikutnya yaitu lingkungan, di mana teman sepermainan atau kehidupan di lingkungan bermasyarakat dapat mempengaruhi bagaimana

seorang individu menatur dan menyalurkan emosi yang dimiliki dan dirasakannya (Brenner & Salovey, 1997).

Selain faktor-faktor di atas, menurut Rusmaladewi et al. (2020), ada lagi faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi ini, yaitu jenis kelamin atau gender, di mana dalam beberapa penelitian telah ditemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan suatu emosi baik itu secara verbal ataupun ekspresi wajah. Kepribadian seseorang juga dapat dinyatakan mampu mempengaruhi regulasi emosi emosi, karena ada beberapa tipe kepribadian yang dinyatakan menunjukkan regulasi emosi yang rendah, salah satunya yaitu kepribadian *neuroticism*. Berikutnya juga ada religiusitas, karena dipercaya bahwa setiap agama atau keyakinan memberikan pembelajaran mengenai bagaimana mengatur, menelola maupun mengontrol emosi (Rusmaladewi et al., 2020).

Bukan hanya dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, regulasi emosi ini juga memiliki hubungan dengan kecerdasan emosional. Di mana, dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Sudibja pada tahun 2016, dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan regulasi emosi seorang individu. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional seorang individu maka akan semakin tinggi juga kemampuan regulasi emosinya begitupun sebaliknya (Sudibja, 2016). Selain itu, regulasi emosi juga dihubungkan dengan kelekatan pada ibu. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Nabilah dan Hadiyati pada tahun 2022, ditemukan bahwasannya kelekatan pada ibu dan regulasi emosi ini memiliki hubungan yang positif dan signifikan juga. Hal yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kelekatan pada ibu yang dimiliki oleh seorang individu maka akan semakin tinggi juga kemampuan regulasi emosinya begitupun sebaliknya (Nabilah & Hadiyati, 2022).

Religiusitas sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi ini, secara umum merujuk pada hal-hal yang berkaitan

dengan agama dan keberagamaan seorang individu. Menurut Huber & Huber (2012) religiusitas merupakan suatu konsep pemikiran yang disertai dengan keyakinan beragama oleh seorang individu dalam memandang berbagai bentuk persoalan sehingga dapat mempengaruhi pengalaman dan perilaku sehari-hari individu tersebut. Religiusitas di sini mencakup pada seberapa sering seorang individu dapat dan mampu untuk melaksanakan berbagai perintah agama, bagaimana ciri khas dari individu tersebut saat melaksanakan perintah agama, seberapa pentingnya keberadaan dan keyakinan agama itu bagi individu dan bagaimana penghayatan oleh individu tersebut terhadap agama yang telah dianutnya (Huber & Huber, 2012).

Religiusitas sendiri memiliki beberapa dimensi di dalamnya. Dimensi religiusitas ini terdiri dari dimensi pengetahuan agama (*intellectual dimension*), keyakinan (*ideology*), praktik ibadah umum (*public practice*), praktik ibadah pribadi (*private practice*), dan pengalaman beragama (*religious experience*) (Huber & Huber, 2012).

Tingkat religiusitas yang ada pada seorang individu dapat ditentukan dari tinggi rendahnya dari masing-masing aspek religius yang mampu dimiliki oleh individu itu sendiri (Stark & Glock, 1968). Sedangkan ciri-ciri individu yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi, dapat dilihat dan diperhatikan dari bagaimana cara seorang individu itu bertindak, bersikap, dan berkata serta cara individu menjalani kehidupannya, apakah telah mengikuti berbagai aturan yang telah diajarkan oleh agama yang dianutnya atau belum (Lestari & Purwati, 2002).

Sebagai salah satu sekolah dengan berlabelkan Madrasah Aliyah (MA), yang menyediakan lingkungan pendidikan dengan bercirikan Islam, siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar ini pastinya akan lebih banyak atau lebih intensif berinteraksi dengan nilai keislaman dibandingkan dengan siswa dari sekolah umum yang sederajat lainnya, baik itu dari segi pengetahuan, keyakinan, maupun pengahayatannya (Mastiyah, 2018). Para siswa diberikan pembekalan ilmu agama yang

lebih banyak melalui adanya mata pelajaran Aqidah Akhlak, Fiqih, al-Qur'an dan Hadis dan lain sebagainya, beberapa kegiatan keagamaan yang wajib diikuti seperti kegiatan sholat dhuha sebagai pembiasaan mengerjakan sholat sunnah dan pelaksanaan sholat zuhur berjamaah, serta ekstrakurikuler yang berhubungan dengan keagamaan yang telah disediakan (hasil yang didapatkan dilapangan). Pada akhirnya, hal ini sudah seharusnya dapat membentuk religiusitas yang dimiliki siswa menjadi semakin baik.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa religiusitas ini adalah salah satu hal yang mampu mempengaruhi regulasi emosi yang dimiliki oleh seorang individu. Namun, dapat dilihat dari hasil survei dilapangan mengenai regulasi emosi yang telah dilampirkan sebelumnya, bahwasannya penerapan regulasi emosi pada siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 tanah datar ini tetap masih beragam meskipun para siswa seharusnya telah memiliki tingkat religiusitas yang cukup baik jika dilihat dari lingkungan sekolah tempat mereka menuntut ilmu.

Religiusitas sendiri sebenarnya dapat dipengaruhi juga oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut terdiri dari faktor sosial, faktor pengalaman, faktor kebutuhan, dan faktor intelektual. Faktor sosial di sini meliputi pendidikan, pengajaran dari orang tua, dan adanya tekanan sosial, faktor pengalaman yang didalamnya termasuk pengalaman alami, konflik moral maupun emosional, faktor kebutuhan yang mencakup berbagai kebutuhan yang tidak terpenuhi seperti kebutuhan akan rasa aman, cinta kasih, harga diri dan adanya perasaan terancam akan kematian sehingga memilih untuk berserah diri kepada Allah Swt, serta faktor intelektual berupa pemikiran rasional, terutama dalam proses terbentuknya keyakinan terhadap agama yang dapat membuat berkembangnya sikap religius (Wilandika, 2022).

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang relevan membahas mengenai hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi. Penelitian terdahulu yang relevan tersebut diantaranya yaitu, ada penelitian yang

dilakukan oleh Angelia, Tiatri, dan Heng pada tahun 2020. Penelitian ini membahas tentang Hubungan Religiusitas Dan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel religiusitas dengan variabel regulasi emosi walaupun keeratan hubungannya tergolong lemah (Angelia et al., 2020).

Penelitian relevan selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Febrina pada tahun 2024 dengan judul penelitian yaitu Hubungan Antara Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Pada Santri Pondok Pesantren Syekh Burhanuddin Kuntu. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara religiusitas dengan regulasi emosi (Febrina, 2024).

Penelitian relevan berikutnya merupakan penelitian yang telah dilakukan oleh Bustamam, Nisyah, dan Nurhasanah pada tahun 2024 yang membahas tentang Hubungan Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Di Banda Aceh. Penelitian ini menunjukkan hasil yang menyatakan bahwa religiusitas dan regulasi emosi memiliki hubungan yang positif dan signifikan. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara kedua variabel tersebut (Bustamam et al., 2024).

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas serta adanya beberapa penelitian terdahulu yang sama dan relevan mengenai hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi, maka penulis berkeinginan untuk membahas lebih mendalam lagi sebuah penelitian dengan tema yang sama namun dengan subjek dan beberapa hal lainnya yang berbeda dengan penelitian dari peneliti sebelumnya. Penelitian yang penulis lakukan ini berjudul ***“Hubungan Antara Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar”***.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pemaparan yang terdapat dalam latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah yang terkait dengan regulasi emosi pada siswa, di antaranya sebagai berikut:

1. Hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada siswa.
2. Hubungan antara kecerdasan emosional dengan regulasi emosi pada siswa.
3. Hubungan antara tipe kepribadian dengan regulasi emosi pada siswa.
4. Hubungan antara kelekatan pada ibu dengan regulasi emosi pada siswa.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka didapatkan batasan masalah dalam penelitian ini yaitu “Hubungan Antara Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar”.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah yang telah ditetapkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar?”.

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan “Untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar”.

## **F. Manfaat Dan Luaran Penelitian**

Berdasarkan isi dari latar belakang permasalahan, rumusan masalah, dan tujuan dari penelitian ini, maka hasil dari penelitian ini diharapkan nantinya dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis:

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis hasil dari penelitian mengenai hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar ini diharapkan mampu memberikan kontribusi berupa sebuah informasi, pemahaman, dan pembelajaran serta dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai religiusitas, regulasi emosi serta hubungan antara keduanya.

### **2. Manfaat Praktis**

Secara khusus, dalam tataran praktis penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat antara lain:

#### **a. Bagi Peneliti**

Untuk peneliti sendiri, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana yang bermanfaat dan wadah pengimplementasian pengetahuan peneliti tentang variabel religiusitas, regulasi emosi serta hubungan antara keduanya.

#### **b. Bagi Siswa**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu membuat para siswa untuk bisa memberikan penilaian terhadap dirinya sendiri mengenai apakah mereka telah memiliki tingkat regulasi emosi yang baik atau belum dalam menghadapi berbagai macam bentuk perubahan emosi dalam dirinya serta apakah tingkat religiusitas yang mereka miliki ikut mempengaruhi regulasi emosi mereka tersebut. Hal ini juga diharapkan berguna agar siswa untuk dapat memahami permasalahan mengenai regulasi emosi serta hal yang

bisa mempengaruhinya supaya nantinya dapat mencari solusi untuk menangani hal tersebut.

Luaran penelitian yang diharapkan oleh peneliti dari temuan penelitian yang dilakukan ini adalah laporan penelitian ini nantinya dapat dibuat berbentuk artikel atau jurnal yang bisa dimuat dalam jurnal ilmiah nasional terakreditasi minimal sinta lima atau sinta enam.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

##### 1. Regulasi Emosi

###### a. Pengertian Regulasi Emosi

Menurut Gross (2014) regulasi emosi merupakan suatu proses bagi seorang individu untuk dapat membentuk emosi yang ada pada dirinya serta mengetahui bagaimana cara mengungkapkan ekspresi dari emosinya tersebut, mengacu pada pembentukan emosi, kapan emosi tersebut dimiliki, dan bagaimana mengalami atau mengekspresikan emosi itu sendiri oleh seorang individu, serta berkaitan dengan bagaimana cara emosi itu dapat diatur bukan sebaliknya, di mana emosi dapat mengatur sesuatu yang lain.

Di sisi lain, Faradiba & Febrayosi (2019) mengungkapkan bahwa regulasi emosi adalah suatu bentuk usaha yang tentunya berasal dari diri seorang individu untuk dapat mengevaluasi serta memodifikasi berbagai bentuk emosi yang dirasakannya. Selanjutnya, menurut Santoso (2021) regulasi adalah suatu proses instrinsik dan ekstrinsik yang bertugas agar reaksi emosi dapat dimonitor, dievaluasi, dan dimodifikasi, baik itu secara temporal maupun intensif sehingga nantinya dapat memenuhi tujuan tertentu.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan suatu proses pengaturan emosi pada diri seorang individu, mulai dari pembentukan emosi itu sendiri hingga cara pengungkapan ekspresi dari emosi tersebut melalui adanya sebuah penilaian agar berbagai reaksi emosi dapat dimonitor, dievaluasi dan dimodifikasi sehingga dapat mengurangi dampak dari adanya emosi negatif.

#### b. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Pada regulasi emosi ini tentu terdapat beberapa aspek di dalamnya. Adapun aspek dari regulasi emosi sendiri yaitu dapat mengatur segala bentuk emosi (positif maupun negatif) dengan baik, dapat mengendalikan emosi (secara sadar, mudah, dan otomatis), dan dapat menguasai situasi stres yang menekan dampak dari berbagai masalah yang tengah dihadapinya. Secara singkat, aspek regulasi emosi ini meliputi (Gross, 2014):

- 1) Penerimaan terhadap respon emosi, di mana ini diartikan sebagai keterampilan dari seorang individu yang berguna untuk membiarkan adanya fenomena yang dapat memicu emosi, baik itu emosi positif maupun emosi negatif serta berani menerima berbagai bentuk emosi yang dirasakan setelahnya sebagai respon dari fenomena tersebut.
- 2) Menjalankan perilaku yang berorientasi pada tujuan, artinya kemampuan seorang individu untuk tetap mampu berpikir dan berbuat hal yang bersifat positif tanpa terpengaruh oleh emosi negatif yang sedang dialaminya.
- 3) Mengendalikan respon emosi, dapat diartikan sebagai keahlian dari seorang individu yang dapat berguna untuk menahan dan mengarahkan bagaimana perasaan dan bagaimana menunjukkan respon dari emosi yang dirasakan (intonasi, tindakan dan fisiologis), yang nantinya akan dapat membuat seorang individu untuk bisa menampilkan respon yang tepat terhadap emosinya tanpa harus merasa terlalu emosional.
- 4) Strategi mengatur emosi, merupakan cara dari seorang individu untuk dapat menemukan dengan jelas emosi yang sedang dirasakannya dan menurunkan emosi yang dirasa berlebihan terutama emosi negatif dengan menenangkan dirinya.

Selain itu, menurut Gross & Thompson (2006) aspek regulasi emosi ini terdiri dari:

- 1) Memonitor emosi (*emotions monitoring*), dikatakan sebagai aspek mendasar dalam proses meregulasi emosi, karena hal ini berguna untuk membantu agar tercapainya aspek yang lain, merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu untuk dapat memahami dan menyadari bagaimana proses yang terjadi dalam dirinya, perasaan, pikiran dan latar belakang dari tindakannya secara keseluruhan terhadap suatu emosi yang telah dirasakannya.
- 2) Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), merupakan suatu kemampuan yang dapat membuat seorang individu untuk melihat berbagai macam peristiwa yang dialaminya dari sisi positif dan dapat mengambil pelajaran, hikmah atau kebaikan yang ada dibalik peristiwa yang telah terjadi tersebut.
- 3) Memodifikasi emosi (*emotions modification*), kemampuan seorang individu untuk dapat mengubah emosi yang dirasakannya sedemikian rupa terutama emosi negatif agar dapat dikeluarkan dengan baik dan lebih positif sehingga dapat membuat individu tersebut untuk bisa bertahan dalam menghadapi berbagai macam permasalahan dan terus berusaha untuk dapat melewati segala macam bentuk hambatan dalam hidupnya dengan baik.

Dari dua aspek regulasi emosi yang telah dipaparkan di atas, peneliti memutuskan untuk menggunakan aspek regulasi emosi dari teori yang dikemukakan oleh Gross (2014) yaitu *acceptance of emotional responses* (penerimaan terhadap respon emosi), *engaging in goal directed behavior* (menjalankan perilaku yang berorientasi pada tujuan), *control emotional responses* (mengendalikan respon emosi), dan *strategi to emotion regulation* (strategi mengatur emosi) (Gross, 2014).

### c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi ini sendiri, baik itu dari internal maupun eksternal. Menurut Brenner & Salovey (1997), Secara umum faktor-faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi ini di antaranya yaitu:

- 1) Usia, di mana ketika usia semakin bertambah maka seharusnya regulasi emosinya juga semakin baik.
- 2) Keluarga, ini dikarenakan seorang individu pada awalnya akan cenderung mempelajari berbagai hal dari lingkungan keluarga terlebih dahulu seperti dengan memperhatikan bagaimana orang tuanya mengungkapkan emosinya maupun pelajaran secara langsung oleh orang tua bagaimana cara mengatur emosi dan konflik yang mereka hadapi.
- 3) Lingkungan, di mana teman sepermainan atau kehidupan di lingkungan bermasyarakat dapat mempengaruhi bagaimana seorang individu menatur dan menyalurkan emosi yang dimiliki dan dirasakannya.

Selain faktor-faktor di atas, menurut Rusmaladewi et al. (2020), adapun faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi ini, yaitu:

- 1) Usia, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa dengan bertambahnya usia seorang individu dapat dihubungkan dengan adanya juga peningkatan pada kemampuan regulasi emosi yang dimilikinya, di mana, ini berarti ketika semakin tinggi usia yang dimiliki oleh seorang individu maka akan semakin baik juga kemampuan regulasi emosi yang dapat dilakukannya. Sehingga, dengan bertambahnya usia seseorang dapat membuat ekspresi emosinya semakin terkontrol nantinya.
- 2) Jenis kelamin atau gender, di mana dalam beberapa penelitian telah ditemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam

mengekspresikan suatu emosi baik itu secara verbal ataupun ekspresi wajah.

- 3) Kepribadian seseorang juga dapat dinyatakan mampu mempengaruhi regulasi emosi, karena ada beberapa tipe kepribadian yang dinyatakan menunjukkan regulasi emosi yang rendah, salah satunya yaitu kepribadian *neuroticism*.
- 4) Religiusitas, karena dipercaya bahwa setiap agama atau keyakinan memberikan pembelajaran mengenai bagaimana mengatur, mengelola maupun mengontrol emosi.

## 2. Religiusitas

### a. Pengertian Religiusitas

Menurut Huber & Huber (2012) religiusitas merupakan suatu konsep pemikiran yang disertai dengan keyakinan beragama oleh seorang individu dalam memandang berbagai bentuk persoalan sehingga dapat mempengaruhi pengalaman dan perilaku sehari-hari individu tersebut, mencakup pada seberapa sering seorang individu dapat dan mampu untuk melaksanakan berbagai perintah agama, bagaimana ciri khas dari individu tersebut saat melaksanakan perintah agama, seberapa pentingnya keberadaan dan keyakinan agama itu bagi individu dan bagaimana penghayatan oleh individu tersebut terhadap agama yang telah dianutnya.

Religiusitas juga dikatakan sebagai bagian dari kebajikan transendensi yang mencerminkan keyakinan seorang individu terhadap suatu hal yang lebih besar dari dirinya sendiri seperti Tuhan ataupun kekuatan spiritual lainnya atau bisa dikatakan juga sebagai keyakinan dan komitmen terhadap kekuatan transenden yang memberikan makna serta tujuan hidup yang seringkali disertai dengan beberapa bentuk ritual, praktik dan rasa keterhubungan dengan orang lain. Singkatnya, religiusitas ini mengacu pada keyakinan dan praktik yang mendasari keyakinan

itu sendiri bahwa adanya dimensi kehidupan yang transenden (non-fisik) dan keyakinan ini akan bersifat persuasif, meresap dan stabil (Peterson & Seligman, 2004).

Asosiasi psikologi internasional American Psychological Association (dalam Suryadi & Hayat, 2021) mendefinisikan religiusitas sebagai *the quality or extent of one's religious experience*. Di mana kalimat ini berarti kualitas atau tingkat dari pengalaman religius seseorang. Adapun Stark & Glock (1968) menyatakan religiusitas sebagai tingkat dari pengetahuan seorang individu terhadap agama yang dianutnya serta suatu tingkat pemahaman dari individu tersebut secara menyeluruh terhadap agama yang dianutnya itu sendiri (Stark & Glock, 1968). Sedangkan Suryadi & Hayat (2021) sendiri menyatakan bahwa religiusitas merupakan sebuah tingkatan dari keyakinan (*belief*) dan sikap (*attitudes*) yang dimiliki oleh seorang individu terhadap ajaran agama yang dianutnya serta berbagai praktik ritual (*ritual practices*) yang dilakukannya, mencakup hubungannya dengan Allah Swt secara vertikal maupun horizontal, juga berbagai upayanya untuk dapat mencari makna dari kehidupan dan kebahagiaan.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa religiusitas merupakan bagian dari kebijakan transedensi yang mencerminkan konsep pemikiran dan keyakinan terhadap Tuhan ataupun kekuatan spiritual (agama) yang memberikan makna dari kehidupan, tujuan hidup dan kebahagiaan serta dapat mempengaruhi cara pandang seorang individu terhadap berbagai bentuk persoalan dan berdampak juga pada perilaku sehari-hari. Hal ini mencakup kualitas atau tingkat dari pengalaman religius, sikap, pengetahuan dan pemahaman secara menyeluruh terhadap agama yang dianutnya serta berbagai praktik ritual keagamaan yang dilakukannya.

b. Dimensi Religiusitas

Religiusitas sendiri memiliki beberapa dimensi di dalamnya. Dimensi religiusitas ini terdiri dari (Huber & Huber, 2012):

- 1) Dimensi pengetahuan agama (*intellectual dimension*), merupakan pengetahuan yang dimiliki oleh seorang individu mengenai agamanya, sehingga ia mampu untuk menjelaskan pandangannya tentang Tuhan serta agama dan keberagamaan itu sendiri. Selain itu, juga menunjukkan bahwa seorang individu tersebut mempunyai ketertarikan dengan berbagai topik agama yang dianutnya.
- 2) Dimensi keyakinan (*ideology*), yaitu keyakinan atau kepercayaan yang dimiliki oleh seorang individu terhadap agama yang dianutnya, serta terhadap eksistensi dan esensi realitas ataupun keberadaan kehidupan yang transenden (non-fisik) dan Tuhan, termasuk percaya bahwa adanya hubungan antara hal tersebut dengan kehidupan manusia.
- 3) Dimensi praktik ibadah umum (*public practice*), merupakan ibadah yang dilakukan oleh seorang individu yang diwujudkan dalam bentuk partisipasi publik, seperti melakukan upacara dan aktivitas keagamaan yang dilakukan secara berjamaah maupun aktivitas dalam komunitas keagamaan, karena adanya perasaan bahwa melakukan ibadah yang dilakukan secara berjamaah merupakan suatu hal yang penting.
- 4) Dimensi praktik ibadah pribadi (*private practice*), yaitu ibadah yang dilaksanakan oleh seorang individu yang ditunjukkannya dengan cara mencurahkan dirinya kepada Tuhan dalam sebuah aktivitas maupun ritual agama, yang artinya bahwa ibadah dan ritual agama akan dilakukannya secara sendirian. Individu tersebut akan merasakan bahwa ibadah yang dilakukan seperti ini juga merupakan suatu hal yang tidak kalah pentingnya.

- 5) Dimensi pengalaman beragama (*religious experience*), mengarah pada pengalaman seorang individu yang mengalami berbagai macam kontak langsung pada realitas (pengalaman keagamaan), sehingga bisa berdampak secara emosional pada diri individu tersebut dalam merasakannya serta mampu membuat individu merasakan adanya kuasa Tuhan.

Selain itu, menurut Stark & Glock (1968) dimensi religiusitas ini terdiri dari:

- 1) Dimensi keyakinan (*the ideological dimension*), dimensi ini didasari oleh adanya harapan bahwa sebuah agama akan senantiasa berpegang pada suatu keyakinan tertentu. Keyakinan di sini merujuk pada kepercayaan atau doktrin agama itu sendiri, seperti percaya terhadap keberadaan Tuhan, malaikat, surga dan lain sebagainya.
- 2) Dimensi praktik ibadah (*the ritualistic dimension*), ranah ritual yang didalamnya melibatkan pengamalan ibadah, berkaitan dengan perilaku yang sesuai dengan yang telah diajarkan dan ditetapkan oleh suatu agama. Contohnya seperti cara melakukan ibadah, shalat, berpuasa, bersedekah ataupun pembaptisan, pengakuan dosa, dan lain sebagainya.
- 3) Dimensi pengalaman (*the experiential dimension*), dimensi yang satu ini berfokus pada berbagai pengalaman iman pribadi yang dirasakan, berkaitan juga dengan perasaan yang dialami oleh penganut suatu agama atau seberapa dalam menghayati pengalaman ketika melakukan sebuah ritual agama, seperti kekhusyukan saat beribadah.
- 4) Dimensi pengetahuan agama (*the intellectual dimension*), merupakan sebuah bentuk pemahaman dan pengetahuan terhadap ilmu yang diajarkan dalam suatu agama, dimensi ini berkaitan dengan adanya harapan bahwa orang yang beragama akan memiliki dan memahami berbagai informasi dan

pengetahuan mengenai prinsip-prinsip dasar ajaran agamanya, iman, dan tulisan-tulisan yang dinyatakan suci maupun sakral seperti sejarah, sakramen, dan moralitas.

- 5) Dimensi konsekuensi (*the consequential dimension*), merupakan suatu benak akibat dari pembelajaran agama yang telah mampu diterapkan oleh seorang individu dan dapat terlihat melalui sikap maupun perilaku individu tersebut dalam menjalani kehidupannya. Singkatnya, dimensi ini mengacu pada adanya pengaruh positif dari nilai-nilai agama terhadap kehidupan sehari-hari seorang individu yang menganut dan mempraktikkan ajarannya.

Dari dua dimensi religiusitas yang telah dipaparkan di atas, peneliti memutuskan untuk menggunakan dimensi religiusitas dari teori yang dikemukakan oleh Huber & Huber (2012) yaitu dimensi pengetahuan agama (*intellectual dimension*), keyakinan (*ideology*), praktik ibadah umum (*public practice*), praktik ibadah pribadi (*private practice*), dan pengalaman beragama (*religious experience*) (Huber & Huber, 2012).

#### c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Religiusitas

Menurut Wilandika (2022), terdapat 4 macam faktor yang dapat memberikan pengaruh terhadap religiusitas yang dimiliki seorang individu. Keempat faktor tersebut yaitu sebagai berikut (Wilandika, 2022):

- 1) Faktor sosial, meliputi adanya pengaruh dari sosial seperti pendidikan dan pengajaran dari orang tua, tradisi serta berbagai macam bentuk tekanan sosial yang dirasakan. Faktor sosial dalam aspek keagamaan sendiri terdiri dari berbagai macam bentuk pengaruh keyakinan yang dimiliki dan perilaku religius dari pendidikan yang diterima pada masa kanak-kanak, pendapat dan sikap orang di lingkungan sekitar, dan berbagai tradisi yang ada di lingkungannya. Faktor sosial yang

mendukung religiusitas dalam keluarga berasal dari wawasan dan pengetahuan orang tua tentang agama, keteladanan orang tua, dan kesempatan praktik beribadah dalam keluarga, pengawasan keluarga dan lingkungan sosial.

- 2) Faktor pengalaman, meliputi moral yang berupa pengalaman-pengalaman alami, konflik moral maupun emosional. Pengalaman yang membentuk religiusitas terutama pengalaman mengenai keindahan, keselarasan, dan kebaikan di dunia lain. Pengalaman ini bersifat alami, dimana seseorang mampu menyadari bahwa segala sesuatu yang ada di dunia ini adalah ciptaan Allah. Faktor pengalaman yang lain yaitu pengalaman konflik moral. Pada pengalaman ini seseorang akan mengembangkan perasaan bersalahnya ketika melakukan tindakan yang dianggap salah secara sosial. Selain itu, pada faktor pengalaman, terdapat aspek emosional keagamaan (faktor afektif), dimana pada pengalaman ini lebih melibatkan kegiatan keagamaan seperti mendengarkan pengajian dan ceramah-ceramah keagamaan.
- 3) Faktor kebutuhan, merupakan faktor-faktor yang timbul dari kebutuhan-kebutuhan yang tidak terpenuhi seperti keamanan, cinta kasih, harga diri, dan ancaman kematian. Pada faktor ini, seseorang yang tidak dapat memenuhi kebutuhannya, maka akan menyerahkan segala sesuatunya kepada Allah. Faktor ini secara garis besar dapat menjadi empat, yaitu kebutuhan akan keamanan atau keselamatan, kebutuhan akan cinta kasih, kebutuhan untuk memperoleh harga diri, dan kebutuhan yang timbul karena adanya ancaman kematian.
- 4) Faktor intelektual, menyangkut proses pemikiran verbal atau rasionalisasi terutama dalam pembentukan keyakinan-keyakinan agama. Rasionalisasi sangat berpengaruh mengembangkan sikap religius, sebagai contoh misalnya ketika

seorang individu mampu mengeluarkan berbagai macam pendapatnya tentang sesuatu yang benar dan yang salah menurut ajaran agama yang dianutnya.

### 3. Hubungan Religiusitas Dengan Regulasi Emosi

Apabila diperhatikan lebih jauh, mungkin tidak ada teori yang secara gamblang ataupun langsung menyatakan tentang bagaimana hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi. Akan tetapi, ada teori yang menyatakan bahwa religiusitas itu sendiri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi pada seorang individu (Rusmaladewi et al., 2020).

Selain itu, hubungan antara kedua variabel ini juga dapat dibuktikan dengan adanya beberapa hasil dari beberapa penelitian terdahulu yang berhasil menunjukkan bahwa memang adanya hubungan antara variabel religiusitas dengan variabel regulasi emosi ini (Angelia et al., 2020; Bustamam et al., 2024; Febrina, 2024). Setiap penelitian tersebut menunjukkan bahwasannya terdapat hubungan yang positif antara kedua variabel ini, yang mana ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas yang dimiliki oleh seseorang maka akan semakin tinggi juga tingkat regulasi emosinya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat religiusitas yang dimiliki oleh seseorang maka akan semakin rendah juga regulasi emosi yang dimilikinya (Bustamam et al., 2024; Febrina, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Angelia, Tiatri, dan Heng pada tahun 2020 yang membahas tentang Hubungan Religiusitas Dan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar, menyatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel religiusitas dengan variabel regulasi emosi walaupun keeratan hubungannya tergolong lemah (Angelia et al., 2020). Selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Febrina pada tahun 2024 dengan judul penelitian yaitu Hubungan Antara Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Pada Santri Pondok Pesantren Syekh Burhanuddin Kuntu dengan hasil yang menunjukkan bahwa

terdapat hubungan yang positif signifikan antara religiusitas dengan regulasi emosi (Febrina, 2024). Berikutnya penelitian yang telah dilakukan oleh Bustamam, Nisyah, dan Nurhasanah pada tahun 2024 yang membahas tentang Hubungan Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Di Banda Aceh, yang menyatakan bahwa religiusitas dan regulasi emosi memiliki hubungan yang positif dan signifikan serta menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara kedua variabel tersebut (Bustamam et al., 2024).

## **B. Penelitian Yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Angelia, Tiatri, dan Heng pada tahun 2020 yang berjudul “Hubungan Religiusitas Dan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar” dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel religiusitas dengan variabel regulasi emosi walaupun keeratan hubungannya tergolong lemah (Angelia et al., 2020). Persamaan yang dimiliki antara penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu sama-sama membahas tentang variabel religiusitas dan regulasi emosi yang mana penempatan variabel bebas dan terikatnya pun sama. Selain itu, kesamaan lainnya adalah sama-sama menggunakan metodologi penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional serta tujuan subjek penelitiannya sama-sama siswa. Sementara itu perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu jika penelitian ini subjeknya adalah siswa SD maka penelitian yang akan peneliti lakukan subjeknya yaitu siswa MAN. Selanjutnya teori yang digunakan sebagai dasar pembuatan kedua skala untuk mengukur kedua variabel juga berbeda, di mana pada penelitian ini menggunakan teori dari Joseph dan DiDuca pada skala religiusitasnya dan teori dari Gullone dan Taffe pada skala regulasi emosinya, sedangkan peneliti akan menggunakan

teori dari Huber dan Huber pada skala religiusitasnya dan teori Gross pada skala regulasi emosinya.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Febrina pada tahun 2024 dengan judul penelitian yaitu “Hubungan Antara Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Pada Santri Pondok Pesantren Syekh Burhanuddin Kuntu”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara religiusitas dengan regulasi emosi (Febrina, 2024). Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu sama-sama membahas tentang variabel religiusitas dan regulasi emosi yang mana penempatan variabel bebas dan terikatnya pun sama. Selain itu, kesamaan lainnya adalah sama-sama menggunakan metodologi penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional, teori yang digunakan sebagai dasar pembuatan skala untuk mengukur regulasi emosinya yaitu teori dari Gross serta teori yang digunakan sebagai dasar pembuatan skala untuk mengukur religiusitasnya yaitu teori dari Huber dan Huber. Sementara itu perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu jika penelitian ini subjeknya adalah santri di sebuah pondok pesantren maka penelitian yang akan peneliti lakukan subjeknya yaitu siswa MAN. Bukan hanya itu, meskipun pada teori yang digunakan sebagai dasar pembuatan skala untuk mengukur regulasi emosinya sama-sama menggunakan teori dari Gross, namun penelitian ini menggunakan teori Gross yang 2007 sedangkan peneliti akan menggunakan teori Gross yang 2014.
3. Penelitian yang telah dilakukan oleh Bustamam, Nisyah, dan Nurhasanah pada tahun 2024 dengan judul “Hubungan Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Di Banda Aceh”. Penelitian ini menunjukkan hasil yang menyatakan bahwa religiusitas dan regulasi emosi memiliki hubungan yang positif dan signifikan. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara kedua variabel tersebut (Bustamam et al.,

2024). Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu sama-sama membahas tentang variabel religiusitas dan regulasi emosi yang mana penempatan variabel bebas dan terikatnya pun sama. Selain itu, kesamaan lainnya adalah sama-sama menggunakan metodologi penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional serta tujuan subjek penelitiannya sama-sama siswa. Sementara itu perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu jika penelitian ini subjeknya adalah siswa SMA maka penelitian yang akan peneliti lakukan subjeknya yaitu siswa MAN. Selanjutnya teori yang digunakan sebagai dasar pembuatan kedua skala untuk mengukur kedua variabel juga berbeda, di mana pada penelitian ini menggunakan teori dari Glock & Stark pada skala religiusitasnya dan teori dari Gross & Thomshom pada skala regulasi emosinya, sedangkan peneliti akan menggunakan teori dari Huber dan Huber pada skala religiusitasnya dan teori Gross pada skala regulasi emosinya.

4. Penelitian yang telah dilakukan oleh Abidah pada tahun 2023 dengan judul “Hubungan Tipe Kepribadian Hardiness Dengan Kemampuan Regulasi Emosi Mahasiswa Tahun Pertama Di Ma’had IAIN Kediri”. Penelitian ini menunjukkan hasil yang menyatakan bahwa tipe kepribadian hardiness dan regulasi emosi memiliki hubungan yang positif dan signifikan. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara kedua variabel tersebut (Abidah, 2023). Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu sama-sama membahas tentang variabel regulasi emosi sebagai variabel terikat dalam penelitian yang dilakukan. Selain itu, kesamaan lainnya adalah sama-sama menggunakan metodologi penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional, serta teori yang digunakan sebagai dasar pembuatan skala untuk mengukur regulasi emosinya yaitu teori dari Gross. Sementara itu perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu jika

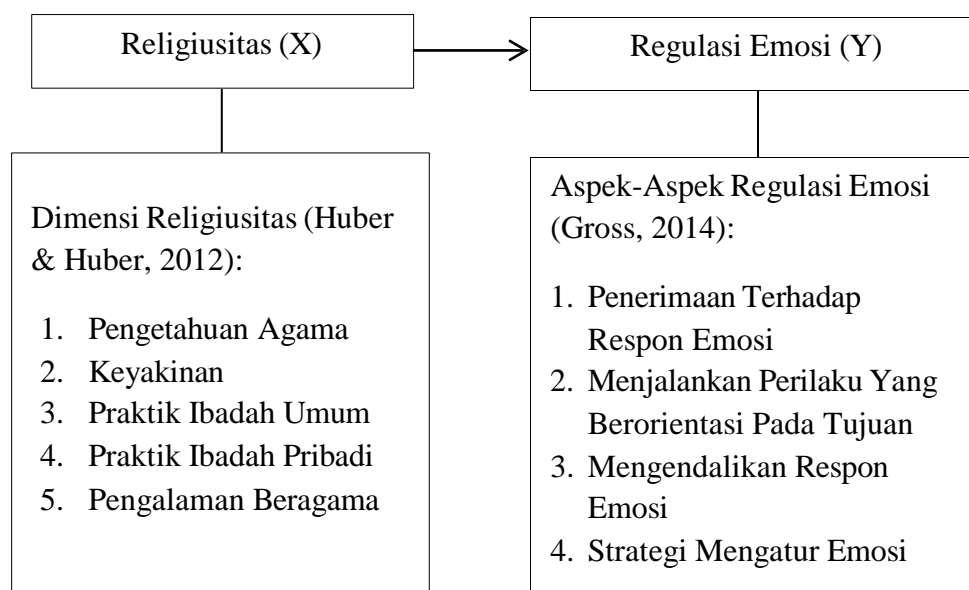
penelitian ini subjeknya adalah mahasiswa tahun pertama maka penelitian yang akan peneliti lakukan subjeknya yaitu siswa MAN. Selanjutnya, penelitian ini memiliki variabel bebasnya yang diukur atau diteliti yaitu tipe kepribadian hardiness, sedangkan peneliti variabel bebasnya adalah religiusitas.

5. Penelitian yang telah dilakukan oleh Nabilah dan Hadiyati pada tahun 2022 dengan judul “Hubungan Antara Kelekatan Pada Ibu Dan Regulasi Emosi Remaja Pada Siswa Kelas X Dan XI SMA Boarding School”. Penelitian ini menunjukkan hasil yang menyatakan bahwa kelekatan pada ibu dan regulasi emosi memiliki hubungan yang positif dan signifikan (Nabilah & Hadiyati, 2022). Persamaan yang dimiliki antara penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu sama-sama membahas tentang variabel regulasi emosi sebagai variabel terikat dalam penelitian yang dilakukan. Selain itu, kesamaan lainnya adalah sama-sama menggunakan metodologi penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional, serta teori yang digunakan sebagai dasar pembuatan skala untuk mengukur regulasi emosinya yaitu teori dari Gross, dan tujuan subjek penelitiannya sama-sama siswa. Sementara itu perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu jika penelitian ini subjeknya adalah siswa kelas X dan XI SMA maka penelitian yang akan peneliti lakukan subjeknya yaitu siswa MAN. Selanjutnya, penelitian ini memiliki variabel bebasnya yang diukur atau diteliti yaitu kelekatan pada ibu, sedangkan peneliti variabel bebasnya adalah religiusitas. Bukan hanya itu, meskipun pada teori yang digunakan sebagai dasar pembuatan skala untuk mengukur regulasi emosinya sama-sama menggunakan teori dari Gross, namun penelitian ini menggunakan teori Gross yang 2007 sedangkan peneliti akan menggunakan teori Gross yang 2014.

### C. Kerangka Berpikir

Kerangka berfikir merupakan sebuah kerangka konseptual atau yang juga sering disebut dengan kerangka konsep yang berfungsi untuk menjelaskan suatu alur pemikiran yang terhubung antara satu konsep dengan konsep lainnya. Hal ini bertujuan untuk memberikan sebuah gambaran atau ilustrasi berupa suatu asumsi yang tentunya berkaitan dengan variabel-variabel yang akan diteliti dalam penelitian nantinya (Ahmad et al., 2023).

Kerangka berfikir dalam penelitian ini dibuat dengan tujuan untuk mencari hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar. Berdasarkan kajian teori serta didukung dengan beberapa penelitian yang relevan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat dikemukakan kerangka berpikir pada penelitian ini sebagai berikut:



### D. Hipotesis

Menurut Sugiyono (2013) hipotesis merupakan jawaban ataupun dugaan sementara dari rumusan masalah dalam penelitian yang telah diajukan oleh peneliti dan perlu diuji serta dibuktikan kebenarannya melalui

sebuah penelitian nantinya. Dalam hal ini, titik tolak untuk merumuskan hipotesis ini tentu rumusan masalah yang telah dirumuskan oleh peneliti dalam penelitian itu sendiri (Sugiyono, 2013). Sedangkan menurut Abdullah (dalam Yam & Taufik, 2021) hipotesis adalah jawaban sementara yang akan diuji kebenarannya melalui penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Jadi, dapat disimpulkan bahwa hipotesis ini ialah suatu jawaban atau dugaan yang bersifat sementara dari rumusan masalah penelitian yang ada dan perlu diuji serta dibuktikan kebenarannya melalui penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti itu sendiri.

Dalam penelitian ini terdapat dua macam variabel yang akan diteliti yaitu variabel bebas atau yang dikenal juga dengan istilah variabel independen (religiusitas) dan variabel terikat yang juga dikenal sebagai variabel dependen (regulasi emosi). Di sini peneliti akan meneliti mengenai hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar.

Jadi, berikut ini merupakan hipotesis yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini, yaitu:

1.  $H_a$ : Ada hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar.
2.  $H_0$ : Tidak ada hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis pendekatan korelasional. Penelitian kuantitatif sendiri merupakan sebuah metode penelitian yang sifatnya induktif, objektif, dan ilmiah yang mana data penelitiannya nanti yang akan diperoleh yaitu berupa angka-angka ataupun pernyataan-pernyataan yang nantinya akan dinilai serta dianalisis menggunakan analisis statistik. Di mana, penelitian ini biasanya akan digunakan untuk membuktikan atau menolak suatu teori yang digunakan (Hermawan, 2019). Sedangkan pendekatan korelasional diartikan sebagai pendekatan dalam penelitian yang menentukan apakah ada hubungan dan bagaimana tingkatan hubungan tersebut yang terdapat antara dua variabel atau lebih yang nantinya dapat dikuantitatifkan (Santoso & Madiistriyanto, 2021).

Jadi, dalam penelitian ini peneliti akan melihat dan menguji ada atau tidak adanya korelasi atau hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat yang diteliti serta menganalisis data penelitiannya yang nanti akan berupa angka-angka.

#### **B. Tempat Dan Waktu Penelitian**

##### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan oleh peneliti di salah satu sekolah tingkat Madrasah Aliyah (MA) yang ada di Provinsi Sumatera Barat, tepatnya di Kabupaten Tanah Datar yaitu Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar.

##### **2. Waktu Penelitian**

Adapun waktu untuk pelaksanaan penelitian ini yaitu penelitian dilaksanakan dalam rentang waktu beberapa bulan yaitu mulai dari Maret 2025 hingga Agustus 2025.

### C. Populasi Dan Sampel

Dalam sebuah penelitian kuantitatif, populasi dapat diartikan sebagai suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki suatu kualitas serta karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh seorang peneliti untuk diteliti, dipelajari, dan ditarik kesimpulannya di akhir nantinya (Winarni, 2018). Singkatnya, populasi juga diartikan sebagai seluruh individu yang akan diteliti serta akan dikenai generalisasi dari hasil penelitian nantinya (Periantalo, 2016). Sedangkan sampel merupakan sebagian dari populasi itu sendiri (Winarni, 2018). Selain itu, sampel juga dikatakan sebagai bagian kecil individu dari anggota populasi yang akan dijadikan sebagai wakil dalam penelitian atau bagian dari populasi yang akan dijadikan sebagai subjek untuk pengambilan data dalam penelitian (Periantalo, 2016).

Pada penelitian ini yang dijadikan sebagai populasi yaitu seluruh siswa aktif Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar. Sedangkan untuk sampel penelitian ini yaitu beberapa orang siswa aktif dari MAN 4 Tanah Datar yang nantinya akan ditentukan melalui langkah-langkah penentuan jumlah sampel itu sendiri.

#### 1. Populasi

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas X dan kelas XI Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar tahun ajaran 2024/2025. Di mana, menurut data yang peneliti dapatkan, populasi ini berjumlah sebanyak 125 orang yang terdiri dari beberapa kelas. Berikut ini dipaparkan secara ringkas data populasi sesuai dengan yang telah dijelaskan sebelumnya.

**Tabel 3. 1**  
**Data Populasi**

No	Kelas	Jumlah
1	Kelas X	79
2	Kelas XI	46
Total		125

Sumber Data: Tata Usaha Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar Pada Maret 2025

## 2. Sampel

Dalam menentukan sampel, bisa menggunakan rumus Slovin ataupun menggunakan panduan tabel Isaac dan Michael. Pada penelitian ini, peneliti memilih menggunakan acuan tabel Isaac dan Michael untuk menentukan berapa banyak jumlah sampel yang harus diambil dari jumlah populasi yang ada.

Seperti yang terlihat pada data sebelumnya, bahwa jumlah populasi terdapat sebanyak 125 orang, sehingga jika menggunakan acuan tabel Isaac dan Michael dalam menentukan jumlah sampel, maka dapat terlihat bahwa dengan jumlah populasi sebanyak itu dapat diambil sampel sebanyak 95 orang dengan tingkat kepercayaan 95% dan toleransi error sebesar 5%.

Selanjutnya, sampel sebanyak 95 orang tersebut akan diambil menggunakan salah satu teknik dari teknik pengambilan sampel *probability sampling*, yaitu *proportionate stratified random sampling*. *Probability sampling* ini diartikan sebagai teknik pengambilan sampel yang akan memberikan kesempatan yang sama pada setiap anggota populasi untuk dapat berpartisipasi menjadi sampel penelitian. Sedangkan *proportionate stratified random sampling* sendiri merupakan teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel pada populasi yang beragam atau heterogen dan berstrata atau memiliki tingkatan-tingkatan dengan cara mengambil sampel dari tiap-tiap bagian populasi yang jumlahnya akan disesuaikan dengan jumlah anggota dari masing-masing bagian populasi tersebut secara acak atau serampangan (Periantalo, 2016).

Peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel *proportionate stratified random sampling* ini dikarenakan populasi memiliki kriteria lain berupa kelas yang berbeda-beda, maka pengambilan sampel seharusnya bisa rata dengan mengambil

perwakilan siswa dari setiap kelasnya. Hal ini bertujuan dengan harapan agar hasil dari penelitian nantinya bisa digeneralisasikan pada populasi dan tidak hanya berlaku untuk sampel saja.

Penentuan sampel ini yang tentunya sesuai dengan yang telah dijelaskan di atas, dapat dilanjutkan dengan cara seperti berikut:

1. Siswa Kelas X

$$\frac{79}{125} \times 95 = 60,04 \text{ (dibulatkan menjadi 60 orang)}$$

2. Siswa Kelas XI

$$\frac{46}{125} \times 95 = 34,96 \text{ (dibulatkan menjadi 35 orang)}$$

Secara ringkas, jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini dapat terlihat dari tabel berikut ini.

**Tabel 3. 2**  
**Data Sampel**

No	Kelas	Jumlah
1	Kelas X	60
2	Kelas XI	35
Total		95

#### **D. Definisi Operasional**

1. Religiusitas

Religiusitas merupakan suatu konsep pemikiran dan keyakinan terhadap adanya dimensi transenden seperti adanya Tuhan dan kekuatan spiritual lainnya (berkaitan dengan keagamaan) yang dapat mempengaruhi cara pandang seorang individu terhadap berbagai bentuk persoalan sehingga dapat berpengaruh juga pada perilaku sehari-hari dari individu itu sendiri. Religiusitas ini dapat dilihat melalui pengetahuan agama, keyakinan, praktik ibadah yang dilakukan secara umum atau bersama, praktik ibadah yang dilakukan secara pribadi atau sendirian, serta pengalaman-pengalaman beragama yang dirasakan maupun dilalui.

## 2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan suatu proses pengelolaan atau pengaturan emosi, mulai dari bagaimana terbentuknya emosi yang dimiliki oleh seorang individu hingga cara mengungkapkan emosi tersebut melalui suatu ekspresi yang tepat. Regulasi emosi ini dapat terlihat melalui adanya penerimaan terhadap respon emosi (penerimaan), menjalankan perilaku yang berorientasi pada tujuan (sasaran), mengendalikan respon emosi (impuls) serta strategi pengaturan emosi (strategi) itu sendiri.

## E. Pengembangan Instrumen

Instrumen penelitian adalah sebuah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dalam sebuah penelitian atau sebagai alat yang akan digunakan untuk mengukur objek dari suatu variabel dalam penelitian. Untuk bisa mendapatkan suatu data yang benar dan tepat demi menghasilkan kesimpulan yang nantinya sesuai juga dengan keadaan yang sebenarnya, maka dibutuhkan sebuah instrumen penelitian yang valid dan konsisten serta reliabel atau tepat dalam memberikan data hasil dari suatu penelitian yang dilakukan (Yusup, 2018).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala lebih tepatnya skala psikologi sebagai instrumen penelitian. Skala psikologi merupakan instrumen pengukuran yang digunakan untuk mengidentifikasi atau mengungkap konstruk psikologi yang sifatnya afektif melalui aitem-aitem yang sifatnya tersirat (Periantalo, 2016). Untuk model skala sendiri yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala model likert. Menurut Sugiyono (2013) skala *likert* digunakan untuk mengukur bagaimana sikap, pendapat dan persepsi seseorang ataupun sekelompok orang terhadap suatu fenomena sosial. Dalam sebuah penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik terlebih dahulu oleh peneliti yang biasanya disebut sebagai variabel penelitian.

Jika dalam sebuah penelitian digunakan skala likert sebagai instrumen penelitiannya, maka nantinya variabel yang di ukur dalam penelitian tersebut nantinya akan dijabarkan terlebih dahulu menjadi indikator penelitian. Setelah itu, indikator tersebut akan digunakan sebagai acuan untuk menyusun aitem-aitem yang akan ada dalam instrument penelitian. Hal ini nantinya dapat berupa beberapa pernyataan atau pertanyaan. Untuk skoring dari masing-masing aitemnya sendiri dapat dilihat dari tabel berikut:

**Tabel 3. 3**  
**Acuan Skor Skala Model Likert**

<b>Pilihan jawaban</b>	<b>Skor</b>	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Agak sesuai (AS)	3	3
Tidak seuai (TS)	2	4
Sangat tidak sesuai (STS)	1	5

#### 1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini digunakan dua macam skala untuk mencari data di lapangan yaitu skala religiusitas dan skala regulasi emosi. Berikut diperlihatkan bagaimana kisi-kisi yang akan digunakan dalam penyusunan kedua macam skala yang akan digunakan tersebut.

##### a. Kisi-Kisi Instrumen Skala Religiusitas

Kisi-kisi instrument dipertunjukkan untuk mengukur variabel religiusitas pada siswa. Instrumen yang digunakan adalah skala religiusitas. Skala yang peneliti gunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang disusun dan dibuat oleh peneliti sendiri dengan mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Huber dan Huber (2012). Di mana, menurut keduanya terdapat lima dimensi religiusitas yaitu dimensi pengetahuan agama (*intellectual*

*dimension*), keyakinan (*ideology*), praktik ibadah umum (*public practice*), praktik ibadah pribadi (*private practice*), dan pengalaman beragama (*religious experience*) (Huber & Huber, 2012).

**Tabel 3. 4**  
**Kisi-Kisi Instrumen Skala Religiusitas**  
*Blueprint Awal Skala Religiusitas*

No	Dimensi	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Pengetahuan Agama ( <i>Intellectual</i> )	Memiliki pengetahuan agama yang dianut (agama Islam)	1,2,3	4,5,6	6
		Memiliki ketertarikan dengan topik agama Islam	7.8.9	10,11, 12	6
2	Keyakinan ( <i>Ideology</i> )	Mempercayai Allah Swt., ciptaan-Nya dan hubungan keduanya	13,14, 15	16,17, 18	6
		Meyakini ajaran agama yang dianut (agama Islam)	19,20, 21	22,23, 24	6
3	Praktik Ibadah Umum ( <i>Public Practice</i> )	Beribadah secara berjamaah	25,26, 27	28,29, 30	6
		Merasa bahwa beribadah secara berjamaah penting	31,32, 33	34,35, 36	6
4	Praktik Ibadah Pribadi ( <i>Private Practice</i> )	Beribadah secara individual	37, 38, 39	40, 41, 42	6
		Merasa bahwa beribadah secara	43, 44, 45	46, 47, 48	6

		individual penting			
5	Pengalaman Beragama ( <i>Religious Experience</i> )	Merasakan adanya kuasa Allah Swt.	49, 50, 51	52, 53, 54	6
		Memiliki pengalaman keagamaan	55, 56, 57	58, 59, 60	6
<b>Total</b>			<b>30</b>	<b>30</b>	<b>60</b>

Keterangan dari singkatan yang ada pada tabel *blueprint* skala awal religiusitas di atas yaitu, di mana F berarti *favorable* dan UF berarti *unfavorable*.

b. Kisi-Kisi Instrumen Skala Regulasi Emosi

Kisi-kisi instrument dipertunjukkan untuk mengukur variabel regulasi emosi pada siswa. Instrumen yang digunakan adalah skala regulasi emosi. Skala yang peneliti gunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang akan disusun dan dibuat oleh peneliti sendiri dengan mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Gross (2014). Di mana, menurutnya terdapat empat aspek regulasi emosi yaitu penerimaan terhadap respon emosi, menjalankan perilaku yang berorientasi pada tujuan, mengendalikan respon emosi, dan strategi mengatur emosi (Gross, 2014).

**Tabel 3. 5**  
**Kisi-Kisi Instrumen Skala Regulasi Emosi**  
**Blueprint Awal Skala Regulasi Emosi**

No	Aspek-Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Penerimaan Terhadap Respon Emosi	Kemampuan individu menerima kondisi yang menimbulkan emosi	1,2,3	4,5,6	6

		Tidak merasa malu apabila merasakan emosi negatif	7,8,9	10,11,12	6
2	Menjalankan Perilaku Yang Berorientasi Pada Tujuan	Kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif	13,14,15	6,17,18	6
		Kemampuan untuk tetap dapat berfikir dan bertindak secara positif	19,20,21	22,23,24	6
3	Mengendalikan Respon Emosi	Kemampuan mengontrol emosi dan respon emosi (fisiologis, perilaku, nada suara)	25,26,27	28,29,30	6
		Sadar terhadap emosi yang dirasakan serta mampu menunjukkannya	31,32,33	34,35,36	6
4	Strategi Mengatur Emosi	Memahami kejelasan emosi yang sedang dirasakan	37,38,39	40,41,42	6
		Kemampuan menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif	43,44,45	46,47,48	6
Total			24	24	48

Keterangan dari singkatan yang ada pada tabel *blueprint* skala awal regulasi emosi di atas yaitu, di mana F berarti *favorable* dan UF berarti *unfavorable*.

## 2. Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas

### a. Uji Validitas

Validitas berarti sejauh mana sebuah alat ukur mampu mengungkap apa yang hendak diungkapnya. Apakah aitem-aitem yang ada di dalam alat ukur tersebut dapat mencerminkan hal yang seharusnya diungkap dan tidak mengungkap hal diluar tujuan ukurnya (Periantalo, 2016). Uji validitas ini bertujuan untuk mengukur ketepatan instrumen yang nantinya akan digunakan dalam sebuah penelitian yang akan dilakukan (Al Hakim et al., 2021).

Penilaian dalam penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan nilai 1 untuk aitem yang sangat tidak relevan, nilai 2 untuk aitem yang tidak relevan, nilai 3 untuk aitem yang cukup relevan, nilai 4 untuk aitem yang relevan, serta nilai 5 untuk aitem yang sangat relevan. Hasil dari penilaian *ekspert* ini kemudian akan dianalisis lagi menggunakan formula *Aiken's V*. Formula *Aiken's V* ini digunakan untuk mengukur validitas konten atau validitas logik atau yang juga disebut validitas isi sebuah instrumen pengukuran (Suhardi, 2022). Nilai *Aiken's V* sendiri berkisar antara 0 hingga 1. Aitem yang layak bisa dikatakan layak untuk digunakan yaitu aitem yang memiliki nilai *Aiken's V* diatas 0,5, yang artinya nilai-nilai dari aitem tersebut yang berada di bawah 0,5 dikatakan tidak relevan.

Analisis rasional atau *professional judgement* dalam penelitian ini dilakukan melalui panel *expert* yang berasal dari Dosen ahli Psikometri yang sudah ahli dalam bidang pengukuran dan penyusunan tes psikologi, yang akan diminta untuk memberikan penilaian terhadap kelayakan aitem-aitem, dan kesesuaian isi aitem sebagai jbaran dari indikator berperilaku atribut yang diukur. Pemberian nilai tentunya sesuai dengan yang telah dijelaskan sebelumnya.

Berdasarkan hasil analisis *aiken''s V* yang telah dilakukan, terhadap 60 aitem skala religiusitas yang telah dibuat, seluruh aitem dapat dinyatakan valid karena seluruh aitem memiliki nilai *aiken''s v* lebih besar dari 0,5. Selanjutnya, berdasarkan hasil analisis *aiken''s V* yang telah dilakukan, terhadap 48 aitem skala regulasi emosi yang telah dibuat, seluruh aitem juga dapat dinyatakan valid karena seluruh aitem juga memiliki nilai *aiken''s v* lebih besar dari 0,5. Adapun rincian untuk perolehan nilai *aiken''s v* untuk kedua skala dapat dilihat pada tabel yang dilampirkan pada lampiran.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang berarti sejauh mana hasil dari suatu pengukuran dapat dipercayai. Konsep reliabilitas pada alat ukur memiliki kaitan yang erat dengan masalah kekeliruan pada pengukuran. Uji reliabilitas sendiri merupakan proses pengukuran terhadap kekonsistenan dari sebuah instrumen penelitian (Husaini dalam Al Hakim et al. 2021).

Periantalo (2016) menjelaskan bahwa sebuah alat ukur akan dapat dinyatakan reliabel jika koefisien reliabilitasnya berada pada rentang nilai dari 0 hingga 1,00 karena reliabilitas memiliki skor yang bergerak pada rentang angka tersebut. Skor 0 menunjukkan 0% konsistensi hasil ukur sementara skor 1 menunjukkan 100% konsistensi hasil ukur (Periantalo, 2016).

Semakin tinggi nilai koefisien reliabilitas atau semakin mendekati angka 1,00 nilai koefisien reliabilitasnya, maka akan semakin tinggi pula tingkat reliabilitas alat ukur tersebut. Sebaliknya, jika semakin rendah nilai koefisien reliabilitas atau semakin mendekati angka 0 nilai koefisien reliabilitasnya, maka akan membuat semakin rendah pula tingkat reliabilitasnya. Meskipun demikian, koefisien yang diharapkan dalam sebuah alat ukur yang nantinya akan digunakan dalam sebuah penelitian

minimal yaitu bernilai 0,7 hingga 0,9. Skor sebesar 0,7 sudah dinilai memuaskan sedangkan skor 0,9 perlu dicapai untuk keperluan diagnosa klinis (Periantalo, 2016).

Untuk teknik yang digunakan dalam menentukan reliabilitas dari skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik analisis varians dari *Alpha Cronbach*. Alasan peneliti dari penggunaan formula *Alpha Cronbach* ini adalah karena nantinya hasil reliabilitas yang akan diperoleh dari formula ini dipercaya lebih cermat serta mendekati hasil yang sebenarnya. Pengolahan data untuk menghitung koefisien reliabilitas ini nantinya akan dilakukan menggunakan bantuan dari program komputer *SPSS (Statistical Package for Social Science) versi 20.0 for windows*. Hal ini bertujuan untuk memudahkan peneliti untuk mengetahui koefisien reliabilitas ini. Koefisien *Alpha Cronbach* yang akan didapatkan nantinya dari skala penelitian ini diharapkan dapat mencapai minimal 0,7.

Berikut ini dapat dilihat hasil uji reliabilitas dari kedua variabel yang akan dilihat hubungannya dalam penelitian ini.

#### 1) Religiusitas

Dari data hasil uji coba yang didapatkan setelah melakukan uji coba skala dilapangan, telah dilakukan uji reliabilitas terhadap data tersebut dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 3. 6**  
**Hasil Uji Reliabilitas Skala Religiusitas**

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,954	50

Pada tabel di atas dapat terlihat bahwa skala religiusitas ini memiliki nilai reliabilitas (*cronbach's alpha*) sebesar 0,954 yang meandakan bahwa skala tersebut telah reliabel karena

memiliki nilai reliabilitas di atas 0,7 ( $0,954 > 0,7$ ). Dengan aitem yang dapat dinyatakan reliabel sebanyak 50 dari 60 aitem yang digunakan dalam skala uji cobanya dan 10 aitem gugur serta dinyatakan tidak reliabel.

Dalam melakukan analisis reliabilitas ini, peneliti melakukan pengguguran aitem yang dinyatakan tidak reliabel seperti yang telah dinyatakan sebelumnya dengan melihat aitem-aitem yang memiliki nilai deskriminasi atau daya beda yang rendah (Periantalo, 2016). Nilai deskriminasi (daya beda aitem) dapat dilihat dari nilai CITC. Apabila nilai CITC berada di atas 0,3 ( $> 0,3$ ) maka aitem tersebut memenuhi daya beda dan bisa dimasukkan pada skala final yang akan digunakan dalam penelitian. Namun, jika aitem memiliki nilai daya beda di bawah 0,3, maka aitem akan digugurkan dan tidak diikuti dalam penyusunan skala final yang akan digunakan dalam penelitian. Selanjutnya skala final akan disusun sesuai dengan *blueprint* skala final yang dibuat setelah dilakukannya pengguguran aitem yang tidak reliabel tersebut.

*Blueprint* skala religiusitas setelah melakukan uji coba atau uji reliabilitas dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 3. 7**

***Blueprint* Skala Religiusitas Setelah Uji Coba (Uji Reliabilitas)**

No	Dimensi	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Pengetahuan Agama ( <i>Intellectual</i> )	Memiliki pengetahuan agama yang dianut (agama Islam)	1,21,41	2,22,42	5
		Memiliki ketertarikan dengan	3,23,43	4,24,44	5

		topik agama Islam			
2	Keyakinan ( <i>Ideology</i> )	Mempercayai Allah Swt., ciptaan-Nya dan hubungan keduanya	5,25,45	6,26,46	6
		Meyakini ajaran agama yang dianut (agama Islam)	7,27,47	8,28,48	5
3	Praktik Ibadah Umum ( <i>Public Practice</i> )	Beribadah secara berjamaah	9,29,49	10,30,50	4
		Merasa bahwa beribadah secara berjamaah penting	11,31,51	12,32,52	5
4	Praktik Ibadah Pribadi ( <i>Private Practice</i> )	Beribadah secara individual	13,33,53	14,34,54	5
		Merasa bahwa beribadah secara individual penting	15,35,55	16,36,56	5
5	Pengalaman Beragama ( <i>Religious Experience</i> )	Merasakan adanya kuasa Allah Swt.	17,37,57	18,38,58	5
		Memiliki pengalaman keagamaan	19,39,59	20,40,60	5
<b>Total</b>			<b>26</b>	<b>24</b>	<b>50</b>

Keterangan: aitem yang berwarna merah berarti aitem yang gugur setelah dilakukan uji coba atau uji reliabilitas

2) Regulasi Emosi

Dari data hasil uji coba yang didapatkan setelah melakukan uji coba skala lapangan, telah dilakukan uji reliabilitas terhadap data tersebut dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 3. 8**  
**Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi**

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,918	40

Pada tabel di atas dapat terlihat bahwa skala regulasi emosi ini memiliki nilai reliabilitas (*cronbach's alpha*) sebesar 0,918 yang menandakan bahwa skala tersebut telah reliabel karena memiliki nilai reliabilitas di atas 0,7 ( $0,918 > 0,7$ ). Dengan aitem yang dapat dinyatakan reliabel sebanyak 40 dari 48 aitem yang digunakan dalam skala uji cobanya dan 8 aitem gugur serta dinyatakan tidak reliabel.

Dalam melakukan analisis reliabilitas ini, peneliti melakukan pengguguran aitem yang dinyatakan tidak reliabel seperti yang telah dinyatakan sebelumnya dengan melihat aitem-aitem yang memiliki nilai deskriminasi atau daya beda yang rendah (Periantalo, 2016). Nilai deskriminasi (daya beda aitem) dapat dilihat dari nilai CITC. Apabila nilai CITC berada di atas 0,3 ( $> 0,3$ ) maka aitem tersebut memenuhi daya beda dan bisa dimasukkan pada skala final yang akan digunakan dalam penelitian. Namun, jika aitem memiliki nilai daya beda di bawah 0,3, maka aitem akan digugurkan dan tidak diikuti dalam penyusunan skala final yang akan digunakan dalam penelitian. Selanjutnya skala final akan disusun sesuai dengan *blueprint* skala final yang dibuat setelah dilakukannya pengguguran aitem yang tidak reliabel tersebut.

*Blueprinti* skala regulasi emosi setelah melakukan uji coba atau uji reliabilitas dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3. 9

*Blueprint Skala Religiusitas Setelah Uji Coba (Uji Reliabilitas)*

No	Aspek-Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Penerimaan Terhadap Respon Emosi	Kemampuan individu menerima kondisi yang menimbulkan emosi	1,17,33	2,18,34	5
		Tidak merasa malu apabila merasakan emosi negatif	3,19,35	4,20,36	4
2	Menjalankan Perilaku Yang Berorientasi Pada Tujuan	Kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif	5,21,37	6,22,38	5
		Kemampuan untuk tetap dapat berfikir dan bertindak secara positif	7,23,39	8,24,40	5
3	Mengendalikan Respon Emosi	Kemampuan mengontrol emosi dan respon emosi (fisiologis, perilaku, nada suara)	9,25,41	10,26,42	5
		Sadar terhadap emosi yang dirasakan serta mampu menunjukkannya	11,27,43	12,28,44	5
4	Strategi Mengatur Emosi	Memahami kejelasan emosi yang sedang dirasakan	13,29,45	14,30,46	5

	Kemampuan menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif	15,31,47	16,32,48	6
<b>Total</b>		<b>19</b>	<b>21</b>	<b>40</b>

Keterangan: aitem yang berwarna merah berarti aitem yang gugur setelah dilakukan uji coba atau uji reliabilitas

## F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan oleh peneliti untuk dapat memperoleh data yang akan digunakan dalam penelitian. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan teknik pengumpulan data atau alat pengumpulan data berupa skala psikologi. Skala psikologi sendiri merupakan sebuah instrumen pengukuran yang akan digunakan untuk mengidentifikasi atau mengungkap konstruk psikologi yang sifatnya afektif melalui aitem-aitem yang sifatnya tersirat (Periantalo, 2016). Sedangkan untuk model skala yang akan peneliti gunakan yaitu skala model *likert*. Skala model *likert* sendiri digunakan untuk mengukur bagaimana sikap, maupun pendapat dan persepsi dari seseorang ataupun sekelompok orang terhadap suatu fenomena sosial (Sugiyono, 2013).

Sebuah skala nantinya akan dapat menghasilkan skor-skor tertentu yang nantinya akan dimasukkan dalam uji statistika. Skala disusun berdasarkan sumber dari sebuah teori sehingga akan membentuk komponen, beserta beberapa indikator dan aitem. Aitem-aitem pada skala ini nantinya akan melalui proses uji daya beda, uji validitas maupun uji reliabilitas hingga dapat dikatakan sebagai sebuah alat ukur yang baik (Periantalo, 2016).

Skala religiusitas yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan teori dan aspek-aspek religiusitas yang dijelaskan menurut Huber dan Huber (2012). Di mana menurut keduanya terdapat lima

dimensi religiusitas yaitu dimensi pengetahuan agama (*intellectual dimension*), keyakinan (*ideology*), praktik ibadah umum (*public practice*), praktik ibadah pribadi (*private practice*), dan pengalaman beragama (*religious experience*) (Huber & Huber, 2012). Sedangkan untuk skala regulasi emosi disusun berdasarkan teori dan aspek-aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2014). Di mana menurutnya terdapat empat aspek dalam regulasi emosi yaitu *acceptance of emotional respons* (penerimaan terhadap respon emosi), *engaging in goal directed behavior* (menjalankan perilaku yang berorientasi pada tujuan), *control emotional responses* (mengendalikan respon emosi), dan *strategi to emotion regulation* (strategi mengatur emosi) (Gross, 2014).

#### **G. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data merupakan sebuah proses yang dilakukan untuk mengolah data yang dihasilkan atau didapatkan dari lapangan dalam sebuah penelitian. Menurut Sugiyono (2013) teknik analisis data adalah suatu proses pengorganisasian data ke dalam kategori, peng sintesaan, penyusunan data ke dalam pola dan pembuatan kesimpulan sehingga hasil dari penelitian yang dilakukan mudah untuk dipahami nantinya. Pada penelitian kuantitatif, analisis data ini dilakukan dengan menggunakan teknik statistik.

Dalam penelitian ini, teknik statistik yang digunakan peneliti untuk menguji hipotesis yang telah diajukan peneliti dalam penelitian ini yaitu analisis korelasi *pearson product moment* (parametrik). Di mana sebelum analisis ini dilakukan, terlebih dahulu perlu melakukan beberapa uji asumsi atau persyaratan agar analisis ini bisa dilaksanakan yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Apabila uji asumsi atau persyaratan analisis uji normalitas dan linearitas ini nantinya tidak terpenuhi, maka untuk pengujian hipotesis akan di ganti dengan menggunakan uji korelasi analisis *spearman* (non-parametrik). Kedua jenis analisis korelasi ini termasuk uji asumsi atau persyaratan akan dilakukan oleh peneliti dengan

menggunakan bantuan program *SPSS (Statistical Package for Social Science)* versi 20.0 for windows.

### 1. Deskriptif Data

Pada tahap ini, data yang telah diperoleh di lapangan dari penelitian ini dideskripsikan masing-masing variabelnya dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS untuk mendapatkan nilai rata-rata atau mean ( $\bar{X}$ ), nilai tengah atau median (Mdn), nilai yang paling sering muncul atau modus (Mo), dan standar deviasi (SD) nya.

### 2. Kategorisasi Data

Kategorisasi terhadap data penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengelompokkan atau menempatkan setiap individu yang berperan sebagai subjek dalam penelitian ini ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut atau konstruk yang diukur (Periantalo, 2016). Berikut cara penentuan kategori:

**Tabel 3. 10**  
**Acuan Kriteria Dan Rumus Kategorisasi Data**

Kriteria	Rumus Skor
Tinggi	$(M+1SD) \leq X$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M+1SD)$
Rendah	$X < (M-1SD)$

### 3. Uji Asumsi Atau Persyaratan Analisis

Tujuan dari pengujian persyaratan analisis atau uji asumsi ini adalah untuk mengetahui apakah data yang telah terkumpul dapat memenuhi berbagai persyaratan untuk dianalisis dengan teknik analisis yang direncanakan sebelumnya yaitu analisis korelasi *pearson product moment* (parametrik) atau harus beralih ke analisis *spearman* (non parametrik) apabila uji asumsi ini tidak terpenuhi. pengujian

persyaratan analisis atau uji asumsi ini dapat dilakukan melalui uji normalitas dan linearitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah data yang telah dikumpulkan ataupun data yang akan dianalisis telah berdistribusi normal seperti seharusnya atau tidak. Jika data telah terlihat berdistribusi normal maka hasil dari perhitungan statistik nantinya dapat digeneralisasikan oleh peneliti kepada populasi penelitian. Jika tidak berdistribusi normal maka hasil dari perhitungan statistik nantinya juga tidak dapat digeneralisasikan. Oleh karena itu, sebelum dilakukan pengujian hipotesis, perlu dilakukan pengujian normalitas data terlebih dahulu (Sugiyono, 2013). Analisis normalitas data akan dilakukan menggunakan rumus pada SPSS 20 *for Windows*.

Hasil uji normalitas ini dapat terlihat melalui *output* spss berupa grafik atau histogram dengan kriteria tertentu. Ini juga bisa dilihat melalui tabel yang berisi analisis statistiknya atau berupa angka yang terdapat pada tabel *kolmogorov-smirnov* ataupun *shapiro-wilk* dengan ketentuan apabila nilai  $P > 0,05$  maka data dapat dikatakan normal, sedangkan jika nilai  $P < 0,05$  maka data dikatakan tidak normal.

b. Uji Linearitas

Linearitas diukur untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dengan terikat, yaitu religiusitas (X) dan regulasi emosi (Y) linear atau tidak. Kriteria yang digunakan pada uji linearitas ini adalah dapat dilihat pada dua kolom pada tabel *output* hasil spss nya yaitu pada tabel dibagian lajur *linearity* dan lajur *deviation from linearity*. Pada lajur *linearity*, apabila ditemukan  $P > 0,05$  maka data tidak linear, tapi jika  $P < 0,05$  maka data dapat dikatakan linear. Sebaliknya, pada lajur *deviation from linearity* jika

$P > 0,05$  maka data tersebut linear, sedangkan data dengan  $P < 0,05$  dikatakan tidak linear.

#### 4. Uji Hipotesis

Untuk pengujian hipotesis pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji korelasi. Uji korelasi sendiri merupakan pengujian signifikansi untuk mengetahui hubungan antara variabel X dengan variabel Y dalam sebuah penelitian korelasional. Jenis uji korelasi yang akan peneliti gunakan di sini yaitu analisis korelasi *pearson product moment* apabila data penelitian lulus dalam uji normalitas, sebagaimana yang telah dikatakan sebelumnya, ini bertujuan untuk melihat bagaimana hubungan antara kedua variabel yang diteliti pada subjek penelitian. Secara manual untuk menghitung korelasi *product moment* dapat menggunakan rumus deviasi dan rumus angka kasar (Winarsunu, 2009). Kedua rumus tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

##### a. Rumus Deviasi

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = nilai korelasi antara variabel X dan variabel Y

$\sum xy$  = jumlah perkalian x dengan y

$x^2$  = kuadrat dari x (deviasi x)

$y^2$  = kuadrat dari y (deviasi y)

$\sum x^2$  = jumlah dari kuadrat nilai x

$\sum y^2$  = jumlah dari kuadrat nilai y

##### b. Rumus Angka Kasar

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum X \cdot Y - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2][N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = nilai korelasi antara variabel X dan variabel Y

$N$  = banyak pasangan nilai X dan Y

$\sum XY$  = jumlah perkalian antara variabel X dan variabel Y

$\sum X^2$  = jumlah dari kuadrat nilai X

$\sum Y^2$  = jumlah dari kuadrat nilai Y

$(\sum X)^2$  = jumlah nilai X kemudian dikuadratkan

$(\sum Y)^2$  = jumlah nilai Y kemudian dikuadratkan

Akan tetapi jika data penelitian tidak lulus pada uji normalitas dalam artian data penelitian dinyatakan tidak normal maka peneliti akan menggunakan analisis *rank spearman*, yaitu salah satu metode statistik non-parametrik.

Berikut juga akan dipaparkan sebuah tabel yang berisi acuan untuk interpretasi koefisien korelasi (Sugiyono, 2013).

**Tabel 3. 11**  
**Acuan Interpretasi Koefisien Korelasi**

<b>Interval Koefisien</b>	<b>Tingkat Hubungan</b>
0,90 – 1,00	Sangat Kuat
0,70 – 0,90	Kuat
0,40 – 0,70	Cukup Kuat
0,20 – 0,40	Rendah
0,00 – 0,20	Sangat Rendah

Pada tabel tersebut dapat dilihat tingkat hubungan antar dua variabel nantinya melalui interval koefisien korelasi yang telah didapatkan pada pengujian hipotesis. tingkat hubungan bergerak dari sangat rendah pada interval koefisien korelasi sebesar 0,00 – 0,20 hingga sangat kuat pada interval koefisien korelasi sebesar 0,90 – 1,00.

**BAB IV**  
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**A. Deskripsi Subjek**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan skala likert untuk mengukur religiusitas dengan regulasi emosi pada siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar. Dalam penelitian ini, peneliti menyebarkan skala yang memiliki aitem berbentuk pernyataan dengan jumlah keseluruhan aitem yaitu sebanyak 90 butir aitem untuk dua skala yang tentunya mengenai religiusitas dan regulasi emosi. Jumlah responden dalam penelitian ini yaitu sebanyak 95 orang. Data yang telah terkumpul akan melalui tahap pengolahan dengan cara menghitung jumlah skor skala yang telah diisi oleh responden tersebut.

1. Data Responden

**Tabel 4. 1**  
**Data Responden**

No	Kelas	Jumlah
1	Kelas X	60
2	Kelas XI	35
Total		95

Pada tabel tersebut telah dituliskan bahwa ada sebanyak 95 orang siswa yang menjadi sampel atau yang disebut juga sebagai responden dalam penelitian ini. Total jumlah responden sebanyak 95 orang siswa tersebut terdiri dari 60 orang siswa dari kelas X dan 35 orang siswa dari kelas XI.

2. Data Variabel

Variabel X atau variabel bebas dalam penelitian ini yaitu religiusitas dan variabel Y atau variabel terikat dalam penelitian ini yaitu regulasi emosi. Untuk mengetahui hubungan antara kedua

variabel (religiusitas dengan regulasi emosi) ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan skala. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada atau tidak adanya hubungan antara kedua variabel tersebut pada siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar. Pada penelitian ini skala yang digunakan untuk mengukur religiusitas memiliki aitem sebanyak 50 aitem dan skala yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi memiliki aitem sebanyak 40 aitem.

### 3. Data Hipotetik Dan Data Empirik

Data hipotetik merupakan hasil pengkategorisasian yang skornya disesuaikan dengan skor hipotetik dari skala yang digunakan dalam penelitian. Sedangkan data empirik skornya didapatkan dari data penelitian yang telah dilakukan dilapangan dan telah diolah atau dideskripsikan dengan bantuan SPSS. Berikut ini akan dipaparkan tabel yang didalamnya terdapat data empirik dan data hipotetik dari penelitian ini.

**Tabel 4. 2**

**Skor Hipotetik Dan Skor Empirik**

	<b>Variabel</b>	<b>N</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Range</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>
<b>Skor Hipotetik</b>	Religiusitas	95	50	250	200	150	33,33
	Regulasi Emosi	95	40	200	160	120	26,67
<b>Skor Empirik</b>	Religiusitas	95	125	232	107	191,26	27,935
	Regulasi Emosi	95	106	178	72	130,73	15,237

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa setelah melakukan analisis melalui SPSS akan terlihat perbandingan antara data hipotetik dengan data empirik. Mean data hipotetik variabel religiusitas didapatkan sebesar 150 sedangkan mean data empiriknya sebesar 191,26. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mean data empirik

lebih besar daripada mean data hipotetik, sehingga dapat disimpulkan bahwa kecenderungan religiusitas tinggi daripada perkiraan.

Selanjutnya, mean data hipotetik variabel regulasi emosi didapatkan sebesar 120, sedangkan mean data empiriknya sebesar 130,73. Hal tersebut juga menunjukkan bahwa mean data empirik lebih besar dari pada mean data hipotetik, sehingga dapat disimpulkan bahwa kecenderungan regulasi emosi tinggi dari pada perkiraan.

#### 4. Hasil Kategorisasi

##### a. Religiusitas

Kategorisasi pada penilaian variabel religiusitas dapat dibagi menjadi 3 kategori yang dibuat dari hasil rata-rata dan standar deviasi. Kategorisasi penilaian untuk variabel religiusitas ini dapat dilihat dari tabel berikut ini.

**Tabel 4.3**  
**Kategorisasi Penilaian Religiusitas**

<b>Norma Penilaian</b>	<b>Rentang Skor</b>	<b>Interpretasi</b>
$X < M - 1 SD$	$X < 163,325$	Rendah
$M - 1 SD \leq X < M + 1 SD$	$163,325 \leq X < 219,225$	Sedang
$X \geq M + 1 SD$	$X \geq 219,225$	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa penilaian kategori rendah pada variabel religiusitas yaitu mendapat skor kurang dari 163,325, kategori sedang yaitu mendapatkan skor berkisar antara 163,325 hingga 219,224, kategori tinggi yaitu mendapat skor lebih dari 219,224.

Selanjutnya kategori penilaian diolah dengan menggunakan SPSS untuk melihat frekuensinya. Frekuensinya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. 4**  
**Kategorisasi Religiusitas**

<b>Kategorisasi_Religiusitas</b>					
		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Rendah	21	22.1	22.1	22.1
	Sedang	56	58.9	58.9	81.1
	Tinggi	18	18.9	18.9	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa distribusi pada variabel religiusitas terdapat 21 responden pada kategori rendah, 56 responden pada kategori sedang dan 18 responden pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa religiusitas pada siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 58,9% dari keseluruhan responden.

Selanjutnya, untuk mengetahui lebih jauh tentang distribusi tingkat religiusitas pada siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar ini, dilakukan lagi kategorisasi terhadap setiap dimensi dari religiusitas itu sendiri, yaitu evaluasi pendapat dan kemampuan secara akurat, evaluasi melalui perbandingan dengan orang lain, preferensi membandingkan dengan orang lain yang serupa. Hasil kategorisasi masing-masing aspek ditampilkan pada tabel berikut:

- 1) Dimensi Pengetahuan Agama (*Intellectual*)

**Tabel 4. 5**  
**Kategorisasi Dimensi Pengetahuan Agama (*Intellectual*)**

<b>Kategorisasi_Pengetahuan_Agama</b>					
		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Rendah	15	15.8	15.8	15.8
	Sedang	65	68.4	68.4	84.2
	Tinggi	15	15.8	15.8	100.0

	Total	95	100.0	100.0	
--	-------	----	-------	-------	--

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari total responden, sebanyak 15 orang (15,8%) berada pada kategori rendah dalam dimensi pengetahuan agama. Sementara itu, sebanyak 65 orang (68,4%) berada pada kategori sedang. Sedangkan 15 orang sisanya (15,8%) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar ini cenderung berada dalam kategori sedang pada dimensi pengetahuan agama. Proporsi pada kategori sedang ini tergolong sangat tinggi dibandingkan dengan yang berada pada kategori rendah dan tinggi, sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki pengetahuan agama yang cukup baik dalam mengembangkan tingkat religiusitas yang dimilikinya.

## 2) Dimensi Keyakinan (*Ideology*)

**Tabel 4. 6**

### **Kategorisasi Dimensi Keyakinan (*Ideology*)**

<b>Kategorisasi Keyakinan</b>					
		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Rendah	19	20.0	20.0	20.0
	Sedang	58	61.1	61.1	81.1
	Tinggi	18	18.9	18.9	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari total responden, sebanyak 19 orang (20,0%) berada pada kategori rendah dalam dimensi keyakinan. Sementara itu, sebanyak 58 orang (61,1%) berada pada kategori sedang. Sedangkan 18 orang sisanya (18,9%) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar ini cenderung berada dalam kategori sedang pada dimensi keyakinan ini.

Proporsi pada kategori sedang ini tergolong sangat tinggi dibandingkan dengan yang berada pada kategori rendah dan tinggi, sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki tingkat keyakinan yang cukup baik dalam mengembangkan tingkat religiusitas yang dimilikinya.

3) Dimensi Praktik Ibadah Umum (*Public Practice*)

**Tabel 4. 7**

**Kategorisasi Dimensi Praktik Ibadah Umum (*Public Practice*)**

<b>Kategorisasi_Praktik_Ibadah_Umum</b>					
		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Rendah	12	12.6	12.6	12.6
	Sedang	72	75.8	75.8	88.4
	Tinggi	11	11.6	11.6	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari total responden, sebanyak 12 orang (12,6%) berada pada kategori rendah dalam dimensi praktik ibadah umum. Sementara itu, sebanyak 72 orang (75,8%) berada pada kategori sedang. Sedangkan 11 orang sisanya (11,6%) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar ini cenderung berada dalam kategori sedang pada dimensi praktik ibadah umum ini. Proporsi pada kategori sedang ini tergolong sangat tinggi dibandingkan dengan yang berada pada kategori rendah dan tinggi, sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki tingkat pelaksanaan praktik ibadah umum yang cukup baik dalam mengembangkan tingkat religiusitas yang dimilikinya.

4) Dimensi Praktik Ibadah Pribadi (*Private Practice*)

Tabel 4. 8

Kategorisasi Dimensi Praktik Ibadah Pribadi (*Private Practice*)

Kategorisasi_Praktik_Ibadah_Pribadi					
		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Rendah	13	13.7	13.7	13.7
	Sedang	62	65.3	65.3	78.9
	Tinggi	20	21.1	21.1	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari total responden, sebanyak 13 orang (13,7%) berada pada kategori rendah dalam dimensi praktik ibadah pribadi. Sementara itu, sebanyak 62 orang (65,3%) berada pada kategori sedang. Sedangkan 20 orang sisanya (21.1%) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar ini cenderung berada dalam kategori sedang pada dimensi praktik ibadah pribadi ini. Proporsi pada kategori sedang ini tergolong sangat tinggi dibandingkan dengan yang berada pada kategori rendah dan tinggi, sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki tingkat pelaksanaan praktik ibadah pribadi yang cukup baik dalam mengembangkan tingkat religiusitas yang dimilikinya.

5) Dimensi Pengalaman Beragama (*Religious Experience*)

Tabel 4. 9

Kategorisasi Dimensi Pengalaman Beragama (*Religious Experience*)

Kategorisasi_Pengalaman_Beragama					
		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Rendah	20	21.1	21.1	21.1
	Sedang	55	57.9	57.9	78.9

	Tinggi	20	21.1	21.1	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari total responden, sebanyak 20 orang (21,1%) berada pada kategori rendah dalam dimensi pengalaman beragama. Sementara itu, sebanyak 55 orang (57,9%) berada pada kategori sedang. Sedangkan 20 orang sisanya (21,1%) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar ini cenderung berada dalam kategori sedang pada dimensi pengalaman beragama ini. Proporsi pada kategori sedang ini tergolong sangat tinggi dibandingkan dengan yang berada pada kategori rendah dan tinggi, sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki tingkat pengalaman beragama yang cukup baik dalam mengembangkan tingkat religiusitas yang dimilikinya.

b. Regulasi Emosi

Kategorisasi pada penilaian variabel regulasi emosi dapat dibagi menjadi 3 kategori yang dibuat dari hasil rata-rata dan standar deviasi. Kategorisasi penilaian untuk variabel religiusitas ini dapat dilihat dari tabel berikut ini.

**Tabel 4. 10**

**Kategorisasi Penilaian Regulasi Emosi**

<b>Norma Penilaian</b>	<b>Rentang Skor</b>	<b>Interpretasi</b>
$X < M - 1 SD$	$X < 115,493$	Rendah
$M - 1 SD \leq X < M + 1 SD$	$115,493 \leq X < 145,967$	Sedang
$X \geq M + 1 SD$	$X \geq 145,967$	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa penilaian kategori rendah pada variabel regulasi emosi yaitu mendapat skor kurang dari 115,493, kategori sedang yaitu mendapatkan skor

berkisar antara 115,493 hingga 145,966, kategori tinggi yaitu mendapat skor lebih dari 145,966.

Selanjutnya kategori penilaian diolah dengan menggunakan SPSS untuk melihat frekuensinya. Frekuensinya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. 11**  
**Kategorisasi Regulasi Emosi**

<b>Kategorisasi_Regulasi_Emosi</b>					
		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Rendah	13	13.7	13.7	13.7
	Sedang	66	69.5	69.5	83.2
	Tinggi	16	16.8	16.8	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa distribusi pada variabel regulasi emosi terdapat 13 responden pada kategori rendah, 66 responden pada kategori sedang dan 16 responden pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi pada siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 69,5% dari keseluruhan responden.

Selanjutnya, untuk mengetahui lebih jauh tentang distribusi tingkat regulasi emosi pada siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar ini, dilakukan lagi kategorisasi terhadap setiap aspek dari regulasi emosi itu sendiri, yaitu evaluasi pendapat dan kemampuan secara akurat, evaluasi melalui perbandingan dengan orang lain, preferensi membandingkan dengan orang lain yang serupa. Hasil kategorisasi masing-masing aspek ditampilkan pada tabel berikut:

## 1) Aspek Penerimaan Terhadap Respon Emosi

**Tabel 4. 12****Kategorisasi Aspek Penerimaan Terhadap Respon Emosi**

<b>Kategorisasi_Penerimaan_Terhadap_Respon_Emosi</b>					
		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Rendah	8	8.4	8.4	8.4
	Sedang	73	76.8	76.8	85.3
	Tinggi	14	14.7	14.7	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari total responden, sebanyak 8 orang (8,4%) berada pada kategori rendah dalam aspek penerimaan terhadap respon emosi. Sementara itu, sebanyak 73 orang (76,8%) berada pada kategori sedang. Sedangkan 14 orang sisanya (14,7%) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar ini cenderung berada dalam kategori sedang pada aspek penerimaan terhadap respon emosi. Proporsi pada kategori sedang ini tergolong sangat tinggi dibandingkan dengan yang berada pada kategori rendah dan tinggi, sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki aspek penerimaan terhadap respon emosi yang cukup baik dalam mengembangkan tingkat regulasi emosi yang dimilikinya.

## 2) Aspek Menjalankan Perilaku Yang Berorientasi Pada Tujuan

**Tabel 4. 13****Kategorisasi Aspek Menjalankan Perilaku Yang Berorientasi Pada Tujuan**

<b>Kategorisasi_Menjalankan_Perilaku_Yang_Berorientasi_Pada_Tujuan</b>					
		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Rendah	17	17.9	17.9	17.9
	Sedang	59	62.1	62.1	80.0

	Tinggi	19	20.0	20.0	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari total responden, sebanyak 17 orang (17,9%) berada pada kategori rendah dalam aspek menjalankan perilaku yang berorientasi pada tujuan. Sementara itu, sebanyak 59 orang (62,1%) berada pada kategori sedang. Sedangkan 19 orang sisanya (20,0%) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar ini cenderung berada dalam kategori sedang pada aspek menjalankan perilaku yang berorientasi pada tujuan.. Proporsi pada kategori sedang ini tergolong sangat tinggi dibandingkan dengan yang berada pada kategori rendah dan tinggi, sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki aspek menjalankan perilaku yang berorientasi pada tujuan. yang cukup baik dalam mengembangkan tingkat regulasi emosi yang dimilikinya.

### 3) Aspek Mengendalikan Respon Emosi

**Tabel 4. 14**

#### **Kategorisasi Aspek Mengendalikan Respon Emosi**

<b>Kategorisasi_Mengendalikan_Respon_Emosi</b>					
		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Rendah	18	18.9	18.9	18.9
	Sedang	60	63.2	63.2	82.1
	Tinggi	17	17.9	17.9	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari total responden, sebanyak 18 orang (18,9%) berada pada kategori rendah dalam aspek mengendalikan respon emosi. Sementara itu, sebanyak 60 orang (63,2%) berada pada kategori sedang. Sedangkan 17 orang sisanya (17,9%) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa di

Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar ini cenderung berada dalam kategori sedang pada aspek mengendalikan respon emosi. Proporsi pada kategori sedang ini tergolong sangat tinggi dibandingkan dengan yang berada pada kategori rendah dan tinggi, sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki aspek mengendalikan respon emosi. yang cukup baik dalam mengembangkan tingkat regulasi emosi yang dimilikinya.

#### 4) Aspek Strategi Mengatur Emosi

**Tabel 4. 15**

**Kategorisasi Aspek Strategi Mengatur Emosi**

<b>Kategorisasi_Strategi_Mengatur_Emosi</b>					
		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Rendah	19	20.0	20.0	20.0
	Sedang	62	65.3	65.3	85.3
	Tinggi	14	14.7	14.7	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari total responden, sebanyak 20 orang (20,0%) berada pada kategori rendah dalam aspek strategi mengatur emosi. Sementara itu, sebanyak 62 orang (65,3%) berada pada kategori sedang. Sedangkan 14 orang sisanya (14,7%) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar ini cenderung berada dalam kategori sedang pada aspek strategi mengatur emosi. Proporsi pada kategori sedang ini tergolong sangat tinggi dibandingkan dengan yang berada pada kategori rendah dan tinggi, sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki aspek strategi mengatur emosi. yang cukup baik dalam mengembangkan tingkat regulasi emosi yang dimilikinya.

## B. Pengujian Persyaratan Analisis

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data dari masing-masing variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan dapat dilihat pada tabel bagian *Kolmogorov-Smirnov* karena jumlah sampel yang digunakan lebih dari 50 orang yaitu sebanyak 95 orang sampel. Untuk mengetahui apakah distribusi frekuensi masing-masing variabel normal atau dapat dilihat dari nilai signifikansinya. Jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka data tersebut tidak berdistribusi normal, sebaliknya jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka data tersebut berdistribusi normal. Dengan bantuan perangkat lunak pengolahan data *statistic SPSS for windows*, hasil uji normalitas yang didapatkan dari data penelitian ini dapat ditunjukkan melalui tabel-tabel berikut ini.

**Tabel 4. 16**

#### Hasil Uji Normalitas

<i>Tests of Normality</i>						
	<i>Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup></i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Religiusitas	.110	95	.007	.945	95	.001
a. <i>Lilliefors Significance Correction</i>						

<i>Tests of Normality</i>						
	<i>Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup></i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
Regulasi_Emosi	.114	95	.004	.937	95	.000
a. <i>Lilliefors Significance Correction</i>						

Berdasarkan tabel-tabel di atas dapat dilihat hasil dari uji normalitas tersebut bahwa nilai signifikansi variabel religiusitas sebesar 0,007 berarti lebih kecil dari 0,05 ( $0,007 < 0,05$ ) maka data dinyatakan tidak normal. Sedangkan untuk nilai signifikansi variabel regulasi emosi yaitu sebesar 0,004 berarti lebih kecil dari 0,05 ( $0,004 < 0,05$ ) maka data tersebut juga dinyatakan tidak normal.

## 2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk melihat pola hubungan kedua variabel bebas dan terikat akan membentuk garis lurus. Nilai signifikansi *linearity* ( $p < 0.05$ ) berarti hubungan antar variabel dapat dijelaskan menggunakan model linear. Jika nilai signifikansi *deviation from linearity* ( $p < 0.05$ ) itu artinya data tidak linear. Namun jika nilai signifikansi *deviation from linearity* ( $p > 0.05$ ) itu menunjukkan tidak ada perbedaan data penelitian dengan data linear ideal, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa data juga linear.

**Tabel 4. 17**  
**Hasil Uji Linearitas**

<i>ANOVA Table</i>							
			<i>Sum of Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Regulasi_ Emosi * Religiusitas	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	15135.218	63	240.242	1.114	.379
		<i>Linearity</i>	3057.103	1	3057.103	14.171	.001
		<i>Deviation from Linearity</i>	12078.115	62	194.808	.903	.642
	<i>Within Groups</i>		6687.667	31	215.731		
	<i>Total</i>		21822.884	94			

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai *F linearity* sebesar 14,171 dengan nilai signifikansi ( $p = 0,001 < 0,05$ ) dengan demikian dapat dikatakan model linear dapat menjelaskan dengan baik hubungan antar variabel. Jika dilihat dari nilai *F deviation from linearity* sebesar 0,903 dengan nilai signifikansi ( $p = 0,642 > 0,05$ ), maka hal ini juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan data penelitian dengan data linear ideal, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa data penelitian ini linear.

## C. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji korelasi *rank spearman* karena data penelitian yang tidak berhasil lolos dari uji

normalitas. Dalam artian bahwa data penelitian ini tidak normal sehingga harus melakukan uji hipotesis dengan salah satu analisis statistik non-parametrik dan ini dapat dilakukan melalui uji korelasi *rank spearman*. Uji hipotesis ini dilakukan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini yang dicari adalah korelasi antara religiusitas dan regulasi emosi pada siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar. Uji hipotesis ini menggunakan program SPSS *for windows* dengan pengujian *two tailed test*. Hasil uji hipotesis ini dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 4. 18**  
**Hasil Uji Korelasi Antara Religiusitas Dengan Regulasi Emosi**

<i>Correlations</i>				
			Religiusitas	Regulasi_Emosi
<i>Spearman's rho</i>	Religiusitas	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	.461**
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	.000
		N	95	95
	Regulasi_Emosi	<i>Correlation Coefficient</i>	.461**	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	.
		N	95	95
** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).				

Berdasarkan hasil analisis korelasi Spearman di atas, dapat terlihat bahwa nilai signifikansi religiusitas di peroleh sebesar 0,000, dan untuk regulasi emosi nilai signifikansi nya juga sebesar 0,000, sehingga dari sini dapat diketahui bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan atau korelasi yang signifikan pada taraf signifikansi 1% ( $p = 0,000 < 0,01$ ). Dari tabel tersebut dapat juga diketahui bahwa nilai korelasi regulasi emosi sebesar 0,461 dan regulasi emosi sebesar 0,461 yang nilainya pun positive. Jadi, dapat disimpulkan bahwa variabel X (religiusitas) memiliki korelasi atau hubungan yang signifikan dengan variabel Y (regulasi emosi) tingkat hubungan korelasinya yaitu cukup kuat dan bentuk hubungannya

yaitu positif atau searah. Hal ini juga berarti bahwa  $H_a$  diterima yaitu terdapat hubungan antara Religiusitas dengan Regulasi Emosi pada siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar. Di mana semakin tinggi religiusitas yang dimiliki oleh siswa MAN 4 Tanah Datar ini, maka akan semakin tinggi pula kemampuan regulasi emosinya, begitupun sebaliknya, apabila religiusitas yang dimiliki oleh siswa MAN 4 Tanah Datar ini rendah, maka regulasi emosinya juga akan semakin rendah.

#### **D. Analisis Tambahan**

Analisis tambahan dalam penelitian ini dicantumkan dengan tujuan untuk melihat korelasi antara variabel religiusitas (X) dengan aspek-aspek pada variabel regulasi emosi (Y). Selanjutnya, analisis tambahan ini juga bertujuan untuk meningkatkan temuan penelitian dan membantu peneliti selanjutnya dalam memilih fokus penelitian yang lebih sesuai dengan penelitian yang sedang dilakukan. Analisis tambahan yang dilakukan adalah uji hipotesis untuk mengetahui dan melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel religiusitas dengan aspek-aspek pada variabel regulasi emosi yaitu dengan aspek penerimaan terhadap respon emosi, menjalankan perilaku yang berorientasi pada tujuan, mengendalikan respon emosi, dan strategi mengatur emosi. Sama seperti sebelumnya, uji hipotesis tambahan ini juga dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS dengan korelasi *rank spearman* dan diuji dengan menggunakan *two-tailed test*. Selain itu, analisis tambahan ini juga akan membahas mengenai seberapa banyak sumbangan atau pengaruh yang dapat diberikan oleh variabel religiusitas itu sendiri terhadap variabel regulasi emosi ini.

1. Hubungan Antara Religiusitas Dengan Penerimaan Terhadap Respon Emosi

**Tabel 4. 19**  
**Hasil Uji Korelasi Antara Religiusitas Dengan Penerimaan Terhadap Respon Emosi**

<i>Correlations</i>				
			X	Y1
<i>Spearman's rho</i>	X	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	.422**
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	.000
		N	95	95
	Y1	<i>Correlation Coefficient</i>	.422**	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	.
		N	95	95
** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).				

Pada tabel di atas dapat terlihat bahwa adanya hubungan antara variabel religiusitas dengan aspek dari regulasi emosi, yaitu penerimaan terhadap respon emosi yang ditunjukkan dari nilai signfikani yang diperoleh sebesar 0,000 ( $p = 0,000 < 0,01$ ) dan koefisien korelasi sebesar 0,422 yang berarti hubungan keduanya cukup kuat serta bersifat positif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara variabel religiusitas dengan aspek penerimaan terhadap respon emosi pada variabel regulasi emosi.

2. Hubungan Antara Religiusitas Dengan Menjalankan Perilaku Yang Berorientasi Pada Tujuan

**Tabel 4. 20**  
**Hasil Uji Korelasi Antara Religiusitas Dengan Menjalankan Perilaku Yang Berorientasi Pada Tujuan**

<i>Correlations</i>				
			X	Y2
<i>Spearman's rho</i>	X	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	.380**
		<i>Sig. (2-</i>	.	.000

		<i>tailed)</i>		
		N	95	95
	Y2	<i>Correlation Coefficient</i>	.380**	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	.
		N	95	95
**. <i>Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).</i>				

Pada tabel tersebut dapat dilihat bahwa adanya hubungan antara variabel religiusitas dengan aspek dari regulasi emosi, yaitu menjalankan perilaku yang berorientasi pada tujuan yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000 ( $p = 0,000 < 0,01$ ) dan hanya memiliki koefisien korelasi sebesar 0,380 yang berarti hubungan keduanya rendah serta bersifat positif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara variabel religiusitas dengan aspek menjalankan perilaku yang berorientasi pada tujuan pada variabel regulasi emosi meskipun hubungan yang dimiliki keduanya rendah.

### 3. Hubungan Antara Religiusitas Dengan Mengendalikan Respon Emosi

**Tabel 4. 21**  
**Hasil Uji Korelasi Antara Religiusitas Dengan**  
**Mengendalikan Respon Emosi**

<i>Correlations</i>				
			X	Y3
<i>Spearman's rho</i>	X	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	.273**
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	.007
		N	95	95
	Y3	<i>Correlation Coefficient</i>	.273**	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.007	.
		N	95	95
**. <i>Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).</i>				

Pada tabel tersebut dapat dilihat bahwa adanya hubungan antara variabel religiusitas dengan aspek dari regulasi emosi, yaitu mengendalikan respon emosi yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,007 ( $p = 0,007 < 0,01$ ) dan hanya memiliki koefisien korelasi sebesar 0,273 yang berarti hubungan keduanya rendah serta bersifat positif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara variabel religiusitas dengan aspek mengendalikan respon emosi pada variabel regulasi emosi meskipun hubungan yang dimiliki keduanya rendah.

4. Hubungan Antara Religiusitas Dengan Strategi Mengatur Emosi

**Tabel 4. 22**  
**Hubungan Antara Religiusitas Dengan**  
**Strategi Mengatur Emosi**

<i>Correlations</i>				
			X	Y4
<i>Spearman's rho</i>	X	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	.284**
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	.005
		N	95	95
	Y4	<i>Correlation Coefficient</i>	.284**	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.005	.
		N	95	95
**. <i>Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).</i>				

Pada tabel tersebut dapat dilihat bahwa adanya hubungan antara variabel religiusitas dengan aspek dari regulasi emosi, yaitu strategi mengatur emosi yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,005 ( $p = 0,005 < 0,01$ ) dan hanya memiliki koefisien korelasi sebesar 0,284 yang berarti hubungan keduanya rendah serta bersifat positif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara variabel religiusitas dengan aspek strategi mengatur emosi pada variabel regulasi emosi meskipun hubungan yang dimiliki keduanya rendah.

5. Ukuran Sumbangan Atau Pengaruh Religiusitas Terhadap Regulasi Emosi

**Tabel 4. 23**  
*Measures of Association*

<i>Measures of Association</i>				
	<i>R</i>	<i>R Squared</i>	<i>Eta</i>	<i>Eta Squared</i>
Regulasi_Emosi * Religiusitas	.374	.140	.833	.694

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai *R squared* sebesar 0,140. Hal ini menunjukkan bahwa sumbangan relatif atau pengaruh variabel religiusitas terhadap regulasi emosi adalah sebesar 14,0%. Dengan demikian, masih terdapat 86,0% variasi dari regulasi emosi ini untuk dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar religiusitas. Beberapa penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi beberapa faktor lain yang dapat turut berkontribusi terhadap regulasi emosi. Salah satunya yaitu kelekatan pada Ibu. Di mana penelitian yang telah dilakukan oleh Nabilah dan Hadiyati pada tahun 2022 dengan judul “Hubungan Antara Kelekatan Pada Ibu Dan Regulasi Emosi Remaja Pada Siswa Kelas X Dan XI SMA Boarding School” menunjukkan hasil yang menyatakan bahwa kelekatan pada ibu dan regulasi emosi memiliki hubungan yang positif dan signifikan (Nabilah & Hadiyati, 2022).

Faktor lain yang juga dapat mempengaruhi regulasi emosi ini yaitu tipe kepribadian, salah satunya kepribadian hardiness. Di mana penelitian yang telah dilakukan oleh Abidah pada tahun 2023 dengan judul “Hubungan Tipe Kepribadian Hardiness Dengan Kemampuan Regulasi Emosi Mahasiswa Tahun Pertama Di Ma’had IAIN Kediri” menunjukkan hasil yang menyatakan bahwa tipe kepribadian hardiness dan regulasi emosi memiliki hubungan yang positif dan signifikan. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara kedua variabel tersebut (Abidah, 2023).

Selain itu, kecerdasan emosional juga dapat mempengaruhi regulasi emosi seseorang. Hal ini sesuai dengan sebuah penelitian yang dilakukan oleh Sudibja pada tahun 2016, hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan regulasi emosi seorang individu. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional seorang individu maka akan semakin tinggi juga kemampuan regulasi emosinya begitupun sebaliknya (Sudibja, 2016).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dapat dipengaruhi oleh religiusitas, di mana religiusitas ini merupakan faktor yang dapat memberikan kontribusi secara signifikan terhadap regulasi emosi ini. Meskipun begitu, religiusitas tidak sepenuhnya dan bukan satu-satunya hal yang dapat memberi pengaruh terhadap regulasi emosi seseorang. Terdapat faktor atau hal lain yang juga dapat berkontribusi dalam mempengaruhinya, seperti tipe kepribadian seseorang, kelekatan pada ibu, dan kecerdasan emosional.

## **E. Pembahasan**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar. Pada akhirnya penelitian ini berhasil mengungkapkan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara religiusitas dengan regulasi emosi tersebut. Di sini ditemukan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas yang dimiliki oleh siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar ini, maka akan semakin tinggi pula tingkat regulasi emosi yang mereka miliki. Begitu pula sebaliknya, jika religiusitas yang dimiliki siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar ini rendah, maka tingkat regulasi emosi yang mereka miliki juga akan rendah. Untuk mendapatkan hasil yang demikian, peneliti melibatkan sebanyak 95 orang sebagai subjek, yang merupakan siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar itu sendiri.

Setelah melakukan analisis menggunakan SPSS dapat dilihat perbandingan data hipotetik dengan data empirik. Mean data hipotetik variabel religiusitas sebesar 150 sedangkan mean data empirik religiusitas sebesar 191,26. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mean data empirik lebih besar dari data hipotetik, sehingga dapat disimpulkan kecenderungan religiusitas tinggi daripada perkiraan. Selanjutnya, mean data hipotetik variabel regulasi emosi sebesar 120, sedangkan mean data empirik regulasi emosi sebesar 130,73. Hal tersebut juga menunjukkan bahwa mean data empirik lebih besar dari pada data hipotetik, sehingga dapat disimpulkan kecenderungan regulasi emosi tinggi dari pada perkiraan.

Dalam penelitian ini, dapat juga dilihat kategorisasi masing-masing variabel yang diteliti yang dimiliki oleh seluruh subjek penelitian. Di mana pada kategorisasi variabel religiusitas, menunjukkan bahwa terdapat 21 responden pada kategori rendah, 56 responden pada kategori sedang dan 18 responden pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa religiusitas pada siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 58,9% dari keseluruhan responden. Sedangkan untuk kategorisasi variabel regulasi emosi terdapat 13 responden pada kategori rendah, 66 responden pada kategori sedang dan 16 responden pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi pada siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 69,5% dari keseluruhan responden. Sehingga dapat disimpulkan bahwa religiusitas dan regulasi emosi siswa berada pada kategori sama-sama berada pada kategori sedang.

Selanjutnya, dapat dilihat juga keadaan data penelitian yang peneliti temukan dan gunakan dalam penelitian ini, apakah data penelitian ini normal atau tidak. Untuk itu, peneliti melakukan uji normalitas data dengan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel religiusitas sebesar 0,007 yang berarti lebih kecil dari 0,05 ( $0,007 < 0,05$ ), maka datanya dinyatakan

tidak normal. Untuk nilai signifikansi variabel regulasi emosi yaitu sebesar 0,004 yang berarti lebih kecil dari 0,05 ( $0,004 < 0,05$ ) maka ini berarti datanya juga dinyatakan tidak normal. sehingga dapat disimpulkan bahwa data untuk kedua variabel pada penelitian yang peneliti lakukan ini adalah tidak normal.

Berikutnya untuk hasil pembuktian hipotesis sendiri yang akan membuktikan ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel penelitian ini. Dalam hal ini uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan metode korelasi Spearman karena data penelitiannya tidak normal. Sesuai dengan yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa hasil uji ini menunjukkan bahwa kedua variabel (religiusitas dengan regulasi emosi) memiliki hubungan atau berkorelasi yang positif dan signifikan pada taraf signifikansi 1% ( $p = 0,000 < 0,01$ ). Dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,461 yang berarti tingkat korelasi yang dimiliki oleh kedua variabel tersebut cukup kuat.

Hasil dari penelitian ini didukung juga oleh beberapa penelitian terdahulu seperti penelitian yang dilakukan oleh Angelia, Tiatri, dan Heng pada tahun 2020 yang membahas tentang Hubungan Religiusitas Dan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar, menyatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel religiusitas dengan variabel regulasi emosi walaupun keeratan hubungannya tergolong lemah (Angelia et al., 2020). Selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Febrina pada tahun 2024 dengan judul penelitian yaitu Hubungan Antara Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Pada Santri Pondok Pesantren Syekh Burhanuddin Kuntu dengan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara religiusitas dengan regulasi emosi (Febrina, 2024). Berikutnya penelitian yang telah dilakukan oleh Bustamam, Nisyah, dan Nurhasanah pada tahun 2024 yang membahas tentang Hubungan Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Di Banda Aceh, yang menyatakan bahwa religiusitas dan regulasi emosi memiliki hubungan yang positif dan signifikan serta menunjukkan

adanya korelasi yang kuat antara kedua variabel tersebut (Bustamam et al., 2024).

Dilihat pada analisis tambahan yang telah peneliti lakukan, dapat terlihat bahwa meskipun religiusitas ini memiliki hubungan atau mampu memberi pengaruh terhadap regulasi emosi, namun religiusitas memberikan pengaruh dengan tingkat yang berbeda terhadap setiap aspek yang dimiliki oleh regulasi emosi itu sendiri. Religiusitas lebih besar atau paling banyak memberikan pengaruhnya pada aspek regulasi emosi yaitu penerimaan terhadap respon emosi dengan koefisien korelasi antara keduanya sebesar 0,422 yang berarti hubungannya positif dengan tingkat yang cukup kuat atau sedang. Sedangkan aspek regulasi emosi yang paling sedikit dipengaruhi oleh religiusitas ini adalah aspek mengendalikan respon emosi dengan nilai koefisien korelasi antara keduanya yaitu sebesar 0,273 yang berarti hubungannya positif dengan tingkat yang rendah.

Selain itu, dua aspek lainnya pada regulasi emosi ini juga memiliki hubungan positif dengan tingkat yang rendah dengan religiusitas meskipun memiliki koefisien korelasi yang lebih tinggi daripada hubungan religiusitas dengan aspek mengendalikan respon emosi. Hubungan antara religiusitas dengan aspek menjalankan perilaku yang berorientasi pada tujuan memiliki koefisien korelasi sebesar 0,360. Selanjutnya, hubungan antara religiusitas dengan strategi mengatur emosi memiliki koefisien korelasi sebesar 0,284. Dapat disimpulkan bahwa dari empat aspek yang dimiliki regulasi emosi, religiusitas memiliki hubungan cukup kuat atau sedang hanya dengan satu aspek yaitu penerimaan terhadap respon emosi sedangkan dengan tiga aspek lainnya hanya memiliki hubungan yang rendah.

Tidak hanya itu, dalam analisis tambahan peneliti juga menemukan bahwa meskipun religiusitas ini merupakan faktor yang dapat memberikan kontribusi secara signifikan terhadap regulasi emosi ini, akan tetapi tidak sepenuhnya dan bukan satu-satunya hal yang dapat memberi pengaruh terhadap regulasi emosi seseorang. Hal ini dapat terlihat dari nilai  $R$

*squared* yang diperoleh sebesar 0,140 yang menunjukkan bahwa sumbangan relatif atau pengaruh variabel religiusitas terhadap regulasi emosi adalah sebesar 14,0%. Dengan demikian, masih terdapat 86,0% variasi dari regulasi emosi ini untuk dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar religiusitas.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi beberapa faktor lain yang dapat turut berkontribusi terhadap regulasi emosi. Salah satunya yaitu kelekatan pada Ibu. Di mana penelitian yang telah dilakukan oleh Nabilah dan Hadiyati yang menunjukkan hasil yang menyatakan bahwa kelekatan pada ibu dan regulasi emosi memiliki hubungan yang positif dan signifikan (Nabilah & Hadiyati, 2022). Faktor lain yang juga dapat mempengaruhi regulasi emosi ini yaitu tipe kepribadian, salah satunya kepribadian *hardiness*. Di mana penelitian yang telah dilakukan oleh Abidah menunjukkan hasil yang menyatakan bahwa tipe kepribadian *hardiness* dan regulasi emosi memiliki hubungan yang positif dan signifikan (Abidah, 2023). Selain itu, kecerdasan emosional juga dapat mempengaruhi regulasi emosi seseorang. Hal ini sesuai dengan sebuah penelitian yang dilakukan oleh Sudibja, hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan regulasi emosi seorang individu (Sudibja, 2016).

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa selain religiusitas, faktor atau hal lain yang juga dapat berkontribusi dalam mempengaruhi regulasi emosi yaitu tipe kepribadian seseorang, kelekatan pada ibu, dan kecerdasan emosional. Di mana, ketiga variabel tersebut juga memiliki hubungan dengan regulasi emosi secara signifikan dengan taraf yang berbeda pada masing-masingnya. Jadi, untuk bisa meningkatkan regulasi emosi salah satu caranya memang dengan berusaha meningkatkan religiusitas namun juga perlu diingat bahwa ada hal lain juga yang tidak dapat dikesampingkan untuk dapat meningkatkan regulasi emosi ini secara lebih baik dan maksimal.

Dari sudut pandang keagamaan, Islam mengajarkan agar umatnya mampu untuk mengelola emosinya. Allah Swt. berfirman dalam QS ali-Imran ayat 134:

أَلْيَوْمَ هِيَ يَفْقَهُنَّ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَظِيمِ هِيَ الْغَيْظِ وَالْعِافِي هِيَ الْعِلْمِ وَاللَّيْلِ يَجِبُ أَنْ مَحْسَبِي هِيَ

*Allaziina yungfiquuna fis-sarrooo-i wadh-dhorrooo-i wal-kaazhimiinal-ghoizho wal-.,aafiina .,anin-naas, wallohu yuhibbul-muhsiniin.*

Artinya: “Yaitu orang-orang yang berinfak di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya serta memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.”

Ayat ini menggambarkan bahwa salah satu ciri orang yang beriman dan bertakwa adalah mampu mengelola emosinya, khususnya dalam bentuk menahan amarah (*kazhmu al-ghaizh*), memaafkan kesalahan orang lain, serta tetap berbuat baik dalam situasi emosional yang sulit. Menurut tafsir salah satu mufassir, ayat ini menunjukkan bahwa di antara akhlak mulia yang dicintai Allah Swt. adalah kemampuan mengontrol kemarahan dan berjiwa besar untuk memaafkan, meskipun seseorang mampu untuk membalas. Ini merupakan bentuk tinggi dari pengendalian diri, yang dalam psikologi modern disebut sebagai regulasi emosi. Ayat ini juga merupakan salah satu ayat dalam al-Qur’an yang memberikan dukungan normatif dan spiritual bahwa regulasi emosi adalah bagian dari religiusitas yang sejati.

Selain itu, Allah Swt. juga berfirman dalam QS ali-Imran ayat 159 yang berbunyi:

نَا بِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لَئِنْ لَمْ يَرْحَمْنَا لَكُنَّا كَالْحَمِيمِ هِيَ الْغَيْظِ وَالْعِافِي هِيَ الْعِلْمِ وَاللَّيْلِ يَجِبُ أَنْ مَحْسَبِي هِيَ

*Fa bimâ rahmatim minallâhi linta lahum, walau kunta fadhhdhan ghalîdhal-qalbi lanfadldlû min haulika fa.,fu .,an-hum wastaghfir lahum wa*

*syâwir-hum fil-amr, fa idzâ „azamta fa tawakkal „alallâh, innallâha yuhibbul-mutawakkilîn.*

Artinya: *“Maka, berkat rahmat Allah engkau (Nabi Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Seandainya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka akan menjauh dari sekitarmu. Oleh karena itu, maafkanlah mereka, mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam segala urusan (penting). Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakal”.*

Ayat diatas menunjukkan bahwa secara umum seorang muslim haruslah memiliki kepribadian yang ideal, yaitu mampu bersikap baik dalam mengambil segala bentuk tindakan meskipun sedang berada dalam keadaan emosional yang dirasakan. Pada ayat ini juga menjelaskan bahwa seorang muslim ideal akan memiliki sikap dan perilaku yang berdasarkan pada kelembutan hatinya. Penjelasan ini semakin menekankan bahwa pentingnya regulasi emosi dalam membentuk perilaku yang positif (Febrina, 2024).

Dengan demikian, dapat dilihat bahwa dalam agama Islam sudah diajarkan bagaimana pentingnya regulasi emosi dan bagaimana cara seseorang untuk dapat meregulasi emosinya dengan baik dan benar agar tidak menyalurkan emosi secara salah dan tidak tepat sehingga nantinya dapat memberikan dampak buruk terhadap diri sendiri maupun orang lain disekitarnya. Dijelaskan juga bahwa Allah Swt. menyukai dan mencintai orang-orang yang mampu mengontrol kemarahan, berhati lembut, dan berjiwa besar untuk memaafkan, dan ini merupakan bagian dari perilaku atau sikap orang yang dapat menerapkan regulasi emosi. Untuk itu, dapat dikatakan bahwasannya dalam agama Islam sendiri telah diajarkan bahwa religiusitas memiliki hubungan atau dapat memberikan pengaruh terhadap regulasi emosi jika setiap ajaran agama mengenai hal ini benar-benar

dipelajari dan diterapkan dengan baik dan tentunya sesuai dengan pengetahuan dan keyakinan agama yang benar.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan tentang hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar ini, dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima yaitu terdapat hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar. Di mana, semakin tinggi tingkat religiusitas yang dimiliki oleh siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar ini, maka akan semakin tinggi pula tingkat regulasi emosi yang mereka miliki. Begitu pula sebaliknya, jika religiusitas yang dimiliki siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar ini rendah, maka tingkat regulasi emosi yang mereka miliki juga akan rendah.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 95 siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar, diperoleh bahwa rata-rata empirik untuk variabel religiusitas dan regulasi emosi menunjukkan kecenderungan lebih tinggi dibandingkan nilai mean hipotetik masing-masing. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, siswa memiliki tingkat kecenderungan religiusitas dan regulasi emosi yang relatif tinggi. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, baik pada variabel religiusitas maupun regulasi emosi. Namun, terdapat pula sejumlah siswa yang berada dalam kategori rendah maupun tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat religiusitas yang dimiliki oleh siswa dapat berkontribusi pada kemampuan regulasi emosi yang dimilikinya. Hasil analisis korelasi Spearman yang digunakan dalam penelitian ini mampu menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dengan regulasi emosi, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,461 ( $r = 0,461$ ) pada taraf signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Dengan demikian, maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yang artinya terdapat hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar. Hubungan kedua variabel ini juga bersifat positif yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas yang dimiliki oleh siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar ini, maka akan semakin tinggi pula tingkat regulasi emosi yang mereka miliki. Begitu pula sebaliknya, jika religiusitas yang dimiliki siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar ini rendah, maka tingkat regulasi emosi yang mereka miliki juga akan rendah.

## **B. Implikasi**

Hasil penelitian ini mengimplikasikan bahwa peningkatan religiusitas pada siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar dapat berperan penting dalam memperkuat kemampuan regulasi emosi mereka juga. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan keagamaan yang diterapkan atau dilakukan maupun diajarkan di sekolah seperti shalat berjamaah, tadarus al-Qur'an, kajian keislaman, dan kegiatan ekstrakurikuler bernuansa religius tidak hanya berfungsi sebagai pembinaan spiritual untuk siswa, tetapi juga dapat menjadi sarana yang lebih baik dalam pembentukan keterampilan pengelolaan emosi atau yang dikenal juga dengan istilah regulasi emosi. Implikasi ini dapat relevan bagi sekolah, guru, dan pembuat kebijakan pendidikan untuk kedepannya agar bisa memanfaatkan dengan baik kegiatan religius sebagai strategi dalam pengembangan regulasi emosi pada siswa. Selain itu, secara akademis, penelitian ini juga sedikit memberikan kontribusi pada kajian psikologi Islam, khususnya terkait peran religiusitas dalam mengatur atau mengelola perasaan emosional individu.

## **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara religiusitas dan regulasi emosi pada siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Tanah Datar ini, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah
  - a. Harus mampu mempertahankan kegiatan keagamaan yang sudah ada dan mengembangkan kegiatan keagamaan yang lainnya, serta mengintegrasikannya dalam berbagai program yang memungkinkan untuk dilakukan.
  - b. Menyediakan ruang dan dukungan yang lebih luas lagi untuk dapat melaksanakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler bernuansa religius yang dapat memperkuat regulasi emosi siswa.

2. Bagi Guru Dan Tenaga Pendidik
  - a. Memadukan atau menambahkan nilai-nilai religius dalam pembelajaran dan interaksi sehari-hari dengan siswa.
  - b. Mencoba untuk melakukan bimbingan konseling berbasis pendekatan religius bagi siswa yang mengalami kesulitan mengelola emosi.
3. Bagi Siswa
  - a. Cobalah untuk bisa lebih aktif lagi dalam mengikuti kegiatan keagamaan di sekolah maupun di luar sekolah nantinya sebagai upaya untuk dapat meningkatkan pengendalian emosi.
  - b. Membiasakan diri untuk dapat mengaitkan berbagai permasalahan yang dihadapi dengan nilai-nilai keimanan dan keagamaan untuk memperoleh bisa ketenangan batin.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
  - a. Gunakanlah metode penelitian atau pendekatan lainnya seperti metode kualitatif atau campuran untuk menggali secara mendalam pengalaman siswa dalam mengelola emosi melalui perspektif religiusitas ini.
  - b. Cobalah untuk menambahkan variabel lain ataupun menguji hubungan regulasi emosi ini dengan variabel lainnya yang mungkin saja juga dapat mempengaruhi atau memiliki hubungan dengan variabel regulasi emosi ini sendiri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, D. R. (2023). *Hubungan Tipe Kepribadian Hardiness Dengan Kemampuan Regulasi Emosi Mahasiswa Tahun Pertama Di Ma"had IAIN Kediri*. Skripsi, Prodi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Kediri, Kediri.
- Ahmad, E. H., Makkasau, Fitriani, Latifah, A., Eppang, M., Buraerah, S., Syatriani, S., Ilmiah, W. S., Suhartini, T., & Widia, L. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Al Hakim, R., Mustika, I., & Yuliani, W. (2021). Validitas Dan Reliabilitas Angket Motivasi Berprestasi. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(4), 263. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7249>
- Ali, M., & Asrori, M. (2014). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Angelia, M., Tiatri, S., & Heng, P. H. (2020). Hubungan Religiusitas Dan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 4(2), 451. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i2.8252.2020>
- Brenner, E. M., & Salovey, P. (1997). Emotion regulation during childhood: Developmental, interpersonal, and individual considerations. *Emotional Development and Emotional Intelligence, January 1997*, 168–195.
- Bustamam, N., Nisyah, C. C., & Nurhasanah, N. (2024). Hubungan Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Di Banda Aceh. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 9(1), 150–160. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v9i1.22919>
- Faradiba, A. T., & Febrayosi, P. (2019). Evaluasi Psikometri Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Versi Indonesia. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 9(02), 42–49. <https://doi.org/10.35814/mindset.v9i02.731>
- Febrina. (2024). *Hubungan Antara Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Pada*

*Santri Pondok Pesantren Syekh Burhanuddin Kuntu*. Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru.

Goleman, D. (2000). *Emotional Intelligence (Terjemahan)*. Jakarta: Gramedia.

Gross & Thompson, R. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation. Emotion, July*.

Gross, J. J. (2014). *Handbook Of Emotion Regulation*. London: The Guilford Press.

Hermawan, I. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Mixed Methode*. Kuningan: Hidayatul Quran Kuningan.

Huber, S., & Huber, O. W. (2012). The Centrality of Religiosity Scale (CRS). *Religions, 3*(3), 710–724. <https://doi.org/10.3390/rel3030710>

Hurlock, E. B. (2000). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Lestari, R., & Purwati, P. (2002). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Tingkah Laku Koping. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi, 6*(1), 52–58.

Mastiyah, I. (2018). Religiusitas Siswa Madrasah Aliyah Dan Sekolah Menengah Atas. *EDUKASI: Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Dan Keagamaan, 16*(3), 232–246. <https://doi.org/10.32729/edukasi.v16i3.484>

Nabilah, S. M., & Hadiyati, F. N. R. (2022). Hubungan Antara Kelekatan Pada Ibu Dan Regulasi Emosi Remaja Pada Siswa Kelas X Dan Xi Sma Boarding School. *Jurnal EMPATI, 10*(5), 305–309. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32931>

Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: a handbook and classification. In *Choice Reviews Online* (Vol. 42, Issue 01). <https://doi.org/10.5860/choice.42-0624>
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 43.
- Santoso, A. (2021). *Mengontrol Emosi Menjadi Seni (Ekhprasis Tulisan Emosi)*. Surabaya: CV Global Aksara Pres.
- Santoso, I., & Madiistriyanto, H. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Tangerang: Indigo Media.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja: Edisi Kesebelas*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sari, T. Y., & Naqiyah, N. (2023). Pengembangan Instrumen Skala Regulasi Emosi Pada Peserta Didik SMK. *Jurnal BK UNESA*, 13(3), 345–349.
- Stark, R., & Glock, C. Y. (1968). *American Piety: The Nature Of Religious Commitment*. University Of California Press.
- Sudibja, T. N. (2016). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kemampuan Regulasi Emosi Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Sahid Surakarta*. Skripsi, Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sahid Surakarta, Surakarta.
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Suhardi, I. (2022). Perangkat Instrumen Pengembangan Paket Soal Jenis Pilihan Ganda Menggunakan Pengukuran Validitas Konten Formula Aiken's V. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 4158–4170. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/3519>

- Suryadi, B., & Hayat, B. (2021). *Religiusitas: Konsep, Pengukuran, Dan Implementasi Di Indonesia*. Jakarta: Bibliosmia Karya Indonesia.
- Thalib, T., Purwasetiawatik, T. F., Hayati, S., Kristyana, M. D., Ulya, S. N. H., Masam, N. T. I., & Salsabila, K. Y. (2023). Psikoedukasi regulasi emosi remaja pada siswa smp negeri di Makassar. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 1(5), 454–460.
- Wilandika, A. (2022). *Mahasiswa, Religiusitas, Dan Efikasi Diri Perilaku Berisiko HIV: Kajian Dalam Sudut Pandang Muslim*. Jawa Timur: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Winarni, E. W. (2018). *Teori Dan Praktik Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, PTK, R&D*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Winarsunu, T. (2009). *Statistik Dalam Penelitian Psikologi Dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif. Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*. 3(2), 96–102.
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah:*

