

**HUBUNGAN RELIGIUSITAS DENGAN REGULASI
EMOSI PADA AKTIVIS LDK AR-RISALAH
UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

SKRIPSI

Disusun Oleh:

**SRI MAULIZA
NIM. 160901099**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2021**

**HUBUNGAN RELIGIUSITAS DENGAN REGULASI EMOSI PADA
AKTIVIS LDK AR-RISALAH UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

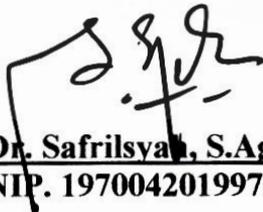
Oleh

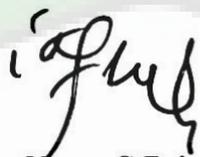
**SRI MAULIZA
NIM. 160901099**

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,


Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si
NIP. 197004201997031001


Vera Nova, S.Psi., M.Psi, Psikolog
NIDN. 2009028201

**HUBUNGAN RELIGIUSITAS DENGAN REGULASI EMOSI PADA AKTIVIS
LDK AR-RISALAH UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

SKRIPSI

**Telah Dinilai Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan Sebagai
Tugas Akhir Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

Diajukan Oleh:

**SRI MAULIZA
NIM. 160901099**

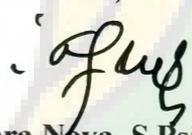
Pada hari/Tanggal
Selasa, 2 Februari 2021
19 Jumadil Akhir 1442 H

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

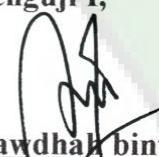
Ketua,


Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si
NIP. 197004201997031001

Sekretaris,


Vera Nova, S.Psi., M.Psi, Psikolog
NIDN. 2009028201

Penguji I,


Rawdhah binti Yasa, M.Psi., Psikolog
NIP. 198212252015032005

Penguji II,


Dr. Fajran Zain, MA
NIDN. 2003127303

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry,**




Dr. Salami, MA
NIP. 196512051992032003

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang sepengetahuan saya juga tidak pernah terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 2 Februari 2021
Yang Menyatakan,




Sri Mauliza

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum warahmatullahi Wabarakatuh

Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah memperindahkan kehidupan dengan kasih sayang, kenikmatan dengan kemudahan tiada bertepi. Shalawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan ke alam yang berilmu pengetahuan. Atas nikmat dan karunia Allah SWT berikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh dengan judul **“Hubungan Religiusitas dengan Regulasi Emosi pada Aktivis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry Banda Aceh”**.

Penulis merasa bahagia dan bersyukur serta bangga dengan selesainya studi dan skripsi. Tetapi kebahagiaan dan bangga ini tidak akan tercapai tanpa doa dan dukungan serta ketulusan dari semua pihak, oleh karena itu penulis menyampaikan banyak terimakasih dan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada :

1. Keluarga tersayang, kedua orang tua tercinta Ayahanda Abdullah Umar dan Almarhumah Ibunda tercinta Mariana dengan ketulusan dan keikhlasannya selalu memberikan doa yang tak pernah putus, kasih sayang

yang tak tergantikan, serta dukungan semangat, baik moril maupun materil dalam perjalanan keberhasilan menyelesaikan studi dan skripsi ini.

2. Kakak-kakakku tersayang Raudhatul Jannah, Afri Yanti dan Nurul Hildayani serta adikku tersayang Muhammad Rizki dan keponakanku tersayang Azkia Samha Saufa, terimakasih telah memberi warna di hari-hariku serta dukungan dan doa yang diberikan.
3. Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Ibu Dr. Salami, MA yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada seluruh mahasiswa Psikologi.
4. Ketua Program studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Bapak Dr. Safrilsyah, M.Si dan selaku pembimbing I dalam penyelesaian skripsi, yang telah memberikan motivasi dan meluangkan waktu untuk melakukan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Sekretaris Prodi Psikologi UIN Ar-Raniry Bapak Barmawi, M.Si., yang telah memberikan dorongan positif dan membantu administrasi mahasiswa.
6. Ibu Vera Nova, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Ibu Ida Fitria, S.Psi., M.Sc., selaku penasehat akademik yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan nasehat, dan arahan kepada penulis selama masa studi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.

8. Ibu Rawdhah Binti Yasa, S. Psi., M. Psi., Psikolog selaku penguji I yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Bapak Dr. Fajran Zain, M.A selaku penguji II yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Seluruh dosen dan karyawan/staf Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, yang telah membantu, mendidik, dan mencurahkan ilmu yang bermanfaat dengan ikhlas dan tulus.
11. Keluarga besar LDK Ar-Risalah yang senantiasa memberikan motivasi dukungan serta doa, terimakasih telah meberikan bantuan dan kesempatan penulis untuk melakukan penelitian di LDK Ar-Risalah.
12. Kepada sahabat-sahabat tercinta dan tersayangku Siti Husna, Rifa Ulva, Jus Aida, Nurmaidah, Raudahtul Jannah, Hajrina Ismi, Mutia, yang senantiasa kebersamai dalam perjalanan kuliah dan organisasi.
13. Keluarga besar An-Nafs Psikologi yang senantiasa memberikan motivasi dukungan serta doa. Terimakasih untuk semuanya.
14. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah bersedia meluangkan waktu dan membantu serta mengajarkan penulis untuk bisa segera menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan pengetahuan dan kurangnya pengalaman. Kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis

harapkan sebagai pedoman dalam menyusun laporan ini dimasa mendatang. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Banda Aceh, 2 Februari 2021
Penulis,

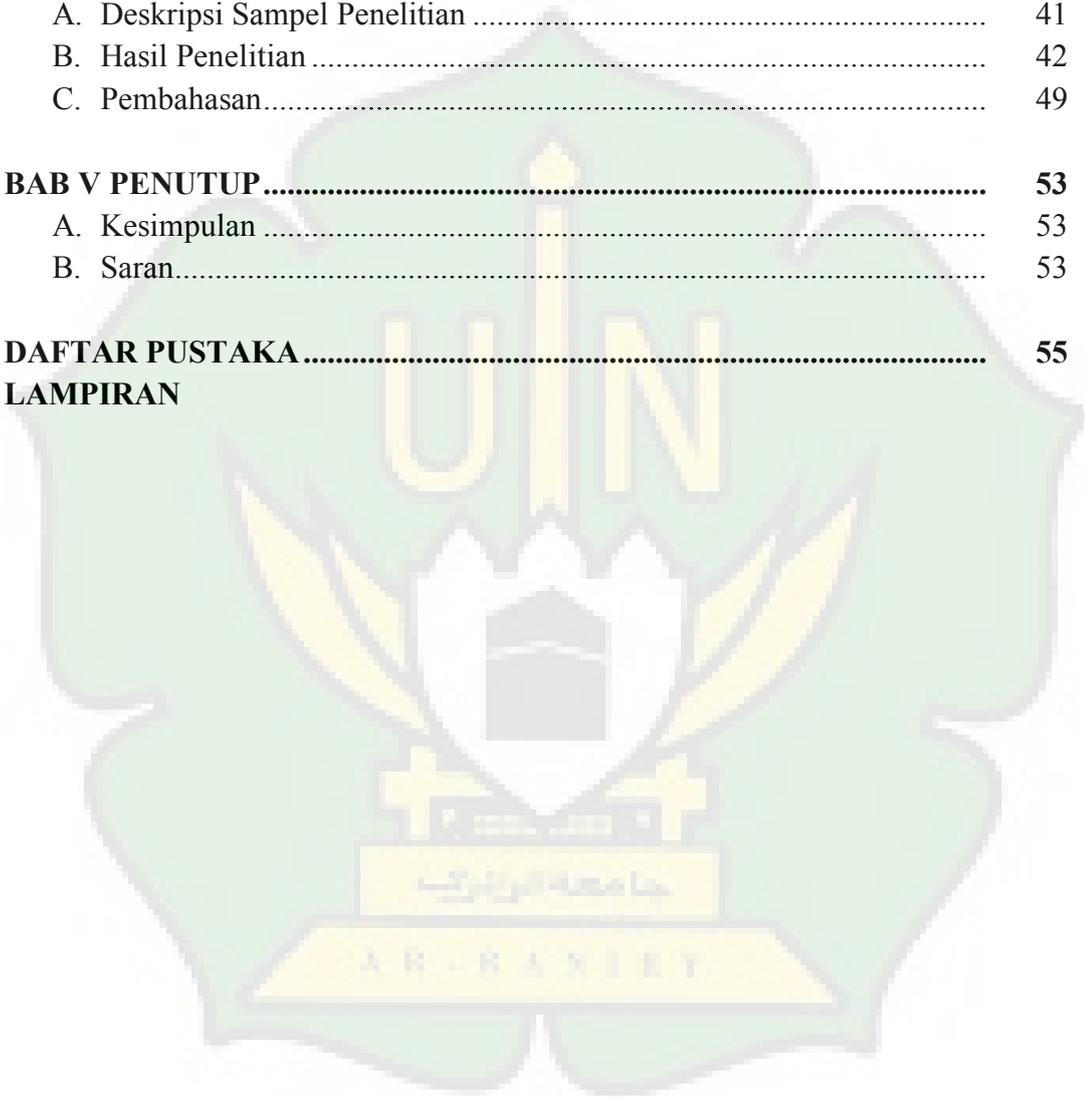
Sri Mauliza



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Masalah.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	
A. Religiusitas.....	10
1. Pengertian Religiusitas.....	10
2. Dimensi-dimensi Religiusitas	12
3. Fungsi Religiusitas	14
B. Regulasi Emosi.....	16
1. Pengertian Regulasi Emosi	16
2. Aspek Regulasi Emosi	18
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	19
4. Strategi Regulasi Emosi	21
C. Hubungan Religiusitas dengan Regulasi Emosi	23
D. Hipotesis.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	25
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	25
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	25

D. Subjek Penelitian.....	26
E. Teknik Pengumpulan Data.....	27
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	32
G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Deskripsi Sampel Penelitian.....	41
B. Hasil Penelitian.....	42
C. Pembahasan.....	49
BAB V PENUTUP.....	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Pernyataan.....	27
Tabel 3.2 Blue Print Skala Religiusitas.....	30
Tabel 3.3 Blue Print Skala Regulasi Emosi.....	31
Tabel 3.4 Koefisien CVR Religiusitas.....	33
Tabel 3.5 Koefisien CVR Regulasi Emosi.....	33
Tabel 3.6 Koefisien daya beda item Religiusitas.....	35
Tabel 3.7 Blue Print Akhir Skala Religiusitas.....	36
Tabel 3.8 Koefisien daya beda item Regulasi Emosi.....	36
Tabel 3.9 Blue Print Akhir Skala Regulasi Emosi.....	37
Tabel 4.1 Data Demografi Subjek Penelitian.....	41
Tabel 4.2 Deskripsi data penelitian skala religiusitas.....	43
Tabel 4.3 Kategori Religiusitas Pada Aktivistis LDK Ar-Risalah.....	44
Tabel 4.4 Deskripsi data penelitian skala Regulasi Emosi.....	44
Tabel 4.5 Kategori Regulasi Emosi Pada Aktivistis LDK Ar-Risalah.....	45
Tabel 4.6 Uji Normalitas.....	46
Tabel 4.7 Uji Linearitas.....	47
Tabel 4.8 Uji Hipotesis Data Penelitian.....	48
Tabel 4.9 Analisis Measure of Association.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Hubungan Religiusitas dengan Regulasi Emosi 24



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Skala Penelitian Religiusitas dan Regulasi emosi
- Lampiran 2 Tabulasi Data penelitian
- Lampiran 3 Hasil Penelitian
- Lampiran 4 SK Skripsi



Hubungan Religiusitas dengan Regulasi Emosi pada Aktivistis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry Banda Aceh

ABSTRAK

Regulasi emosi pada aktivis LDK dalam menghadapi permasalahan di dalam maupun di luar organisasi sangatlah penting. Salah satu hal yang dapat mempengaruhi regulasi emosi adalah dengan adanya religiusitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan religiusitas dengan regulasi emosi pada aktivis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah korelasional. Jumlah populasi penelitian ini sebanyak 200 aktivis LDK Ar-Risalah. Penarikan sampel dengan menggunakan metode *probability sampling*, sampel diambil sebanyak 132 aktivis. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini berupa skala religiusitas berdasarkan teori (Ancok & Suroso, 2011) dengan skala regulasi emosi berdasarkan teori (Gross, 2007). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel religiusitas dengan regulasi emosi ($r = 0,569$ dan $p = 0,000$). Hal ini berarti semakin tinggi religiusitas yang dimiliki aktivis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka semakin tinggi regulasi emosinya, begitu juga sebaliknya semakin rendah religiusitas yang dimiliki maka semakin rendah regulasi emosinya.

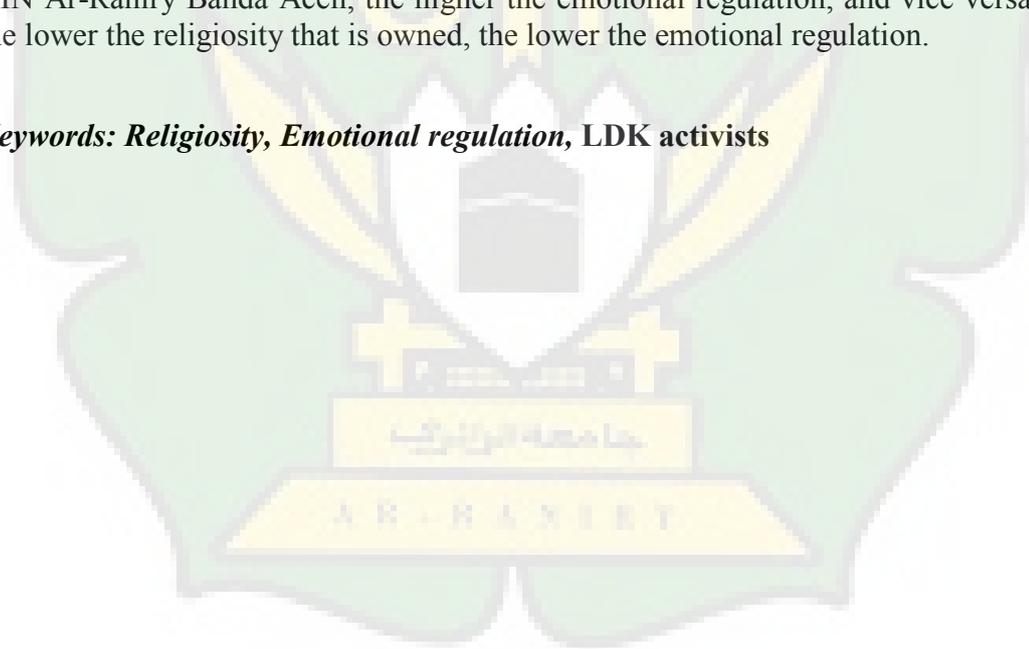
Kata Kunci : Religiusitas, Regulasi emosi, Aktivistis LDK

***The Relationship of Religiosity with Emotional Regulation Among Activists
LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry Banda Aceh***

ABSTRACT

Emotional regulation of LDK activists in dealing with problems inside and outside the organization is very important. One of the things that can influence emotional regulation is the presence of religiosity. This study aims to determine the relationship between religiosity and emotional regulation in the activists of the LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry Banda Aceh. This study uses a quantitative approach. The research method used is correlational. The population of this study was 200 activists of LDK Ar-Risalah. Withdrawing samples using probability sampling methods, samples were taken as many as 132 activists. The data collection technique in this study is a theory-based religiosity scale (Ancok & Suroso, 2011) with a theory-based emotional regulation scale (Gross, 2007). The results of this study indicate a very significant positive relationship between the variable of religiosity with emotional regulation ($r = 0.569$ and $p = 0.000$). This means that the higher the religiosity possessed by the activist LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry Banda Aceh, the higher the emotional regulation, and vice versa, the lower the religiosity that is owned, the lower the emotional regulation.

Keywords: Religiosity, Emotional regulation, LDK activists



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah sebutan bagi orang yang menempuh pendidikan tinggi di sebuah sekolah tinggi atau akademi, dan yang paling umum adalah universitas. Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Selama menempuh pendidikannya, mahasiswa memegang hierarki pendidikan tertinggi dari struktur pendidikan yang ada di Indonesia. Seorang mahasiswa dicetak untuk menjadi sarjana yang mempunyai kemampuan tinggi dalam bidang apapun, baik akademis atau non akademis, seperti kemampuan dalam organisasi, intelektual dan professional (Kasanah, 2016).

Dalam kegiatan berorganisasi mahasiswa banyak melibatkan tenaga, pikiran dan emosi sehingga regulasi emosi sangat penting, menurut Garnefski dan Kraaij (dalam Soakokone, 2015) regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengatur emosi serta mengekspresikannya. Umasugi (2013) juga menjelaskan bahwa untuk meregulasi emosi seseorang dibutuhkan ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*). Individu mampu mengelola kedua keterampilan tersebut, sehingga dapat meredakan emosi yang ada, mampu memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stres. Seperti individu yang kesal dengan kegagalan yang dialami dapat mengendalikan dirinya sehingga mampu tenang berusaha untuk keluar dari masalahnya.

Regulasi emosi dapat diartikan kemampuan seseorang untuk mengatur emosi yang dimilikinya (Gross, 2007). Sehingga, adanya kemampuan tersebut dapat memperbesar peluang mahasiswa dalam mencapai kestabilan emosi yang bermanfaat untuk dirinya sebagai individu positif dalam masyarakat. Regulasi emosi menunjuk pada tempat dimana sekumpulan emosi diatur untuk di tingkatkan, dipertahankan, maupun dikurangi. Regulasi emosi juga dapat dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk mencapai emosi yang diinginkan, apabila emosi itu menyenangkan maka akan di tingkatkan atau dipertahankan begitu juga sebaliknya (Sutikno, 2019).

Dalam mengendalikan emosi diperlukan gambaran yang tepat mengenai situasi-situasi yang dapat mendatangkan reaksi emosional pada mahasiswa. Selain mengetahui gambaran situasi yang dapat memicu reaksi emosional, mahasiswa juga menggunakan kemampuan untuk menyalurkan emosi secara tepat. Sehingga dapat memperoleh kondisi emosi yang sesuai. Mahasiswa bisa mengendalikan diri ketika mendapatkan emosi, jika emosi yang dialami menyenangkan maka berusaha untuk di tingkatkan dan dipertahankan, begitu pula sebaliknya, jika emosi tersebut kurang menyenangkan maka akan dikurangi, sehingga dapat mencapai kehidupan yang efektif dalam kesehariannya (Sutikno, 2019).

Meule (dalam Soakokone, 2015) menjelaskan proses regulasi emosi mengacu pada proses dimana kita mempengaruhi emosi, pengalaman, melakukan serta mengekspresikan emosi tersebut. Narimani, M., Abbasi, M., Abolghasemi, A., & Ahadi, B (2013) menyatakan regulasi emosi merupakan hal yang penting dalam menentukan kesehatan seseorang dan menentukan interaksi sosial yang

baik terhadap sesama, serta dapat mengurangi perilaku yang beresiko baik berdampak pada diri sendiri maupun orang lain. Seperti halnya, jika seseorang tidak dapat meregulasi emosinya dengan baik maka berdampak depresi dan gangguan kecemasan, gangguan kepribadian, gangguan makan dan berujung pada tindakan minuman keras.

Sebagaimana yang dijelaskan dalam HR. Bukhari No. 5763 & HR. Muslim, No. 2609 yang berbunyi;

“Bukanlah orang kuat (yang sebenarnya) dengan (selalu mengalahkan lawannya dalam) pergulatan (perkelahian), tetapi tidak lain orang kuat (yang sebenarnya) adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah” (HR. Bukhari No. 5763 & HR. Muslim, No. 2609).

Hadits tersebut menjelaskan bahwa individu harus mampu mengelola emosinya dengan baik, sehingga dapat memperoleh kondisi emosi yang sesuai. Selanjutnya penulis melakukan wawancara pada beberapa pengurus Lembaga Dakwah Kampus Ar-Risalah. Berikut ini adalah hasil wawancara personal pada tanggal 18 Juli 2020 sebagai berikut :

“Kalau ana dihadapkan dengan masalah atau kesalahpahaman antar kawan maupun organisasi itu, ana mungkin marah. Apalagi mungkin suatu masalah itu sesuatu yang tidak kita lakui tetapi disematkan kepada kita, itu rasanya marah, tapi itu tidak akan bertahan lama. Gimana cara ana mengontrol emosi, yang pertama ana selalu mengintropeksi diri dulu ngak mau ambil gegabah. Yang kedua ana serahkan sama Allah, mungkin ini semua kehendak Allah dan ana ngak mau ambil pusing...” (IF, Wawancara personal, 18 Juli 2020).

“Ana pribadi jarang terbawa emosi, tapi terkadang ana emosi juga. Tapi tidak sampai marah, ana hanya ngegas aja. Karena pada masa pandemi ini juga banyak membuat ana pribadi stress dan sesekali tidak dapat mengontrol emosi. Tapi ana malu kalau harus marah-marah. Karena jika ada masalah itu lebih baik dibincangkan” (T, Wawancara personal, 18 Juli 2020).

“ sebenarnya kalau kita diorganisasi pasti sering perang ideology atau berbeda pendapat. Tetapi karena kita di organisasi ikhwah, segala

sesuatu permasalahan itu lebih baik kita bincangkan” (AF, Wawancara personal, 18 Juli 2020).

“Terkadang ana kalau ada masalah yang mengganggu pikiran ana, ana akan menyelesaikannya dengan orang yang punya masalah dengan ana. Tapi kalau dia marah ana akan ikut marah juga, apalagi di masa pandemi saat ini tidak bisa kemana-mana, jadi ana sering terbawa emosi karena stress dan lingkungan juga terkadang tidak mendukung”(JA, Wawancara personal, 18 Juli 2020).

Berdasarkan hasil wawancara dimasa pandemi di atas menunjukkan bahwa terdapat permasalahan dalam mengelola emosi pada aktifis LDK Ar-Risalah, dimana beberapa aktifis LDK masih belum bisa mengelola emosi dengan baik. Padahal berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Sutikno (2019) mahasiswa yang menjadi pengurus lembaga dakwah kampus, memiliki kontrol diri dan kontrol emosi yang baik saat menjalani permasalahan perkuliahan, maupun dalam keseharian di lingkungan organisasi maupun permasalahan individu. Hal tersebut dicerminkan dengan respon saat mendapat tekanan dan masalah di organisasi, berperilaku tenang dan tidak berlebihan dalam menanggapi tekanan dan permasalahannya. Prinsip tersebut sesuai dengan konsep regulasi emosi yang dikemukakan Reivich dan Shatte (dalam Sutikno , 2019).

Selanjutnya Gross (2007) mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi regulasi emosi yaitu ; jenis kelamin, gender, religiusitas, kepribadian, pola asuh, budaya, tujuan dilakukannya regulasi emosi (goal), frekuensi individu melakukan regulasi emosi (strategies), kemampuan individu dalam meregulasi emosi (capabilities), perkembangan bahasa, serta nilai-nilai budaya. Faktor religiusitas adalah salah satu bagian terpenting, dikarenakan religiusitas merupakan perasaan-perasaan atau pengalaman keagamaan yang selalu muncul dalam diri individu dan menyebabkan timbulnya kontrol internal

dalam dirinya, sehingga dapat mencegah timbulnya perilaku menyimpang yang dapat merugikan diri sendiri atau orang lain (Umasugi, 2013).

Lebih lanjut Ikhwanisifa (2008), menjelaskan bahwa individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi dapat melakukan tindakan regulasi emosi yang baik. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Sutikno (2019) hasil penelitiannya menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan dengan derajat korelasi kuat antara ketaatan beragama dengan kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa pengurus lembaga Kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES tahun 2019. Namun berbeda halnya dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Soakokone (2015), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan regulasi emosi individu pada usia dewasa dini yang tidak melakukan praktik agama.

Dari beberapa hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara religiusitas dengan regulasi emosi, namun ada pula yang menunjukkan hasil tidak ada hubungan antar religiusitas dengan regulasi emosi, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul *“Hubungan Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Pada Aktivistis Lembaga Dakwah Kampus Ar-Risalah Uin Ar-Raniry Banda Aceh”*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada aktivis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry Banda Aceh?

C. Tujuan Masalah

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan religiusitas dengan regulasi emosi pada aktivis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian tersebut, maka diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi setiap pembaca. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah teori dalam bidang psikologi dan memberikan manfaat untuk perluasan pemikiran tentang pengembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi islam, psikologi industri dan organisasi. Selain itu diharapkan penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dijadikan salah satu sumber informasi serta penambahan wawasan dan pengetahuan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Peneliti mengharapkan penelitian tentang hubungan religiusitas dengan regulasi emosi pada aktivis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi acuan yang bisa diterapkan dalam meregulasi emosi dalam berorganisasi.

b. Bagi Mahasiswa

Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat dijadikan pedoman mahasiswa yang sedang dan akan bergabung dalam organisasi LDK Ar-Risalah sehingga mengetahui tentang regulasi emosi ketika dihadapkan permasalahan di organisasi.

c. Bagi Organisasi

Peneliti mengharapkan agar organisasi LDK Ar-Risalah dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan bacaan dan referensi sehingga dapat menjadi pribadi yang lebih baik dalam meregulasi emosinya.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini dibuat berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu yang memiliki karakteristik yang relatif sama dari segi tema dan kajian namun memiliki perbedaan dalam kriteria pemilihan subjek, jumlah, posisi variabel penelitian, maupun metode analisis yang digunakan. Penelitian berjudul “Hubungan Antara Ketaatan Beragama dengan Kemampuan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Pengurus Lembaga Kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES” Tahun 2019 yang ditulis oleh Sutikno (2019). Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif korelasional. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa pengurus Lembaga Kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES tahun 2019 sejumlah 72 menggunakan *non-probability* sampling teknik sensus. Alat pengumpul data yang digunakan adalah skala ketaatan beragama dan skala regulasi emosi. Uji validitas menggunakan rumus *product moment*, dan Uji reliabilitas menggunakan alpha cronbach. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif persentase dan analisis korelasi *product moment*.

Penelitian berjudul “Religiusitas dan pemaafan dalam konflik organisasi pada aktivis islam di kampus Universitas Diponegoro” oleh Amrilah dan Widodo (2015). Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan partisipan

penelitian sebanyak 191 orang yang diambil melalui metode *unproportional stratified random sampling*.

Penelitian berjudul “Hubungan Religiusitas dengan Regulasi Emosi Individu pada Usia Dewasa Dini yang Tidak Melakukan Praktek Agama” oleh Soakokone (2015). Dalam penelitian ini menggunakan teknik *snowball sampling* dengan partisipan penelitian berjumlah 50 partisipan yang tidak melakukan praktik agama.

Penelitian berjudul “Hubungan Antara Religiusitas dan Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial Pada Remaja di SMK Ketintang Surabaya” oleh Silfiah, Suroso dan Rini (2019). Subjek penelitian ini adalah 107 remaja dari SMK Ketintang Surabaya, berkisar antara usia 15-18 tahun. Menggunakan analisis regresi.

Penelitian berjudul “Hubungan antara Regulasi Emosi dan Religiusitas dengan Resiliensi pada ibu yang memiliki Anak Tunagrahita di SLB C YPSLB Kerten Surakarta” oleh Satwika (2016). Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda dengan partisipan penelitian berjumlah 32 orang Ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB-C YPSLB Kerten Surakarta.

Penelitian berjudul “Hubungan Religiusitas dan Regulasi Emosi dengan kecenderungan Post Power Syindrom pada Guru Menjelang Pensiun” oleh Pusadan (2014). Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Analisis data yang digunakan adalah teknik analisis regresi ganda.

Keenam penelitian diatas yang menjadi perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah variabel penelitian, responden yang dipilih, dan

lokasi penelitian. Lokasi penelitian sebelumnya adalah di Semarang, Diponegoro, Surakarta, Surabaya, dan Salatiga, sedangkan lokasi penelitian yang dipilih oleh peneliti adalah di Banda Aceh. Respon pada penelitian sebelumnya adalah pada remaja SMK, Ibu yang memiliki anak tunagrahita, usia dewasa dini dan guru menjelang pension, sedangkan responden penelitian ini adalah mahasiswa aktivis LDK Ar-Risalah. Berdasarkan hasil penelusuran yang telah dilakukan peneliti melalui beberapa media, diketahui bahwa belum ditemukan penelitian terkait hubungan religiusitas dengan regulasi emosi pada aktivis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Oleh karena itu, keaslian penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan oleh peneliti.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Religiusitas

1. Pengertian Religiusitas

Ancok dan Suroso (2011) mendefinisikan religiusitas sebagai keberagamaan yang berarti meliputi berbagai macam sisi atau dimensi yang bukan hanya terjadi ketika seseorang melakukan perilaku ritual (beribadah), tapi juga melakukan aktivitas lain yang didorong oleh kekuatan supranatural. Sumber jiwa keagamaan itu adalah rasa ketergantungan yang mutlak, adanya ketentuan-ketentuan akan ancaman dari lingkungan alam sekitar serta keyakinan manusia itu tentang segala keterbatasan dan kelemahannya. Rasa ketergantungan yang mutlak ini membuat manusia mencari kekuatan sakti dari sekitarnya yang dapat dijadikan sebagai kekuatan pelindung dalam kehidupannya dengan suatu kekuasaan yang berada di luar dirinya yaitu Tuhan.

Religiusitas menurut Glock dan Stark (dalam Ancok & Suroso, 2001) adalah sistem simbol, keyakinan, nilai dan perilaku yang terlembagakan, yang semuanya itu berpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai yang paling maknawi. Seorang aktivis Islam yang tergabung dalam rohis atau lembaga dakwah kampus dapat dikatakan sebagai orang-orang yang religius, bahkan terdapat kemungkinan religiusitas yang mereka miliki cukup tinggi bila dilihat dari simbol dan perilaku yang nampak. Hal tersebut terlihat dari cara berpakaian, kesehariannya dalam beribadah, dan kesediaan mereka untuk menjadi kader dakwah agamanya Amrilah., Kurniati, T., & Widodo, P, B (2015).

Selain itu religiusitas juga bersifat mengikat antara manusia dengan Tuhan. Ikatan yang dimaksud berasal dari suatu kekuatan yang lebih tinggi dari manusia sebagai kekuatan gaib yang tidak dapat ditangkap dengan panca indera, namun mempunyai pengaruh yang besar sekali terhadap kehidupan manusia sehari-hari (Jalaluddin, 2012). Aviyah & Farid (2014) memaparkan religiusitas adalah internalisasi nilai-nilai agama dalam diri seseorang. Internalisasi disini berkaitan dengan kepercayaan terhadap ajaran-ajaran agama baik di dalam hati maupun dalam ucapan. Kepercayaan ini kemudian diaktualisasikan dalam perbuatan dan tingkah laku sehari-hari. Religiusitas yaitu mengacu pada tingkat keterikatan individu terhadap agamanya. Aktivitas dalam agama tidak hanya terjadi ketika individu melakukan ritual (ibadah), akan tetapi ketika melakukan segala kegiatan yang didorong oleh kekuatan supranatural. Selain itu, tidak hanya kegiatan yang tampak dan dapat dilihat oleh panca indera, namun kegiatan yang tidak tampak dan terjadi di dalam hati (Ghufron & Risnawita, 2011).

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa religiusitas adalah suatu keyakinan yang diwujudkan dengan pengamalan keberagamaan yang di implementasikan dalam kehidupan sehari-hari, seperti yang dikemukakan oleh Ancok & Suroso (2011) tentang religiusitas. Peneliti mengambil teori ini karena teori ini komprehensif, serta memiliki arti yang lebih luas dan lengkap.

2. Dimensi-dimensi Religiusitas

Mengacu pada rumusan Ancok & Suroso (2011) dimensi religiusitas, antara lain:

a. Dimensi Keyakinan

Dimensi ini berisi pengharapan-pengharapan dimana orang religiusitas berpegang teguh pada pandangan teologis tertentu dan mengakui kebenaran doktrin-doktrin tersebut. Setiap agama mempertahankan seperangkat kepercayaan di mana para penganut diharapkan akan taat. Ayat al-Qur'an yang menjelaskan tentang keyakinan terhadap Allah yang patut disembah dan berpegang teguh dengan melakukan peribadatan. Walaupun demikian, isi dan ruang lingkup keyakinan itu bervariasi tidak hanya diantara agama-agama, tetapi seringkali juga di antara tradisi-tradisi dalam agama yang sama.

رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا فَاعْبُدْهُ وَاصْطَبِرْ لِعِبَادَتِهِ هَلْ تَعْلَمُ لَهُ سَمِيًّا ﴿٦٥﴾

Artinya :

“Tuhan (yang menguasai) langit dan bumi dan apa-apa yang ada di antara keduanya, Maka sembahlah Dia dan berteguh hatilah dalam beribadat kepada-Nya. Apakah kamu mengetahui ada seorang yang sama dengan Dia (yang patut disembah)?” (QS.Maryam :65).

Ayat ini menunjukkan betapa besar kekuasaan Allah, dengan segala peraturannya yang amat seksama atas alam raya. Tersurat di dalamnya perintah untuk kesabaran dan keteguhan hati serta kesungguhan dalam beribadah serta kemantapan dan kesinambungannya. Motivasi dan kualitas ibadah setiap orang memang bertingkat-tingkat. Ibadah yang tulus walau sedikit, namun mantap dan berkesinambungan akan lebih baik di mata Allah. Hal tersebut akan menguatkan

akidah dan keimanan kita pada Allah, bahwa Dia-lah yang menguasai seluruh hidup dan kehidupan dan hanya kepada-Nya seharusnya seluruh makhluk mengabdikan dan bermohon.

b. Dimensi praktek agama

Dimensi ini mencakup perilaku pemujaan, ketaatan, dan hal-hal yang dilakukan orang untuk menunjukkan komitmen terhadap agama yang dianutnya.

Praktik-praktik keagamaan ini terdiri atas dua kelas penting, yaitu :

1) Ritual

Ritual mengacu kepada seperangkat ritus, tindakan keagamaan formal dan praktek-praktek suci yang semua mengharapkan para pemeluk melaksanakan.

2) Ketaatan

Ketaatan dan ritual bagaikan ikan dengan air, meski ada perbedaan penting. Apabila aspek ritual dari komitmen sangat formal dan khas publik, semua agama yang dikenal juga mempunyai perangkat tindakan persembahan dan kontemplasi personal yang relatif spontan, informal, dan khas pribadi.

c. Dimensi Pengamalan

Dimensi ini berisikan dan memperhatikan fakta bahwa semua agama mengandung pengharapan-pengharapan tertentu, meski tidak tepat jika dikatakan bahwa seseorang yang beragama dengan baik pada suatu waktu akan mencapai pengetahuan subjektif dan langsung mengenai kenyataan terakhir (kenyataan terakhir bahwa ia akan mencapai suatu kontak dengan kekuatan supranatural). Seperti telah kita kemukakan, dimensi ini berkaitan dengan pengalaman keagamaan, perasaan-perasaan, persepsi-persepsi, dan sensasi-sensasi yang

dialami seseorang atau didefinisikan oleh suatu kelompok keagamaan (atau suatu masyarakat), yang melihat komunikasi, walaupun kecil, dalam suatu esensi ketuhanan, yaitu dengan tuhan, kenyataan terakhir, dengan otoritas transendental.

d. Dimensi pengetahuan agama

Dimensi ini mengacu kepada harapan bahwa orang-orang yang beragama paling tidak memiliki sejumlah minimal pengetahuan mengenai dasar-dasar keyakinan, ritus-ritus, kitab suci dan tradisi-tradisi.

e. Dimensi pengalaman atau konsekuensi

Dimensi ini mengacu pada identifikasi akibat-akibat keyakinan keagamaan, praktik, pengalaman, dan pengetahuan seseorang dari hari ke hari.

3. Fungsi Religiusitas

Fungsi religiusitas bagi manusia sebagaimana dengan fungsi agama. Adapun fungsi agama bagi manusia menurut Jalaluddin (2012) yang memaparkan bahwa fungsi agama di masyarakat diantaranya:

a. Fungsi Edukatif (pendidikan)

Ajaran agama secara yuridis (hukum) berfungsi menyuruh/mengajak dan melarang yang harus dipatuhi agar pribadi penganutnya menjadi baik dan benar, dan terbiasa dengan yang baik dan yang benar menurut ajaran agama masing-masing.

b. Fungsi Penyelamat

Dimanapun manusia berada, dia selalu menginginkan dirinya selamat. Keselamatan yang meliputi bidang yang luas adalah keselamatan yang diajarkan oleh agama. Keselamatan yang diberikan oleh agama kepada penganutnya adalah

keselamatan yang meliputi dua alam yaitu: dunia dan akhirat. Dalam mencapai keselamatan itu mengajarkan para penganutnya melalui: pengenalan kepada masalah sakral, berupa keimanan kepada tuhan.

c. Fungsi Perdamaian

Melalui tuntunan agama, seorang/sekelompok orang yang bersalah atau berdosa mencapai kedamaian batin melalui tuntutan agama. Rasa berdosa dan bersalah akan segera menjadi hilang dari batinnya apabila seorang pelanggar telah menebus dosanya melalui tobat, penebusan atau penebusan dosa.

d. Fungsi Kontrol Sosial

Para penganut agama sesuai ajaran agama yang dipeluknya terkait batin kepada tuntutan ajaran tersebut, baik secara pribadi maupun secara kelompok. Ajaran agama oleh penganutnya dianggap sebagai norma, sehingga dalam hal ini agama dapat berfungsi sebagai pengawasan sosial secara individu maupun kelompok, karena: 1) Agama secara instansi, merupakan moral bagi pengikutnya; 2) Agama secara demografis (ajaran) merupakan fungsi kritis yang bersifat profetis (wahyu, kenabian).

e. Fungsi Pemupuk Rasa Solidaritas

Para penganut agama yang sama secara psikologis akan merasa memiliki kesamaan dalam satu kesatuan: iman dan kepercayaan. Rasa kesatuan ini akan membina rasa solidaritas dalam kelompok maupun perorangan, bahkan kadang-kadang dapat membina rasa persaudaraan yang kokoh. Pada beberapa agama rasa persaudaraan itu bahkan dapat mengalahkan rasa kebangsaan.

f. Fungsi Pembaharuan

Ajaran agama dapat mengubah kehidupan kepribadian seseorang atau kelompok menjadi kehidupan baru sesuai dengan ajaran agama yang dianutnya. Kehidupan baru yang diterimanya berdasarkan ajaran agama yang dipeluknya itu kadangkala mampu mengubah kesetiaan kepada adat atau norma kehidupan yang dianutnya.

g. Fungsi Kreatif

Fungsi ini menopang dan mendorong fungsi pembaharuan untuk mengajak umat beragama bekerja produktif dan inovatif bukan hanya bagi diri sendiri tetapi juga bagi orang lain.

h. Fungsi Sublimatif

Ajaran agama mensucikan segala usaha manusia, bukan saja yang bersifat agamawi, melainkan juga bersifat duniawi. Usaha manusia selama tidak bertentangan dengan norma-norma agama, bila dilakukan atas niat yang tulus, karena untuk Allah, itu adalah ibadah.

B. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola emosi yang dialami untuk ditingkatkan apabila emosi tersebut positif dan diturunkan apabila emosi tersebut negatif. Regulasi emosi merujuk pada proses peningkatan emosi yang kita miliki dan bagaimana kita mengalami dan mengekspresikannya.

Dalam sebuah Hadist Nabi Muhammad SAW bersabda

“Bukanlah orang kuat (yang sebenarnya) dengan (selalu mengalahkan lawannya dalam) pergulatan (perkelahian), tetapi tidak lain orang kuat (yang sebenarnya) adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah” (HR. Bukhari No. 5763 & HR. Muslim, No.2609).

Menurut Gross (2007) regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi suatu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu penggalan emosi dan perilaku. Selanjutnya juga dijelaskan mengenai regulasi emosi, dapat terjadi dalam berbagai bentuk menyesuaikan dengan konteks, bentuk tersebut berupa “intrinsik dan ekstrinsik” (Gross & Jazaieri, 2014).

Proses mengatur emosi dapat terjadi secara sadar maupun tidak sadar. Hal tersebut memungkinkan individu untuk mengontrol emosi sesuai dengan kehendak, seperti mengupayakan perilaku untuk mempertahankan emosi menyenangkan dan meminimalisir atau membuang emosi yang tidak menyenangkan. Selain itu regulasi emosi menurut Reivich dan Shatte dalam (Munawaroh, 2018) menyebutkan regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Kondisi tersebut merupakan bagian dari kemampuan regulasi emosi yang dimiliki seseorang. Selain itu juga dijelaskan mengenai dua hal penting dalam regulasi emosi yaitu fokus dan tenang.

Santrock (dalam Silfiah, dkk. 2019) menjelaskan regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengatur rangsangan (misalnya kemarahan) dalam rangka beradaptasi dan meraih suatu tujuan secara efektif. Garnefski dan Kraaij (dalam Soakokone, 2015) juga menjelaskan regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengelola emosi serta mengepresikannya.

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengatur emosi dalam dirinya untuk ditingkatkan, dipertahankan atau diturunkan, secara disadari maupun tidak disadari dengan melibatkan usaha, baik pikiran maupun perilaku untuk mencapai kondisi yang fasilitatif untuk menyelesaikan permasalahan. Definisi tersebut sesuai dengan definisi yang dikemukakan oleh Gross (2007). Karena komprehensif, serta memiliki arti yang lebih luas dan lengkap.

2. Aspek Regulasi Emosi

Gross (2007) menyebutkan kemampuan regulasi emosi seseorang dilihat dari tiga aspek, diantaranya sebagai berikut:

a. Kemampuan Mengatur Emosi, yaitu kemampuan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan. Selanjutnya individu mampu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.

b. Kemampuan merasakan emosi, yaitu kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat saat bertindak.

c. Kemampuan mengatur respon emosi, yaitu kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Menurut Gross (dalam Anggreiny, 2014) faktor yang mempengaruhi regulasi emosi seorang individu adalah :

a. Usia

Semakin tinggi usia seseorang maka semakin baik kemampuan regulasi emosi seseorang.

b. Jenis kelamin

Laki-laki dan perempuan sangat lah berbeda dalam mengepresikan emosi baik verbal maupun ekpresi wajah sesuai dengan gendernya. Wanita lebih dapat melakukan regulasi marah dan bangga, sedangkan laki-laki pada emosi takut, sedih dan cemas.

c. Religiusitas

Setiap agama mengajarkan kepada setiap orang untuk mengontrol emosinya, dalam artian jika seseorang dengan tingkat religiusitas yang tinggi tidak akan menonjolkan emosi yang berlebihan sedangkan seseorang yang tingkat religiusitas nya rendah akan melakukan hal sebaliknya.

d. Kepribadian

Orang yang memiliki kepribadian “neuroticism” dengan ciri-ciri sensitif, *moody*, suka gelisah, sering merasa cemas, panik, harga diri rendah, kurang dapat mengontrol diri dan tidak memiliki kemampuan coping yang efektif terhadap stress akan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah.

e. Pola asuh

Beberapa cara yang dilakukan orang tua dalam mengasuh anak dapat membentuk kemampuan anak untuk meregulasi emosi.

f. Budaya

Norma atau *belief* yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat memengaruhi cara individu menerima, menilai suatu pengalaman emosi dan menampilkan suatu respon emosi.

g. Tujuan dilakunnya regulasi emosi (*goal*)

Merupakan apa yang individu yakini dapat memengaruhi pengalaman, ekspresi emosi dan respon fisiologis yang sesuai dengan situasi yang dialami.

h. Frekuensi individu melakukan regulasi emosi (*strategies*)

Merupakan seberapa sering individu melakukan regulasi emosi dengan berbagai cara yang berbeda untuk mencapai suatu tujuan.

i. Kemampuan individu melakukan regulasi emosi (*capabilities*)

Jika *trait* kepribadian yang dimiliki seseorang mengacu pada apa yang dapat individu lakukan dalam meregulasi emosinya.

j. Perkembangan bahasa

Perkembangan bahasa sangat berpengaruh dalam regulasi emosi, dikarenakan emosi tersebut dipahami, disampaikan dan dikelola.

k. Nilai-nilai budaya

Di dalam nilai-nilai budaya ini menentukan emosi laki-laki dan perempuan diatur dalam konteks sosial.

4. Strategi Regulasi Emosi

Strategi merupakan cara yang dilakukan seseorang dalam mengelola emosi yang dialaminya. Strategi regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross dan Thompson (2007) memiliki lima cara berikut:

a. Pemilihan situasi (*Situation Selection*)

Pemilihan situasi merupakan cara yang dilakukan seseorang tatkala dengan menghindari atau mendekati orang, tempat maupun hal-hal pada suatu situasi yang dapat menimbulkan dampak emosional berlebih. Artinya seseorang dengan sengaja menghindari atau bahkan mendekat pada hal-hal yang dapat menimbulkan emosi, baik yang diharapkan maupun yang tidak diharapkan dengan memilih situasi yang diinginkan.

b. Modifikasi situasi (*Situation Modification*)

Merupakan cara yang dilakukan seseorang untuk mengurangi pengaruh emosional dengan mengubah kondisi lingkungan sekitar. Orang yang baru saja ditolak oleh suatu perusahaan mengatakan kepada rekannya untuk tidak membahas mengenai hal tersebut agar tidak bertambah perasaan sedih. Selain itu, pada modifikasi situasi, seseorang sebelumnya sudah memahami betul situasi yang dihadapi sehingga dapat memodifikasi dengan tepat.

c. Pemusatan perhatian (*Attentional Deployment*)

Pemusatan perhatian merupakan suatu cara yang dilakukan seseorang untuk menghindari situasi yang tidak diinginkan, yaitu dengan mengalihkan perhatian kepada hal yang diinginkan. Seseorang dalam kondisi marah memusatkan perhatian pada hal-hal yang membuatnya lebih tenang, seperti mendengarkan murottal atau berolahraga di lapangan. Pemusatan perhatian juga dapat terjadi dalam berbagai bentuk, seperti penghindaran secara fisik contohnya menutup mata dan menutup telinga.

d. Perubahan kognisi (*Cognitive Change*)

Merupakan cara seseorang untuk meregulasi emosi dengan mengevaluasi kembali situasi yang dilalui, untuk selanjutnya mengubah pola berpikir menjadi lebih positif agar dapat mengurangi pengaruh yang kuat dari emosi yang dirasakan. Perubahan kognisi juga menyangkut tentang mengubah arti situasi yang mengubah dampak emosionalnya. Seseorang yang pernah ditolak oleh suatu perusahaan, menganggap hal tersebut sebagai bagian dari pendewasaan dan pembelajaran untuk lebih baik, bukan dipandang sebagai bentuk kegagalan.

e. Modulasi respon (*Respon Modulation*)

Berbeda dengan strategi-strategi sebelumnya, modulasi respon terjadi saat seseorang mengeluarkan ekspresi emosi. Modulasi respon lebih mengarah kepada peningkatan kendali pada fisik, pengalaman dan respon perilaku. Bentuk lain dari modulasi respon adalah mengelola tindakan ekspresi emosi.

C. Hubungan Religiusitas dengan Regulasi Emosi

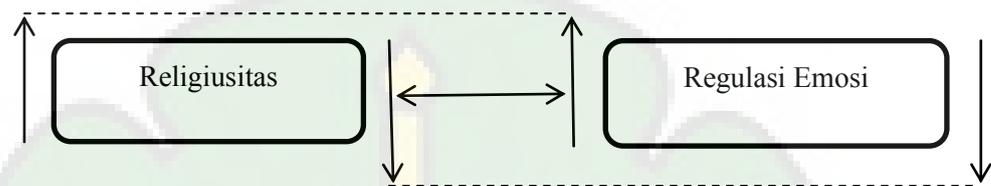
Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola emosi yang dialami untuk ditingkatkan apabila emosi tersebut positif dan diturunkan apabila emosi tersebut negatif. Regulasi emosi merujuk pada proses peningkatan emosi yang kita miliki dan bagaimana kita mengalami dan mengekspresikannya. Menurut Gross (2007) regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi suatu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalangan emosi dan perilaku.

Menurut Gross (2007) ada beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi seseorang, yaitu faktor usia, jenis kelamin, religiusitas, kepribadian, pola asuh, budaya, tujuan dilakukannya regulasi emosi, frekuensi individu melakukan regulasi emosi, kemampuan individu melakukan regulasi emosi, perkembangan bahasa, nilai-nilai budaya.

Berdasarkan faktor-faktor tersebut, maka salah satu faktor yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah religiusitas. Secara umum individu yang mempunyai religiusitas yang tinggi, cenderung regulasi emosinya tinggi. Sedangkan individu yang memiliki religiusitas rendah, cenderung regulasi emosinya rendah. Setiap individu pasti mempunyai religiusitas. Religiusitas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap regulasi emosi individu. Hal ini didukung oleh hasil penelitian (Sutikno, 2019) bahwasannya individu yang memiliki religiusitas yang tinggi maka memiliki regulasi emosi yang tinggi.

Agar lebih jelas, hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada aktivis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry Banda Aceh dapat penulis paparkan dalam gambar 2.1.

Gambar 2.1 Hubungan Religiusitas dengan Regulasi emosi



D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang positif antara religiusitas dengan regulasi emosi pada aktivis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Artinya semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka semakin tinggi juga regulasi emosinya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat religiusitas seseorang maka semakin rendah juga regulasi emosinya.

BAB III

PENDEKATAN DAN METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data yang berupa angka, atau data berupa kata-kata atau kalimat yang dikonversi menjadi data yang berbentuk angka (Martono, 2016). Adapun metode penelitian yang digunakan adalah korelasional yaitu untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat (Sugiyono, 2013).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas : Religiusitas
2. Variabel terikat : Regulasi Emosi

C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

1. Religiusitas

Religiusitas adalah suatu keyakinan yang diwujudkan dengan pengamalan keberagaman yang diimplemintasikan dalam kehidupan sehari-hari. Religiusitas dalam penelitian ini diukur berdasarkan dimensi-dimensi religiusitas yang diungkapkan oleh Ancok & Suroso (2011) yaitu; 1) Keyakinan, 2) Praktik agama, 3) Pengalaman, 4) Pengetahuan, 5) Penghayatan.

2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengatur emosi dalam dirinya untuk ditingkatkan, dipertahankan atau diturunkan, secara disadari

maupun tidak disadari dengan melibatkan usaha, baik pikiran maupun perilaku untuk mencapai kondisi yang fasilitatif untuk menyelesaikan permasalahan. Regulasi emosi pada penelitian ini diukur berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi yang diungkapkan oleh Gross (2007) yaitu; 1) Kemampuan mengatur emosi, 2) Kemampuan merasakan emosi, 3) Kemampuan mengatur respon emosi.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Pada penelitian ini, populasi merupakan aktivis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry Banda Aceh sebanyak 200 aktivis yang terdata pada data kaderisasi LDK Ar-Risalah. Setelah populasi penelitian ditentukan, maka ditetapkan sampel.

2. Sampel penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2017). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*. Teknik *simple random sampling* adalah teknik penentuan sampel yang sederhana karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada di dalam populasi tersebut, artinya setiap subjek dalam populasi punya peluang yang sama untuk menjadi sampel (Sugiyono, 2017). Sampel dalam penelitian ini diambil berdasarkan tingkat kesalahan 5% dan tingkat kepercayaan 95% yang terdapat dalam table penentuan

jumlah sampel dari keseluruhan populasi yang dikembangkan oleh *Isaac* dan *Michael* maka ukuran sampel dalam penelitian ini adalah 132 aktivis LDK (Sugiyono, 2017).

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Persiapan Alat Ukur Penelitian

Tahapan pertama dalam pelaksanaan penelitian yaitu mempersiapkan alat ukur untuk pengumpulan data penelitian. Penelitian ini menggunakan alat ukur yang berbentuk skala. Yang dirumuskan secara *favourable* dan *unfavourable* tentang variabel yang diteliti yaitu skala religiusitas berdasarkan dimensi dari Ancok dan Suroso (2011) dan skala regulasi emosi berdasarkan aspek Gross (2007). Metode penelitian tersebut disusun menggunakan skala likert (Sugiyono, 2017) menyatakan bahwa teknik skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial yang kemudian dijabarkan menjadi indikator variabel.

Tabel 3.1
Skor Pernyataan

Respon	Skor	
	<i>Favourable</i>	<i>Un-favourable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Subjek diminta untuk menyatakan kesetujuan atau ketidak setujuan terhadap isi pernyataan. Setiap item akan diberi empat pilihan respon, yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). dengan tidak memakai jawaban ragu-ragu karena ini bisa menimbulkan

kecenderungan subjek dalam menjawab ragu-ragu bagi subjek yang tidak pasti dengan jawabannya. Berikut gambaran skala yang digunakan dalam penelitian ini:

a. Skala Religiusitas

Skala yang disusun untuk mengukur Religiusitas dalam penelitian ini didasarkan pada lima dimensi yang diungkapkan oleh Ancok & Suroso (2011), yaitu:

1) Dimensi Keyakinan

Dimensi ini berisi pengharapan-pengharapan dimana orang religius berpegang teguh pada pandangan teologis tertentu dan mengakui kebenaran doktrin-doktrin tersebut. Setiap agama mempertahankan seperangkat kepercayaan dimana para penganut diharapkan akan taat. Walaupun demikian, isi dan ruang lingkup keyakinan itu bervariasi tidak hanya diantara agama-agama, tetapi seringkali juga di antara tradisi-tradisi dalam agama yang sama.

2) Dimensi praktek agama

Dimensi ini mencakup perilaku pemujaan, ketaatan, dan hal-hal yang dilakukan orang untuk menunjukkan komitmen terhadap agama yang dianutnya. Praktik-praktik keagamaan ini terdiri atas dua kelas penting, yaitu :

a) Ritual, mengacu kepada seperangkat ritus, tindakan keagamaan formal dan praktek-praktek suci yang semua mengharapkan para pemeluk melaksanakan.

b) Ketaatan. Ketaatan dan ritual bagaikan ikan dengan air, meski ada perbedaan penting. Apabila aspek ritual dari komitmen sangat formal dan khas publik, semua agama yang dikenal juga mempunyai perangkat

tindakan persembahan dan kontemplasi personal yang relative spontan, informal, dan khas pribadi.

3) Dimensi Pengamalan

Dimensi ini berisikan dan memperhatikan fakta bahwa semua agama mengandung pengharapan-pengharapan tertentu, meski tidak tepat jika dikatakan bahwa seseorang yang beragama dengan baik pada suatu waktu akan mencapai pengetahuan subjektif dan langsung mengenai kenyataan terakhir (kenyataan terakhir bahwa ia akan mencapai suatu kontak dengan kekuatan supranatural). Seperti telah kita kemukakan, dimensi ini berkaitan dengan pengalaman keagamaan, perasaan-perasaan, persepsi-persepsi, dan sensasi-sensasi yang dialami seseorang atau didefinisikan oleh suatu kelompok keagamaan (atau suatu masyarakat), yang melihat komunikasi, walaupun kecil, dalam suatu esensi ketuhanan, yaitu dengan tuhan, kenyataan terakhir, dengan otoritas transcendental.

4) Dimensi Pengetahuan agama

Dimensi ini mengacu kepada harapan bahwa orang-orang yang beragama paling tidak memiliki sejumlah minimal pengetahuan mengenai dasar-dasar keyakinan, ritus-ritus, kitab suci dan tradisi-tradisi.

5) Dimensi pengalaman atau konsekuensi

Dimensi ini mengacu pada identifikasi akibat-akibat keyakinan keagamaan, praktik, pengalaman, dan pengetahuan seseorang dari hari ke hari.

Tabel 3.2
Blue Print Skala Religiusitas

No	Dimensi	Aitem		Jumlah	%
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1	Keyakinan	1,2,4	3,5,7	6	15%
2	Praktek Agama	6,9,13,14,17	8,11,15,16,19	10	25%
3	Pengalaman	10,12,20,21	18,22,25,29	8	20%
4	Pengetahuan Agama	23,28,30,31	24,26,27,32	8	20%
5	Pengalaman atau Konsekuensi	35,36,37,39	33,34,38,40	8	20%
Total				40	100%

b. Skala Regulasi Emosi

Regulasi emosi dapat diukur dengan menggunakan skala regulasi emosi yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Gross (2007), sebagai berikut :

1) Kemampuan Mengatur Emosi, yaitu kemampuan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan. Selanjutnya individu mampu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.

2) Kemampuan merasakan emosi, yaitu kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat saat bertindak.

3) Kemampuan mengatur respon emosi, yaitu kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak

merasa malu merasakan emosi tersebut.

Table 3.3.
Blue Print Skala Regulasi Emosi

No	Aspek	Aitem		Jumlah	%
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1	Kemampuan Mengatur Emosi	1,5,6,8,	2,3,4,9	8	30,76%
2	Kemampuan merasakan emosi	7,10,11,14,17	12,13,16,18,19	10	38,46%
3	Kemampuan mengatur respon emosi	15,20,21,25	22,23,24,26	8	30,76%
Total				26	100%

2. Uji Coba Alat Ukur dan Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *try out* terpakai. Skala psikologi hanya diberikan satu kali saja pada sekelompok individu sebagai subjek. Pendekatan ini dipandang ekonomis, praktis dan berefisien tinggi. Azwar (2012) pada penelitian ini menggunakan *single trial administration*, yang dimana skala Psikologi hanya diberikan satu kali saja pada sekelompok individu sebagai subjek.

Try out terpakai dilaksanakan pada tanggal 15 Januari 2021 sampai 17 Januari 2021 kepada 137 orang subjek penelitian, yaitu aktivis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Selanjutnya, setiap subjek uji coba diberikan dua buah skala psikologi dengan total 66 butir aitem, yang terdiri dari 40 aitem religiusitas dan 26 aitem regulasi emosi. Setelah semua sekala terkumpul, peneliti melakukan skoring dan analisis data dan melakukan skoring dengan bantuan program *SPSS versi 20.0 for windows*. Adapun penyebaran *googleform* melalui grup *whatsapp*. Berikut link *googleform* dalam penelitian ini https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdX1LfHha0lx8y15Dm5SXpJu25WN4GtBS85GqAfrURH0ZNFjQ/viewform?usp=sf_link

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.

1. Validitas Skala

Validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur tersebut benar-benar mengukur apa yang diukur. Validitas ini menyangkut akurasi instrument. Uji validitas yang dilakukan dalam penelitian ini adalah validitas isi (*content validity*). Menurut Azwar (2012), validitas isi merupakan validitas yang diestimasi dan dikuantifikasi lewat pengujian terhadap isi skala melalui expert review oleh empat orang reviewer untuk memeriksa apakah masing-masing aitem mencerminkan ciri perilaku yang ingin diukur. Oleh karena itu, untuk mencapai validitas tersebut, maka skala yang telah disusun akan dinilai oleh beberapa orang reviewer dengan kualifikasi telah lulus Strata Dua (S2) dan memiliki keahlian di bidang psikologi.

Komputasi validitas yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah komputasi CVR (Content Validity Ratio). Data yang digunakan untuk menghitung CVR diperoleh dari hasil penilaian sekelompok ahli yang disebut SME (Subject Matter Experts), SME diminta untuk menyatakan apakah isi suatu aitem dikatakan esensial untuk mendukung indikator keberlakuan/atribut psikologis apa yang hendak diukur. Suatu aitem dikatakan esensial apabila aitem tersebut dapat mempresentasikan dengan baik tujuan pengukuran Azwar (2015) Adapun statistik CVR dirumuskan sebagai berikut:

$$CVR = \frac{2ne}{n} - 1$$

Keterangan:

ne = Banyaknya SME yang menilai suatu aitem “esensial”

n = Banyaknya SME yang melakukan penilaian

Penilaian apakah suatu aitem esensial dan relevan atau tidak dengan tujuan pengukuran skala, dengan menggunakan lima tingkatan skala mulai dari 1 (yaitu sama sekali tidak esensial dan tidak relevan) sampai dengan 3 (yaitu sangat esensial dan sangat relevan). Angka CVR bergerak antara -1,00 sampai dengan +1,00 dengan CVR = 0,00 berarti 50% dari SME dalam panel menyatakan aitem adalah esensial dan karenanya valid. Untuk melihat koefisien skala religiusitas dan regulasi emosi dapat dilihat pada tabel berikut:

Table 3.4
Koefisien CVR Religiusitas

No	Koefisien CVR						
1	1	11	0,5	21	0,5	31	1
2	1	12	0,5	22	0,5	32	1
3	1	13	0,5	23	0,5	33	0,5
4	1	14	0,5	24	0,5	34	0,5
5	1	15	1	25	1	35	0,5
6	1	16	1	26	1	36	0,5
7	0,5	17	1	27	1	37	0,5
8	0,5	18	1	28	1	38	0,5
9	0,5	19	1	29	1	39	0,5
10	0,5	20	1	30	1	40	0,5

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penilaian SME pada skala religiusitas, didapatkan data bahwa semua koefisien CVR menunjukkan nilai diatas nol (0), sehingga semua aitem adalah esensial dan dinyatakan valid.

Table 3.5
Koefisien CVR Regulasi Emosi

No	Koefisien CVR						
1	1	8	1	15	1	22	1
2	1	9	1	16	1	23	1
3	1	10	1	17	1	24	1
4	1	11	1	18	1	25	1
5	1	12	1	19	1	26	1
6	1	13	1	20	1		
7	0,5	14	1	21	1		

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penilaian SME pada skala regulasi emosi, didapatkan data bahwa semua koefisien CVR menunjukkan nilai diatas nol (0), sehingga semua aitem adalah esensial dan dinyatakan valid.

2. Reliabilitas dan Uji Daya Beda Aitem

Azwar (2016), mengatakan reliabilitas adalah karakteristik tes yang mengacu kepada konsisten pengukuran yang berarti bahwa perbedaan skor yang diperoleh dalam pengukuran mencerminkan adanya perbedaan kemampuan yang sesungguhnya, bukan perbedaan yang disebabkan oleh adanya *error* pengukuran. Sebelum melakukan analisis reliabilitas, peneliti terlebih dahulu melakukan analisis daya beda aitem yaitu dengan mengkorelasikan masing-masing aitem dengan nilai total aitem. Pengujian daya beda dilakukan untuk mengetahui sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang di ukur. Perhitungan daya beda aitem menggunakan koefisien korelasi *product moment* dari Person. Berikut rumus korelasi *product moment* :

$$r_{ix} = \frac{\sum ix - (\sum i)(\sum x)/n}{\sqrt{[\sum i^2 - (\sum i)^2/n][\sum x^2 - (\sum x)^2/n]}}$$

Keterangan :

i = Skor aitem

x = Skor skala

n = Banyaknya responden

Kriteria dalam pemilihan aitem yang peneliti gunakan berdasarkan aitem total yaitu batasan $r_{ix} \geq 0,25$. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,25 daya bedanya dianggap memuaskan, sedangkan aitem yang

memiliki harga r_{ix} kurang dari 0,25 dapat diinterpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya beda rendah (Azwar, 2016).

Adapun untuk menghitung koefisien reliabilitas kedua skala ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach's* dengan rumus sebagai berikut (Azwar, 2015):

$$\alpha = 2 \left[1 - \frac{Sy1^2 + Sy2^2}{Sx^2} \right]$$

Keterangan:

$Sy1^2$ dan $Sy2^2$ = Varians skor Y1 dan skor Y2

Sx^2 = varians skor X

a. Uji Daya Beda Aitem Skala Religiusitas

Hasil analisis daya beda aitem masing-masing skala religiusitas dapat dilihat pada table dibawah ini.

Table 3.6

Koefisien daya beda item Religiusitas

No	r_{ix}	No	r_{ix}	No	r_{ix}	No	r_{ix}
1	0.266	11	0.265	21	0.569	31	0.458
2	0.105	12	0.623	22	0.557	32	0.439
3	0.416	13	0.270	23	0.581	33	-0.206
4	0.207	14	0.471	24	0.331	34	0.399
5	-0.111	15	0.548	25	0.485	35	0.026
6	0.213	16	0.272	26	-0.065	36	0.355
7	0.384	17	0.621	27	0.244	37	0.395
8	0.469	18	0.374	28	0.422	38	0.173
9	0.066	19	0.520	29	0.084	39	0.064
10	0.537	20	0.468	30	0.423	40	0.367

Berdasarkan table diatas, dari 40 aitem skala religiusitas di peroleh 28 aitem yang terpilih dan 12 aitem yang tidak terpilih yaitu aitem 2, 4, 5, 6, 9, 26,

27, 29, 33, 35, 38, dan 39. Selanjutnya 28 aitem tersebut dilakukan analisis reliabilitas. Hasil reliabilitas pada skala religiusitas di peroleh nilai *Alpha Cronbach's* sebesar 0,814, selanjutnya peneliti melakukan analisis reliabilitas tahap kedua dengan membuang 12 aitem yang tidak terpilih (daya beda rendah) hasil analisis reliabilitas pada skala religiusitas tahap kedua di peroleh nilai *Alpha Cronbach's* sebesar 0,883, artinya skala religiusitas memiliki reliabilitas yang sangat tinggi. Berdasarkan hasil validitas dan reliabilitas diatas, peneliti memaparkan blue print terakhir dari kedua skala tersebut sebagaimana yang dipaparkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.7
Blue Print akhir Skala Religiusitas

No	Dimensi	Aitem		Jumlah	%
		<i>Favoreble</i>	<i>Unfavorable</i>		
1	Keyakinan	1	3,7	3	10,71%
2	Praktek Agama	13,14,17	8,11,15,16,19	8	28,57%
3	Pengalaman	10,12,20,21	18,22,25	7	25%
4	Pengetahuan Agama	23,28,30,31	24,32	6	21,42%
5	Pengalaman atau Konsekuensi	36,37	34,40	4	14,30%
Total				28	100%

b. Uji Daya Beda Aitem Skala Regulasi Emosi

Hasil analisis daya beda aitem masing-masing skala regulasi emosi dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Table 3.8
Koefisien daya beda item Regulasi Emosi

No	r_{ix}	No	r_{ix}	No	r_{ix}	No	r_{ix}
1	0.284	8	0.466	15	0.567	22	0.409
2	0.489	9	0.488	16	0.369	23	-0.047
3	0.487	10	0.535	17	0.401	24	0.448
4	0.315	11	0.527	18	0.256	25	-0.265
5	0.584	12	0.180	19	0.380	26	0.263
6	0.168	13	0.284	20	0.471		
7	0.208	14	0.505	21	-0.424		

Berdasarkan table 3.8 diatas, dari 26 aitem skala regulasi emosi di peroleh 20 aitem yang terpilih dan 6 aitem yang tidak terpilih yaitu aitem 6, 7, 12, 21, 23 dan 25. Selanjutnya 20 aitem tersebut dilakukan analisis reliabilitas.

Hasil reliabilitas pada skala regulasi emosi di peroleh nilai *Alpha Cronbach's* sebesar 0,770. Selanjutnya penulis melakukan analisis reliabilitas tahap kedua dengan membuang 6 item yang tidak terpilih (daya beda rendah) hasil analisis reliabilitas pada skala regulasi emosi tahap kedua di peroleh nilai *Alpha Cronbach's* sebesar 0,850, artinya skala regulasi emosi memiliki reliabilitas yang sangat tinggi. Berdasarkan hasil validitas dan reliabilitas diatas, penulis memaparkan blue print terakhir dari kedua skala tersebut sebagaimana yang dipaparkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 3.9.
Blue Print akhir Skala Regulasi Emosi

No	Aspek	Aitem		Jumlah	%
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1	Kemampuan Mengatur Emosi	1,5,8,	2,3,4,9	7	35%
2	Kemampuan merasakan emosi	10,11,14,17	13,16,18,19	8	40%
3	Kemampuan mengatur respon emosi	15,20	22,24,26	5	25%
Total				20	100%

G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

1. Teknik Pengolahan Data

Teknik selanjutnya setelah mengadakan suatu pengumpulan data maka selanjutnya adalah pengolahan data dan analisis data. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif maka data yang telah dikumpulkan dianalisis secara kuantitatif pula yang merupakan data yang berbentuk angka. Menurut Fatihudin

(2015) adapun teknik dalam pengolahan data yaitu *coding*, kalkulasi, dan tabulasi.

a. *Coding*

Coding yaitu proses identifikasi dan klasifikasi dari setiap pertanyaan yang terdapat dalam instrumen pengumpulan data menurut variabel-variabel yang diteliti. Peneliti memberi kode pada kedua variabel yakni pada variabel Relegiusitas kode (X) dan variabel Regulasi Emosi kode (Y). Kemudian bagian identitas responden peneliti menggunakan perbedaan untuk laki-laki dengan huruf (LK) dan perempuan dengan huruf (P).

b. Kalkulasi

Kalkulasi yaitu menghitung data yang sudah dan telah dikumpulkan dengan cara menambah, mengurangi, membagi atau mengalikan. Proses peneliti melakukan kalkulasi yakni setelah semua angket diisi oleh responden kemudian setelah melakukan skoring menggunakan angka peneliti selanjutnya memindahkan data ke program *excel* kemudian menambah jumlah seluruh total dari setiap responden yang memberi jawaban di setiap aitemnya. Kemudian menambahkan data masing-masing aspek menggunakan program *excel* untuk mencari hasil total setiap aspek dari kedua variabel yang berasal dari aitem yang tersisa dengan menggunakan rumus SUM pada *excel* setelahnya mencari mean total dengan membagikan menggunakan rumus AVERAGE pada *excel*. Setelah data total di dapatkan kemudian mengkalkulasi data korelasi, normalitas dan linieritas.

c. Tabulasi

Tabulasi data yaitu mencatat atau *entry data* ke dalam tabel induk penelitian. kuesioner yang telah diisi oleh responden bisa langsung dimasukkan ke dalam program komputer dan dihitung sendiri oleh komputer secara otomatis data yang di dapatkan diperoleh dari program yang telah dikalkulasi di *excel* dan hasil pengolahan datanya (*output*) nya akan keluar sesuai dengan yang telah di pilih programnya yang menggunakan program SPSS statistik 20.0 guna untuk mengolah data selanjutnya. *Output* yang keluar seperti dalam bentuk persentase, rata-rata *mean*), dan kadang penyajian data tersebut sekaligus sudah dalam bentuk tabel-tabel, grafik-grafik, diagram batang, diagram garis, diagram elips dan diagram lainnya. Tabulasi data yang menggunakan program SPSS dapat dilihat hasilnya pada Bab IV.

2. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah cara untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis. Tujuannya untuk memperoleh kesimpulan dari hasil penelitian. Ada beberapa teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu :

a. Uji Prasyarat

Uji prasyarat yang dilakukan dalam penelitian ini adalah :

1) Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas sebaran merupakan teknik yang digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak (Priyatno, 2011). Menurut Sugiyono (2016) jika data yang dihasilkan tidak berdistribusi normal maka analisis data secara parametrik tidak dapat digunakan. Untuk menguji

normalitas analisis data yang digunakan yaitu secara nonparametrik dengan menggunakan teknik statistik *One Sample Kolmogorov Smirnov* test dari program SPSS. Batasan yang digunakan apabila $p > 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal dan sebaliknya, jika $p < 0,05$ maka data tersebut dinyatakan tidak berdistribusi normal (Santoso, 2017).

2) Uji Linearitas

Di samping uji normalitas, perlu dilakukan uji linieritas terhadap data yang di kumpulkan. Uji linieritas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel secara signifikan mempunyai hubungan yang linier atau tidak. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang dapat ditarik garis lurus bila nilai signifikansi pada linieritas kurang dari 0,05 (Priyatno, 2011). Pengujian linieritas dalam penelitian ini menggunakan *test for linearity* yang terdapat pada SPSS.

b. Uji hipotesis

Langkah kedua yang dilakukan setelah uji normalitas dan linieritas terpenuhi, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Untuk menguji hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu bahwa religiusitas berkorelasi dengan regulasi emosi pada aktivis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Maka teknik analisis data yang digunakan adalah metode statistik korelasi. Jika ada data yang berkontribusi normal maka analisis data yang digunakan adalah teknik parametrik yaitu *korelasi product moment* dari Person dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Analisis penelitian data yang dipakai adalah dengan bantuan computer program SPSS *version 20.0 for Windows*.

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan menggunakan populasi aktivis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry Banda Aceh dengan sampel sebanyak 132 aktivis, namun dikarenakan peneliti menggunakan try out terpakai, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 137. Data demografi sampel yang diperoleh dari penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.1
Data Demografi Subjek penelitian

Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	25	18,2%
	Perempuan	112	81,8%
Usia	Remaja akhir 18-21 tahun	78	56,8%
	Dewasa awal 22-24 tahun	59	43,2%
Fakultas	Fakultas Tarbiyah dan Keguruan	38	28%
	Fakultas Dakwah dan Komunikasi	20	14,6%
	Fakultas Syari'ah dan Hukum	9	6,5%
	Fakultas Ushuluddin dan Filsafat	12	8,6%
	Fakultas Ilmu Sosial dan Polotik	2	1,4%
	Fakultas Adab dan Humaniora	16	11,7%
	Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	14	10,2%
	Fakultas Psikologi	22	16%
	Fakultas Sain dan Teknologi	4	3%

Berdasarkan table 4.1 di atas, dapat dilihat bahwa sampel berjenis kelamin laki-laki berjumlah 25 orang (18,2%) dan berjenis kelamin perempuan 112 orang (81,8%). Berdasarkan data Usia Remaja akhir (18-21) berjumlah 78 orang (56,8%)

dan usia Dewasa awal (22-24) berjumlah 59 (43,2%). Berdasarkan fakultas sampel dari FTK berjumlah 39 (28%), FPsi berjumlah 22 (16%), FKD berjumlah 20 (14,6%), FAH berjumlah 16 (11,7%), FUF berjumlah 13 (10,2%), FSH berjumlah 9 (6,5%), FST berjumlah 4 (3%), dan FISIP berjumlah 2 (1,4%).

B. Hasil Penelitian

1. Kategori Data Penelitian

Pembagian kategori sampel yang digunakan oleh peneliti adalah kategorisasi berdasarkan model distribusi normal dengan kategorisasi jenjang (ordinal). Menurut Azwar (2012) kategorisasi jenjang (ordinal) merupakan kategorisasi yang menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasar atribut yang diukur. Lebih lanjutnya Azwar (2012) menjelaskan bahwa cara pengkategorian ini akan diperoleh dengan membuat kategori skor subjek berdasarkan besarnya satuan deviasi standar populasi. Sebab kategori ini bersifat relatif, maka luasnya interval yang mencakup setiap kategori yang diinginkan dapat ditetapkan secara subjektif selama penetapan itu berada dalam batas kewajaran. Deskripsi dan hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi

a. Skala Religiusitas

Analisis data deskriptif dilakukan untuk melihat deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empiris (berdasarkan kenyataan dilapangan) dari variabel skala Religiusitas.

Tabel 4.2

Deskripsi Data Penelitian Skala Religiusitas

Variabel	Data Hipotetik				Data empiric			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Religiusitas	112	28	70	14	110	76	97,6	7,68

Keterangan Rumus Skor Hipotetik :

1. Skor minimal (Xmin) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban
2. Skor maksimal (Xmaks) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban
3. Mean (M) dengan rumus $\mu = (\text{skor maks} + \text{skor min}) / 2$
4. Standar deviasi (SD) dengan rumus $s = (\text{skor maks} - \text{skor min}) / 6$

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada tabel (4.2), analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 28, maksimal 112, means 70 dan standar deviasi 14. Sementara data empirik menunjukkan jawaban minimal adalah 76, maksimal 110, mean 97,64, dan standar deviasi 7,68. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori yaitu, rendah, sedang, tinggi.

Rendah = $X < (x - 1,0 \text{ SD})$

Sedang = $(x - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (x + 1,0 \text{ SD})$

Tinggi = $(x - 1,0 \text{ SD}) \leq X$

Keterangan :

M = mean empirik pada skala

SD = Standar deviasi

X = rentang butir pernyataan

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi skala religiusitas adalah sebagaimana pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.3

Kategori religiusitas pada aktivis LDK Ar-Risalah

Kategori	Interval	Frekuensi (n)	Persentase(%)
Rendah	$X < 89,92$	20	14,6%
Sedang	$89,92 \leq X < 105,28$	94	68,6%
Tinggi	$105,28 \leq X$	23	16,8%
Jumlah		137	100%

Berdasarkan table 4.3 di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat religiusitas dengan kategori tinggi yaitu sebanyak 23 subjek dengan presentase sebesar (16,8%). Kategori sedang sebanyak 94 subjek dengan persentase (68,6%) dan kategori rendah sebanyak 20 subjek (14,6%), artinya religiusitas pada aktivis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry Banda Aceh mayoritas tergolong kedalam kategori sedang.

b. Skala Regulasi Emosi

Analisis data deskriptif dilakukan untuk melihat deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empiris (berdasarkan kenyataan dilapangan) dari variabel regulasi emosi. Deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4

Deskripsi Data Penelitian Skala Regulasi Emosi

Variabel	Data Hipotetik				Data empiric			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Regulasi emosi	80	20	50	10	80	47	59,64	6,42

Keterangan Rumus Skor Hipotetik :

1. Skor minimal (Xmin) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban
2. Skor maksimal (Xmaks) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban

3. Mean (M) dengan rumus $\mu = (\text{skor maks} + \text{skor min}) / 2$

4. Standar deviasi (SD) dengan rumus $s = (\text{skor maks} - \text{skor min}) / 6$

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada tabel (4.4), analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 20, maksimal 80, means 50, dan standar deviasi 10. Sementara data empirik menunjukkan jawaban minimal adalah 47, maksimal 80, mean 59,64, dan standar deviasi 6,42. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori yaitu, rendah, sedang, tinggi.

Rendah = $X < (x - 1,0 \text{ SD})$

Sedang = $(x - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (x + 1,0 \text{ SD})$

Tinggi = $(x - 1,0 \text{ SD}) \leq X$

Keterangan :

x = mean empirik pada skala

SD = Standar deviasi

X = rentang butir pernyataan

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi skala regulasi emosi adalah sebagaimana pada tabel berikut:

Tabel 4.5

Kategori regulasi emosi pada aktivis LDK Ar-Risalah

Kategori	Interval	Frekuensi (n)	Persentase(%)
Rendah	$X < 53,22$	17	12,41%
Sedang	$53,22 \leq X < 66,06$	95	69,34%
Tinggi	$66,06 \leq X$	25	18,25%
Jumlah		137	100%

Berdasarkan tabel 4.5 di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat regulasi emosi dengan kategori

tinggi yaitu sebanyak 25 subjek dengan presentase sebesar (18,25%). Kategori sedang sebanyak 95 subjek dengan persentase (69,34%) dan kategori rendah sebanyak 17 subjek (12,41%), artinya regulasi emosi pada akitivis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry Banda Aceh mayoritas tergolong kedalam kategori sedang.

2. Uji Analisis

Langkah pertama yang dilakukan untuk menganalisa data penelitian yaitu dengan cara uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

a) Uji normalitas sebaran

Uji normalitas pada kedua variabel menggunakan SPSS, jika nilai $p > 0,05$, maka penyebaran data tergolong normal (Azwar, 2012) Hasil uji normalitas pada kedua variabel dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.6
Uji Normalitas

Variabel	KoefesienK-S Z	P
Religiusitas	0,933	0,349
Regulasi Emosi	1,064	0,207

Data pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa variabel religiusitas berdistribusi normal K-S $Z= 0,933$ $\rho = 0,349$ ($\rho > 0,05$). Sedangkan data variabel regulasi emosi diperoleh sebanyak data yang juga berdistribusi normal dengan nilai K-S $Z= 1,064$ $\rho = 0,207$ ($\rho > 0,05$). Karena kedua variabel bedistribusi normal maka hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi penelitian ini.

b) Uji Linearitas

Uji asumsi linearitas pada kedua variabel menggunakan SPSS, jika nilai $p > 0,05$ berarti kedua variabel bersifat linear satu sama lain (Azwar, 2012) Hasil uji asumsi linearitas pada kedua variabel.

Tabel 4.7
Uji Linearitas

Variabel	F linearity	Nilai ρ
Religiusitas Dengan Regulasi emosi	66.619	0,000

Data pada tabel di atas *F linearity* kedua variabel di atas yaitu $F = 66,619$ menunjukkan bahwa signifikansi linearitas antara variabel religiusitas dengan variabel regulasi emosi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel Religiusitas dengan variabel regulasi emosi adalah hubungan yang linear.

c) Uji Hipotesis

Setelah terpenuhi uji prasyarat, maka langkah selanjutnya yang akan dilakukan adalah melakukan uji hipotesis menggunakan analisis *korelasi Pearson* karena kedua variabel penelitian ini berdistribusi normal dan linier. Metode ini digunakan untuk menganalisis hubungan religiusitas dengan regulasi emosi pada aktivis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Hasil analisis hipotesis dapat dilihat pada tabel 4.8.

Tabel 4.8.
Uji Hipotesis Data Penelitian

Variabel	Pearson Correlation Product Moment	P
Religiusitas Dengan regulasi emosi	0,569	0,000

Pada Tabel di atas menunjukkan bahwa koefisien korelasi sebesar $r = 0,569$ yang merupakan korelasi yang positif, yaitu terdapat hubungan positif antara religiusitas dan regulasi emosi pada aktivis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Mengartikan bahwa jika semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi pula regulasi emosinya pada aktivis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry.

Hasil analisis penelitian ini juga menunjukkan nilai signifikansi $p=0,000$ ($p<0,05$) hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu ada hubungan yang sangat signifikan antara religiusitas dan regulasi emosi pada aktivis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry. Sumbangan relative hasil penelitian kedua variabel dapat dilihat pada table berikut.

Table 4.9
Analisis Measure of Association

	Measures of Association	
	R	R Squared
Regulasi Emosi dan Religiusitas	0.569	0.323

Hasil pada penelitian ini menunjukkan sumbangan relatif dari kedua variabel yang dapat dilihat dari analisis *measures of asocation*. Hasil analisis tersebut menunjukkan nilai r_{Square} (r^2)= 0,323 yang artinya terdapat 32,3 % pengaruh relegiustas dengan regulasi emosi, sedangkan 67,7% di pengaruhi oleh

faktor-faktor lain.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada aktivis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Hasil analisis korelasi *Product moment* dari *Pearson* menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,569 dengan taraf signifikan $p = 0,000$, hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada aktivis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada aktivis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi religiusitas pada aktivis LDK Ar-Risalah maka semakin tinggi regulasi emosi, begitupun sebaliknya semakin rendah religiusitas maka semakin rendah regulasi emosi pada aktivis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Pada penelitian ini menunjukkan sumbangan efektif dari kedua variabel yang dapat dilihat dari analisis *measures of association*. Hasil analisis tersebut menunjukkan nilai $r^2 = 0,323$ yang artinya terdapat 32,3 % pengaruh religiusitas dengan regulasi emosi, sedangkan 67,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Hasil penelitian Darmayanti (2019) juga memperoleh hasil yang senada yaitu, pengetahuan ajaran Islam dan nilai-nilai ajaran Islam dapat meningkatkan regulasi emosi yang diukur dari afek positif dan afek negatif. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa aktivis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry Banda Aceh

memiliki religiusitas dengan kategori sedang yaitu 94 orang (68,6%), kategori tinggi 23 orang (16,8%), dan kategori rendah yaitu sebanyak 20 orang (14,6%). Sedangkan regulasi emosi dengan kategori sedang 95 orang (69,34%), kategori tinggi 25 orang (18,25%), dan kategori rendah yaitu sebanyak 17 orang (12,41%). Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas aktivis LDK Ar-Risalah memiliki religiusitas dan regulasi emosi yang sedang.

Santrock (2007) menjelaskan regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengatur rangsangan (misalnya kemarahan) dalam rangka beradaptasi dan meraih suatu tujuan secara efektif. Gross (2007) menyebutkan kemampuan regulasi emosi seseorang dilihat dari tiga aspek, yang pertama Kemampuan Mengatur Emos. Kedua, Kemampuan merasakan emosi, dan yang ketiga ialah Kemampuan mengatur respon emosi

Religiusitas menunjukkan pada tingkat keterikatan atau ketundukan individu terhadap agama yang dianutnya. Djarat (dalam Ghufron dan Risnawita, 2011) mengemukakan bahwa agama meliputi kesadaran beragama dan pengalaman beragama. Kesadaran beragama merupakan aspek yang teras dalam pikiran dan merupakan aspek mental dari aktivitas beragama, sedangkan pengalaman beragama adalah perasaan yang membawa kepada keyakinan yang dihasilkan oleh tindakan.

Individu dikatakan memiliki religiusitas baik apabila tidak hanya mengetahui tentang agamanya dan ajaran-ajarannya, akan tetapi mampu memahami dan mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Religiusitas individu dapat dilihat dari beberapa dimensi yang dikemukakan oleh Glock dan

Strack (dalam Ancok & Suroso, 2004) pertama, dimensi keyakinan yakni melihat sejauh mana seseorang menerima dan mengakui doktrin agama yang meliputi keyakinan atau kepercayaan terhadap Tuhan, sifat-sifat Tuhan, adanya utusan atau Nabi, percaya adanya surga dan neraka serta ganjaran baik atau buruk atas perilaku yang dilakukan. Kedua, dimensi praktik agama yaitu melihat sejauh mana seseorang menjalankan kewajiban dalam ritual agamanya, misalnya berdoa, membaca al-Quran/al-Kitab, pergi ke masjid bagi agama muslim dan ke gereja bagi agama Kristen/katolik, puasa dan lain-lain. Ketiga, dimensi penghayatan yang berhubungan dengan perasaan dekat dengan Tuhan, merasakan kedamaian dan ketentraman dalam berdoa, merasakan nikmat atas anugrah yang diberikan. Keempat, dimensi pengetahuan agama yaitu mengetahui sejauh mana seseorang memahami ajaran tentang agama yang dianutnya terutama yang ada pada kitab suci, fiqh, akidah dan sebagainya. Kelima, dimensi pengalaman atau konsekuensi yaitu sejauh mana seseorang mengimplikasikan ajaran agama sehingga mempengaruhi perilaku dalam kehidupan sehari-hari seperti beramal/berdonasi, saling tolong menolong dan mempererat tali silaturahmi. Religiusitas pada aktivis LDK Ar-Risalah akan mempengaruhi kualitas hidupnya, sehingga dapat dikatakan bahwa aktivis yang memiliki kualitas hidup yang baik maka regulasi emosi aktivis LDK tersebut juga baik.

Temuan pada penelitian ini semakin menunjukkan betapa pentingnya religiusitas dalam kehidupan individu. Religiusitas menurut Haidt (dalam Diponegoro, 2013) merupakan salah satu agama yang didalam ajarannya diakui mengandung emosi positif. Demikian pula bagi individu yang mempunyai tingkat

religiusitas yang tinggi tentu akan memperoleh kepuasan hidup yang tinggi pula, sebagaimana dalam aspek religiusitas yang diungkap pada penelitian ini menyangkut pandangan seseorang tentang ajaran agama Islam yang menjadi jalan hidup individu tersebut. Seseorang yang mempunyai keyakinan yang benar terhadap ajaran-ajaran agama dan kemudian dia berusaha menerapkan ajaran agama tersebut dalam kehidupan sehari-hari, maka ia akan mempunyai ketentraman dalam hidupnya.

Faktor-faktor yang memberikan sumbangan religiusitas menurut Jalaluddin (dalam Biurny, 2018. Hlm.21) yaitu faktor internal (hereditas, tingkat usia, kepribadian, kondisi kejiwaan), faktor eksternal (lingkungan keluarga, lingkungan institusional, lingkungan masyarakat, kemudian Faktor-faktor yang memberikan sumbangan regulasi emosi yaitu, usia, jenis kelamin, religiusitas, kepribadian, pola asuh, budaya, tujuan dilakunya regulasi emosi, frekuensi individu melakukan regulasi emosi, kemampuan individu melakukan regulasi emosi, perkembangan bahasa, dan nilai-nilai budaya.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian secara kuantitatif hanya diinterpretasikan dalam angka dan persentase yang kemudian dideskripsikan berdasarkan hasil yang diperoleh sehingga tidak mampu melihat lebih luas dinamika psikologis yang terjadi dalam prosesnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data korelasi *Product Moment* dari Person menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,569 dengan taraf signifikan $p = 0,000$, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara Religiusitas dengan Regulasi emosi pada aktivis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry, sehingga hipotesis penelitian ini diterima. Artinya, semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi regulasi emosi. Begitu juga sebaliknya, apabila semakin rendah religiusitas pada aktivis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry, maka semakin rendah pula regulasi emosinya.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian dan kesimpulan di atas maka penulis menyarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Organisasi LDK Ar-Risalah

Berdasarkan hasil penelitian dapat diperlihatkan bahwa religiusitas yang dimiliki oleh aktivis LDK tergolong kategori sedang, dengan itu diharapkan kepada organisasi LDK agar meningkatkan atau mempertahankan tingkat religiusitasnya, dengan cara mengembangkan kapasitas diri.

2. Aktivis LDK Ar-Risalah

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa religiusitas yang dimiliki aktivis LDK dalam kategori sedang dengan tingkat regulasi

emosi yang sedang. Oleh karena itu diharapkan untuk lebih meningkatkan religiusitasnya, sehingga regulasi emosi yang dimiliki juga meningkat.

3. Peneliti Selanjutnya

Semoga penelitian ini dapat menjadi sumber referensi bagi penelitian selanjutnya berkaitan dengan religiusitas dan regulasi emosi. Pada peneliti selanjutnya diharapkan memperluas cakupan sampel sehingga data menjadi lebih luas.



Daftar Pustaka

- Ancok, D & Suroso, F, N. (2011). *Psikologi Islami, Solusi Islam Atas Problem-problem Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelaja.
- Anggraini, 2014. *Evaluasi Pelaksanaan Sistem Identifikasi Pasien di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit*. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, Vol. 28, Suplemen.
- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). *Religiusitas, Kontrol Diri dan Kenakalan Remaja*. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 3 (02)
- Azwar, S. (2011). *Validitas dan Reabilitas* . Yogyakarta. Pustaka Pelajar
- (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi II*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar
- (2016). *Konstruksi Tes Kemampuan Kognitif*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar (Anggota IKAPI)
- Azwar, S. & Manuisa, S. (2006). *Teori dan pengukurannya*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Darmayanti, A, I. (2019). *Hubungan Antara Religiusitas dan Regulasi Emosi pada Mahasiswi di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Nurul Huda*. Skripsi. Jurusan Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang.
- Diponegoro, A.M. (2013). *Peran relegiuistas islami dan kesejahteraan subjektif terhadap pemaafan siswa madrasah Aliyah Negeri III Yogyakarta*. Vol. 2 No.1. Jurnal.
- Ghufro, N & Risnawita, S. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta. Ar-Ruzz Media
- Gross, J, J. (2007). *Handbook Of Emotion Regulation*. New York. Guilford Press
- Gross, J, J., & Thompson, R. A (2007). *Handbook Of Emotion Regulation*. New York. Guilford Press.
- Gross, J, J., & Jazaieri, H. (2014). *Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective*. *Clinical Psychological Science*.
- Ikhwanisifa. (2008). *Hubungan Keteraturan Shalat Lima Waktu dengan Kemampuan Regulasi Emosi pada Lansia Penderita Jantung Koroner*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Jalaluddin. (2012). *Psikologi Agam*. Jakarta. Raja Grafindo Persada
- Kasanah, Y. U. (2016). *Aku (Mahasiswa) dan Organisasi*. Conference Paper.

- Narimani, M., Abbasi, M., Abolghasemi, A., & Ahadi, B. (2013) *The effectiveness of training acceptance/ commitment and training emotion regulation on high-risk behaviors of students with dyscalculia. International journal of High Risk Behaviors and Addiction, Vol.2 (2) : 51-58.*
- Pulupi,A.O, Porwanto, E. Noviyani, D.I.(2013). *Pengaruh Relegiusitas terhadap Kenakalan Remaja.* Jurnal Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia. EPJ 2 (1). Diunduh dari lib.unnes.ac.id/18333/1/1511409011.pd
- Silfiyah, S., Suroso., Rini, A, P. (2019). *Hubungan antara religiusitas dan regulasi emosi dengan perilaku prososial pada remaja di SMK ketintang Surabaya.* Jurnal Keislaman. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Soakokone. T. A. Y (2015). *Hubungan Religiusitas dengan Regulasi Emosi Individu pada usia Dewasa Dini yang Tidak Melakukan Praktik Agama.* Skripsi. Jurusan Psikologi Fakultas Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung. Alfabeta
- Sutikno. U. G (2019). *Hubungan antara Ketaatan Beragama dengan Kemampuan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Pengurus Lembaga Kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES tahun 2019.* Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Taylor. (2009). *Psikologi Sosiologi.* Jakarta. Prenada Media Grup.
- Umasugi, Siti Chairani. (2013). *Hubungan antara Regulasi Emosi dan Religiusitas dengan Kecenderungan Perilaku Bullying pada Remaja.* Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi, Vol.2 No.1. Yogyakarta : Universitas Ahmad Dahlan.
- Munawaroh, Y. (2018). *Pengaruh Kualitas Pelayanan, Pemahaman Peraturan Perpajakan Terhadap Kepatuhan Wajib Pajak dalam Membayar Pajak Bumi dan Bangunan*

Lampiran

	x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	x12	x13	x14	x15	x16	x17	x18	x19	x20	x21	x22	x23	x24	x25	x26	x27	x28	x29	x30	x31	x32	x33	x34	x35	x36	x37	x38	x39	x40			
1	4	4	3	4	4	2	4	2	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	3	141
2	4	4	4	4	4	2	2	2	3	3	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	1	1	4	4	4	4	4	3	4	1	131
3	4	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	2	3	2	112
4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	2	4	2	4	4	4	2	3	4	134	
5	3	4	2	4	4	1	3	2	1	4	4	3	3	4	1	2	4	4	3	4	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	4	1	1	3	3	4	4	1	3	4	120		
6	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	2	4	4	3	3	3	1	4	2	4	4	3	2	3	125	
7	3	4	2	4	4	3	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	1	3	2	4	4	4	2	2	4	136		
8	3	4	2	4	4	3	4	3	2	4	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	2	4	2	3	4	3	4	3	135		
9	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	114			
10	3	4	2	4	4	3	4	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	4	2	123		
11	3	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	1	4	3	4	4	3	4	3	4	140	
12	4	4	2	4	4	3	4	3	2	4	3	4	2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	2	2	3	3	3	4	4	3	3	130		
13	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	2	4	3	3	3	3	2	3	138	
14	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	1	1	4	4	4	2	4	3	136		
15	4	4	4	4	4	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	150	
16	4	4	2	4	4	3	3	2	3	2	4	2	4	3	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	2	4	1	4	4	2	2	3	130	
17	3	4	2	4	4	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	110		
18	4	4	2	4	4	1	4	3	2	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	2	1	3	2	4	3	2	3	128		
19	4	4	2	4	4	1	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	3	4	142		
20	3	4	2	4	4	2	3	3	2	3	4	3	2	4	4	2	4	3	4	4	3	2	4	4	3	2	4	3	2	4	2	4	2	2	3	4	4	4	3	2	3	127	
21	3	4	2	4	4	2	4	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	2	4	3	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	4	2	122		
22	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	4	3	4	4	3	1	3	3	3	4	2	4	2	128	
23	4	4	3	4	4	1	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	1	4	4	3	2	4	4	4	4	2	2	3	139
24	3	4	2	4	4	2	4	3	2	3	3	4	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	2	4	4	3	4	4	1	1	4	3	4	4	2	4	3	129	
25	3	4	2	4	4	2	4	1	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	2	1	3	1	4	4	2	3	125	
26	3	4	2	4	4	4	4	1	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	1	4	3	4	4	2	3	3	138	
27	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	4	2	1	4	3	4	4	2	2	4	140
28	3	4	2	4	4	4	4	3	2	3	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	2	3	4	2	1	4	3	3	4	3	3	3	132	
29	3	4	2	4	4	3	1	3	3	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	4	3	4	4	2	4	4	2	1	4	2	2	3	130	
30	3	3	4	4	4	2	4	4	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	1	4	2	4	4	4	4	4	4	142	
31	4	4	2	4	4	3	4	3	2	3	4	3	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	2	2	3	2	3	3	4	2	3	2	125	
32	3	4	3	4	4	2	4	3	2	3	4	3	2	4	3	2	3	4	4	3	4	3	2	4	4	3	3	4	3	4	4	2	1	3	3	3	4	2	2	4	126		
33	4	4	2	4	4	3	4	4	2	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	1	4	1	4	4	3	3	141		
34	4	4	2	4	3	4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	2	1	4	3	4	4	2	3	3	134	
35	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	4	1	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	1	3	3	4	2	3	3	131		
36	3	4	1	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	4	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	2	3	3	4	3	4	136		
37	4	4	2	4	4	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	1	3	4	139	
38	3	4	1	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	2	3	3	3	4	4	2	3	119
39	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	148	
40	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	2	2	4	1	3	4	3	4	3	4	140	
41	4	4	2	4	1	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	2	1	4	4	4	4	3	4	3	137	
42	3	4	3	4	4	3	3	4	2	4	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	1	3	4	3	4	4	3	139	
43	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	1	4	1	4	4	2	4	2	142	
44	3	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	3	1	4	2	4	4	3	1	4	136	
45	4	4	2	4	4	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	2	1	4	1	4	4	3	3	4	137	
46	3	4	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4																										

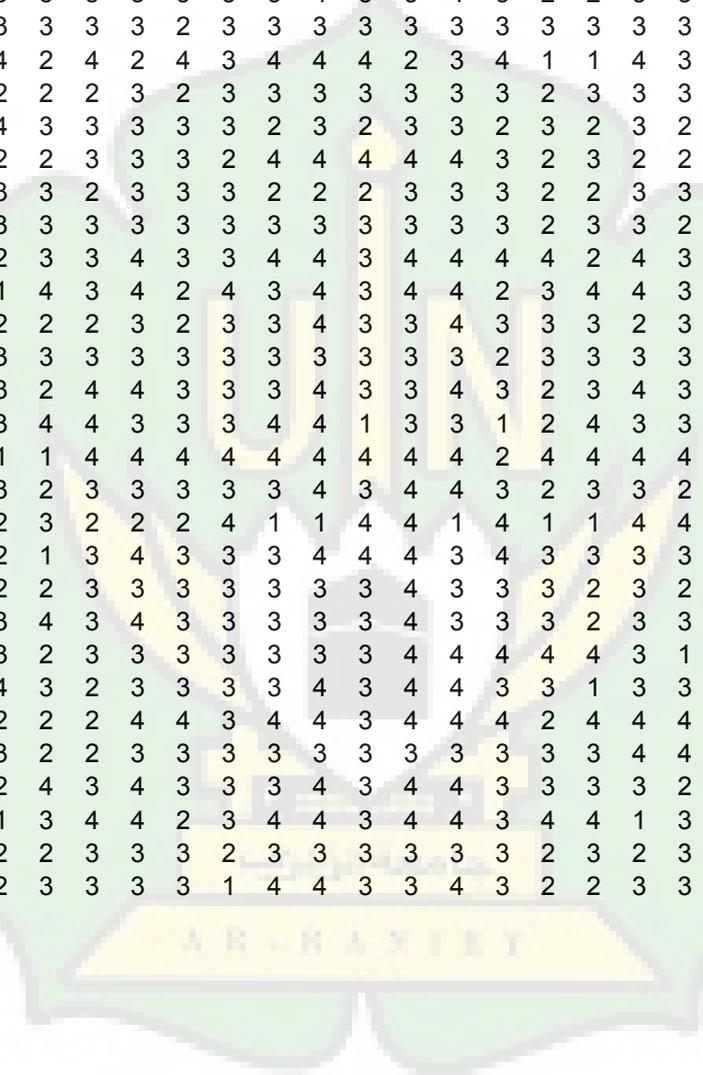
47 3 4 3 4 4 4 4 3 2 3 4 4 2 4 3 3 3 4 4 4 4 3 3 4 3 2 4 4 3 3 4 2 3 4 2 4 3 2 4 4 134
48 3 4 2 4 4 2 3 3 2 4 4 4 3 2 4 3 4 4 4 3 4 3 4 3 4 3 4 4 2 3 4 2 1 3 2 4 3 2 3 3 125
49 4 4 2 4 3 4 4 3 3 4 4 4 4 4 4 2 4 3 4 4 3 4 3 4 4 2 4 4 2 1 3 3 4 4 3 3 2 3 2 134
50 4 4 4 4 1 4 4 4 2 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 2 4 4 4 4 4 2 1 4 1 4 4 2 4 4 141
51 4 4 3 4 4 4 4 4 2 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 1 4 4 4 4 4 4 4 1 4 4 4 4 3 4 3 147
52 3 4 2 4 4 4 3 3 2 3 3 4 2 4 3 3 3 3 3 4 3 2 2 3 3 2 4 4 2 4 4 2 3 3 3 3 4 2 2 2 121
53 4 4 2 4 2 3 3 3 2 3 4 4 4 2 4 3 3 3 3 4 3 4 3 3 4 4 3 4 4 4 4 2 1 3 1 4 3 2 2 4 125
54 3 4 4 4 4 4 4 4 1 4 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 2 4 4 4 4 4 4 4 1 4 4 4 4 1 1 4 144
55 3 4 2 4 4 2 4 4 2 4 4 4 2 4 4 4 2 4 4 4 3 4 4 4 2 4 1 3 3 4 3 4 4 1 1 4 2 4 4 2 2 3 127
56 4 4 3 4 1 4 4 4 4 4 4 4 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 3 1 3 1 3 4 2 1 4 140
57 4 4 3 4 4 4 4 3 3 4 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 3 4 4 2 4 3 4 4 4 3 1 4 4 4 4 4 147
58 3 4 3 4 4 3 4 4 3 4 4 2 3 4 4 4 2 4 3 3 4 4 4 3 4 3 3 4 4 2 4 4 3 3 4 3 2 4 4 3 3 4 135
59 4 4 2 4 4 3 4 4 3 4 4 3 4 4 2 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 2 4 4 2 4 4 2 1 4 1 4 4 4 3 3 139
60 3 4 2 4 4 2 4 3 2 4 5 3 2 3 4 3 4 4 4 4 4 4 4 3 4 4 4 3 4 4 3 3 3 2 1 3 3 4 4 2 4 3 133
61 4 4 2 4 4 2 3 4 3 4 5 4 3 4 4 2 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 3 3 4 3 3 4 3 2 4 1 3 3 2 4 3 136
62 4 4 1 4 4 4 4 4 2 4 5 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 3 4 4 4 4 4 2 1 4 3 4 4 1 4 4 145
63 3 3 2 4 3 2 3 3 2 3 4 3 2 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 2 3 2 3 2 3 3 2 3 112
64 3 4 3 4 4 4 4 4 2 4 5 4 3 4 4 1 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 2 4 4 4 4 4 3 1 4 1 4 3 1 2 4 138
65 3 4 3 4 4 4 4 4 2 4 5 4 2 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 3 4 4 4 4 3 1 4 1 4 4 1 2 4 141
66 4 4 2 4 4 3 4 4 3 3 5 4 3 3 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 1 4 3 4 4 4 4 2 1 4 1 4 4 2 4 3 138
67 3 4 3 4 4 3 3 3 2 4 4 3 3 4 3 3 4 3 4 4 3 4 3 4 2 3 4 3 4 4 4 2 1 4 1 4 4 2 2 4 130
68 3 4 2 4 4 3 3 3 3 4 5 4 3 4 3 2 3 4 3 1 4 4 4 4 4 4 3 2 4 3 4 4 2 1 3 2 3 4 3 3 129
69 4 4 4 4 4 4 4 4 2 4 1 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 1 4 1 4 4 2 4 4 146
70 4 4 1 4 4 2 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 3 4 4 4 3 4 4 4 2 4 4 1 4 4 4 4 4 2 1 4 4 4 4 1 4 4 140
71 4 4 3 4 4 4 4 4 2 3 4 4 2 4 4 3 4 4 4 4 4 4 3 4 4 3 3 4 4 3 3 4 2 2 4 1 3 4 3 2 4 137
72 4 4 4 4 4 4 4 4 3 4 4 4 3 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 3 3 4 4 4 3 2 3 1 4 4 3 1 4 144
73 4 4 2 4 4 2 4 4 2 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 3 4 4 4 4 3 2 1 4 3 4 4 2 3 3 141
74 3 4 2 4 4 3 4 4 2 4 4 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 3 4 4 4 4 4 4 3 4 3 2 4 1 3 3 2 2 4 138
75 3 4 3 4 4 3 3 3 2 3 3 3 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3 2 3 3 2 3 3 3 4 4 2 1 4 3 4 4 2 3 2 118
76 3 4 3 4 4 2 3 3 2 4 4 4 2 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 3 3 4 3 4 4 2 1 3 2 3 3 3 3 133
77 4 4 2 4 4 2 4 4 2 4 4 3 2 3 4 1 4 4 4 4 4 4 3 4 4 3 3 1 2 4 4 1 1 4 1 4 4 2 4 2 126
78 3 4 3 4 4 3 4 3 2 4 4 3 2 4 4 3 2 4 4 4 3 4 4 3 4 4 3 4 4 4 4 2 1 4 1 4 3 3 4 4 135
79 3 4 2 4 4 2 4 3 2 3 3 4 2 2 3 2 4 3 4 4 4 4 2 4 4 3 4 4 3 3 4 1 1 4 1 4 4 2 4 2 124
80 4 4 2 4 4 3 4 3 2 4 4 4 1 4 4 2 4 4 4 4 4 4 3 3 4 4 3 4 4 3 3 4 2 1 4 4 3 4 2 3 3 134
81 4 4 3 4 4 4 4 4 2 4 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 2 4 4 4 4 4 4 2 4 3 4 4 3 2 3 147
82 4 4 3 4 4 4 3 4 3 3 4 2 4 3 3 4 2 4 3 4 4 4 3 4 4 2 3 4 3 4 4 4 1 3 4 4 2 3 3 138
83 3 3 2 3 4 3 3 3 2 3 3 4 2 3 3 2 3 3 3 3 3 3 2 3 4 3 3 4 2 1 3 2 3 4 2 2 3 115
84 3 4 2 4 4 3 4 3 2 3 2 4 2 4 3 2 3 4 3 3 4 3 3 4 4 3 3 3 3 4 4 3 1 4 1 3 3 3 2 4 124
85 3 4 4 4 4 4 4 3 2 3 4 4 2 4 4 3 3 3 4 3 4 3 3 4 4 3 3 4 3 4 4 3 2 3 3 3 4 2 3 3 134
86 4 4 4 4 4 4 4 4 3 4 4 4 3 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 3 3 4 4 4 4 3 2 3 3 4 4 2 3 4 147
87 4 4 3 4 4 4 4 4 3 4 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 3 3 4 4 4 4 3 2 3 2 4 4 2 3 4 147
88 3 4 3 4 4 4 4 4 2 4 4 4 2 3 4 2 4 3 4 4 4 3 4 4 4 2 3 4 3 4 4 2 2 4 2 3 4 1 4 3 134
89 3 4 2 4 4 3 4 3 2 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 4 3 2 4 4 3 3 4 3 3 4 3 1 4 1 3 4 3 2 4 123
90 3 4 2 4 4 4 4 2 2 4 4 4 3 3 3 3 4 4 4 4 4 3 3 4 4 2 3 4 3 4 4 3 1 3 3 3 3 4 3 3 133
91 4 4 4 4 4 4 4 3 4 3 4 4 3 3 3 3 4 4 3 4 3 3 4 3 2 3 4 3 4 4 3 1 4 1 3 4 2 2 3 133
92 3 4 1 4 3 2 3 3 2 3 3 2 4 3 3 4 3 4 3 3 3 4 2 3 4 3 4 3 4 4 1 1 3 2 3 4 2 2 3 118
93 3 4 3 4 4 3 4 3 2 4 4 4 2 4 4 3 4 4 3 4 4 3 3 4 4 3 4 4 1 4 4 2 1 4 3 3 3 3 4 4 135

94 4 4 2 4 4 3 4 2 2 4 4 4 2 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 2 1 4 4 4 4 2 4 3 141
95 3 4 2 4 4 3 4 2 4 4 3 2 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 3 4 4 4 3 4 4 4 1 4 2 4 2 4 2 3 134
96 3 4 3 4 4 3 3 3 2 3 3 3 2 3 4 3 2 3 4 3 2 3 4 3 2 3 4 4 3 3 4 4 3 3 1 2 3 4 2 1 3 2 3 117
97 4 4 2 4 3 4 4 1 2 3 4 4 3 3 4 3 3 4 4 4 4 4 3 4 4 3 3 3 3 3 3 3 2 1 3 1 3 3 3 3 4 127
98 3 4 2 4 4 3 3 4 1 4 4 4 3 4 3 2 4 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4 3 4 4 3 4 4 4 2 1 3 4 4 4 3 4 4 136
99 4 4 3 4 4 4 4 3 2 3 4 3 2 4 3 3 4 4 3 4 4 3 2 4 4 3 3 4 3 3 4 2 1 3 2 3 3 3 4 4 131
100 3 4 2 4 4 3 4 4 3 4 4 4 3 4 4 3 4 4 3 4 4 4 4 4 3 3 3 3 4 3 3 4 3 1 3 2 3 3 2 3 3 133
101 4 4 2 4 4 3 4 4 2 4 4 3 2 4 3 3 4 4 4 4 4 4 4 3 4 4 3 2 4 4 4 4 4 2 1 3 1 4 4 3 4 2 134
102 2 4 1 4 4 3 4 4 1 3 4 4 1 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4 3 4 4 1 4 4 2 4 4 2 3 4 1 4 3 4 4 2 129
103 4 4 2 4 4 2 4 4 2 4 4 4 3 3 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 2 3 4 3 4 4 3 1 4 2 3 3 2 3 3 135
104 3 4 3 4 4 3 4 4 3 4 4 3 4 4 3 4 4 4 4 4 3 4 3 4 3 2 4 4 3 4 4 4 1 2 3 2 3 4 2 3 3 135
105 3 4 3 4 4 3 3 3 2 3 3 4 2 3 3 3 4 2 3 3 4 4 3 4 4 3 3 4 3 4 4 3 2 3 2 3 4 3 2 3 128
106 3 4 3 4 4 3 4 4 2 4 4 4 2 4 4 2 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 3 4 3 4 4 3 4 4 2 2 4 1 3 4 2 2 4 137
107 3 4 3 4 3 3 2 3 3 4 3 4 3 4 3 2 4 1 3 3 3 3 3 3 3 4 3 4 3 3 3 2 2 3 3 3 3 4 2 3 2 121
108 3 4 2 4 4 4 4 4 2 4 4 4 2 4 3 3 4 4 4 4 4 4 3 2 4 3 2 4 4 4 3 4 2 2 4 4 3 4 3 2 3 135
109 3 4 2 4 3 4 3 2 2 3 3 4 3 4 3 2 3 3 3 4 4 1 4 3 3 3 3 3 3 4 4 2 2 3 3 3 4 2 3 3 122
110 4 4 3 4 4 3 4 3 4 3 3 4 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 3 4 4 4 4 3 1 3 4 4 2 1 4 1 4 4 2 2 4 2 3 136
111 3 4 2 4 4 3 4 4 2 4 3 3 2 4 3 2 4 4 4 4 4 4 3 3 4 4 3 4 4 3 4 2 1 3 2 3 3 3 2 3 129
112 4 4 2 4 1 4 1 2 2 4 3 4 2 4 3 3 4 3 3 4 4 1 4 3 3 2 3 4 3 4 4 1 1 3 1 4 4 2 4 3 119
113 3 3 2 4 4 3 4 4 2 4 4 3 2 3 3 3 4 4 3 3 4 3 3 4 4 3 3 4 3 4 4 1 2 3 2 3 4 2 3 2 126
114 2 4 3 4 4 2 4 3 2 3 4 4 3 2 2 4 3 3 4 4 3 4 4 3 3 4 4 3 4 3 4 4 2 1 4 4 4 3 2 4 2 128
115 3 4 2 4 4 2 4 4 2 4 4 2 3 4 4 2 3 3 4 4 4 4 2 4 4 3 3 4 3 4 4 2 2 3 1 4 3 4 2 3 131
116 3 4 3 3 3 2 2 2 2 4 3 4 3 3 3 3 4 3 3 3 3 2 3 3 2 3 3 2 3 4 2 1 2 2 3 3 2 3 3 112
117 4 4 3 4 4 3 4 4 3 3 4 3 3 3 4 3 4 3 4 3 4 3 3 4 2 3 4 4 3 4 2 1 4 2 4 4 2 2 3 131
118 4 4 3 4 4 4 4 4 1 4 4 4 3 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 3 3 4 4 4 4 3 1 4 3 4 4 2 4 4 145
119 4 4 4 4 4 2 4 4 2 4 4 2 4 4 4 2 4 4 4 4 4 4 4 3 4 4 4 3 4 4 4 2 1 4 1 4 4 3 3 4 140
120 4 4 1 4 4 4 4 4 2 3 4 4 2 4 4 2 4 4 4 4 4 4 3 4 4 2 4 4 3 4 4 2 1 4 4 3 4 1 3 4 136
121 4 4 2 4 4 3 4 4 2 3 4 4 2 4 4 2 3 3 4 4 3 3 3 3 4 3 3 3 3 3 3 2 2 3 2 3 3 3 2 3 125
122 4 4 2 4 4 4 4 4 2 4 4 4 3 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 2 4 4 3 4 4 4 1 4 4 4 4 2 3 3 144
123 4 4 3 4 4 3 4 4 2 4 4 4 2 3 4 2 4 4 4 4 4 3 4 4 4 4 4 3 4 4 4 2 1 4 4 4 4 2 4 4 142
124 4 4 2 4 4 4 4 4 3 4 4 4 3 4 4 2 4 4 4 3 4 4 4 3 4 4 3 4 4 4 4 2 1 4 2 4 4 3 2 4 141
125 3 4 2 4 4 4 4 4 2 4 4 4 3 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 3 3 4 4 4 4 3 1 4 1 4 4 4 2 4 142
126 3 3 2 4 3 3 3 3 2 3 3 3 2 3 3 3 3 3 2 4 3 3 3 3 2 1 3 2 4 3 2 1 3 2 4 4 3 4 2 113
127 3 4 2 4 4 2 4 2 2 4 4 4 3 4 4 3 4 4 4 4 4 4 3 4 4 2 4 4 3 4 4 3 3 4 1 4 3 2 3 4 136
128 3 4 2 4 4 4 4 4 2 4 4 4 2 4 3 3 4 4 4 4 4 4 3 2 4 3 2 4 4 4 3 4 2 2 4 4 3 4 3 2 3 135
129 4 4 3 4 3 3 3 3 2 3 4 3 2 3 4 4 4 4 3 3 3 2 4 4 4 2 4 4 3 4 4 2 2 3 3 3 4 2 3 3 128
130 4 4 3 4 4 4 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 2 1 4 4 4 3 1 4 4 4 2 4 3 4 2 4 144
131 3 4 2 4 4 3 4 4 2 4 4 4 3 4 4 2 4 4 4 4 4 4 3 4 4 2 3 4 4 4 4 2 1 4 1 3 4 3 2 4 135
132 4 4 2 4 3 4 3 3 2 4 3 4 3 4 3 3 4 4 1 4 4 3 4 3 3 2 3 4 3 4 4 3 1 3 4 3 4 3 4 3 131
133 4 4 3 4 3 4 4 4 4 4 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 3 4 4 4 4 4 4 3 1 3 1 3 4 2 1 4 142
134 3 4 3 4 4 3 4 4 2 4 4 4 3 4 4 3 4 4 4 4 4 3 4 4 4 4 4 3 4 4 4 2 4 2 4 3 2 3 4 143
135 4 4 3 4 4 4 4 4 2 4 4 4 3 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 1 4 3 4 4 1 4 4 148
136 3 4 2 4 3 2 2 3 2 3 3 2 4 3 2 4 4 3 3 4 3 3 3 3 3 3 3 3 3 4 2 2 3 2 3 3 2 3 3 117
137 3 4 3 4 4 3 4 3 2 4 4 4 2 4 4 2 3 4 4 4 4 4 3 4 4 2 4 4 4 4 4 2 1 4 2 4 4 2 4 3 136

	y1	y2	y3	y4	y5	y6	y7	y8	y9	y10	y11	y12	y13	y14	y15	y16	y17	y18	y19	y20	y21	y22	y23	y24	y25	y26	
1	1	2	1	1	2	2	4	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	4	1	1	1	4	2	66
2	3	2	3	2	2	2	4	4	1	3	3	1	2	4	3	1	3	3	3	4	3	2	2	2	4	4	70
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	77
4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	4	3	73
5	2	4	3	2	3	4	4	3	1	2	3	4	4	3	3	3	3	2	2	4	4	2	1	3	4	3	76
6	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	77
7	2	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	79
8	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	75
9	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	74
10	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	4	4	2	3	4	2	1	3	3	3	2	2	3	3	3	70
11	3	4	4	3	3	2	3	2	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	78
12	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81
13	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	2	3	3	3	4	2	3	2	2	79
14	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	1	2	2	1	76
15	3	4	4	3	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	1	4	1	4	3	4	87
16	4	3	1	4	2	2	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	2	3	4	2	1	1	3	1	3	76
17	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	68
18	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	71
19	2	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	3	2	4	3	3	86
20	3	4	4	3	2	2	2	2	3	1	2	2	4	1	2	3	2	2	2	2	4	1	1	4	3	1	62
21	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	4	4	2	3	4	2	1	3	3	3	2	2	3	3	3	70
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	1	3	2	3	3	76
23	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	82
24	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	73
25	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	70
26	3	4	4	3	3	2	1	3	3	3	3	4	4	3	4	4	2	2	2	3	3	3	1	3	2	4	76
27	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	2	1	2	4	3	82
28	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	72
29	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	1	3	4	3	83
30	4	3	4	2	4	4	4	4	2	3	4	2	4	4	4	2	4	1	3	4	3	4	1	2	4	2	82
31	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	2	2	69
32	2	4	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	76
33	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	74
34	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	2	1	3	3	3	76
35	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	74
36	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	72
37	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	73
38	2	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	1	1	4	2	71
39	4	4	4	3	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	3	4	93
40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	78
41	3	3	3	4	1	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	2	2	4	2	70
42	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2	2	3	4	2	2	4	3	2	4	81
43	3	4	4	4	4	1	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	1	1	3	4	2	85
44	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	1	4	1	1	83
45	3	2	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	4	3	2	2	2	4	4	81
46	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	1	3	4	4	3	4	1	3	4	4	1	2	1	4	3	74
47	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	76
48	2	3	2	3	2	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	3	3	71
49	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	1	2	3	3	70

50	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	97
51	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	3	1	3	3	90
52	3	2	2	3	3	2	1	2	1	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	66
53	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	1	3	75
54	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	2	4	1	4	94
55	2	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	4	2	1	2	80
56	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	1	2	79
57	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	82
58	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	2	3	76
59	3	2	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	2	3	1	2	2	2	70
60	3	3	2	3	3	2	2	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	73
61	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	79
62	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	1	2	89
63	2	2	3	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	68
64	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	1	4	3	3	3	3	2	2	2	70
65	4	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	3	3	89
66	3	4	4	2	2	2	2	2	4	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	75
67	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	4	80
68	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	1	71
69	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	4	96
70	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	1	74
71	3	4	4	3	3	2	2	2	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	3	74
72	2	4	4	3	2	2	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	1	3	3	2	2	2	2	76
73	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	1	2	87
74	3	4	4	4	2	1	2	1	3	2	2	4	4	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	72
75	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	69
76	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	2	2	3	3	3	1	71
77	2	3	3	2	2	4	2	2	4	2	2	3	4	3	4	4	3	2	1	3	4	1	1	1	70
78	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	84
79	2	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3	88
80	2	4	3	2	1	3	2	2	4	2	2	3	4	2	3	4	3	4	3	1	3	1	2	2	67
81	2	2	4	3	2	2	3	3	3	3	2	2	4	2	4	4	2	2	3	3	4	3	2	3	75
82	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	2	3	73
83	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	68
84	3	4	2	3	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	72
85	2	4	4	3	3	3	2	1	4	3	3	4	4	3	3	4	3	2	2	3	4	2	3	3	78
86	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	2	76
87	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	1	3	2	3	2	3	78
88	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	2	2	78
89	3	4	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	64
90	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	70
91	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	2	4	3	4	4	3	2	2	3	3	2	1	3	73
92	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	74
93	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	2	2	2	3	2	1	72
94	3	2	3	2	2	2	1	2	4	2	3	4	4	4	2	4	3	3	4	2	1	4	1	3	72
95	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	1	2	74
96	2	4	3	3	2	1	2	3	4	2	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	2	1	2	69
97	3	2	4	4	3	2	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	4	4	3	2	3	83
98	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	1	64
99	3	4	3	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	2	3	4	3	2	4	4	2	3	2	4	82

2 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 4 3 3 3 3 3 3 3 2 3 4 3 77
2 2 3 3 2 4 2 2 3 2 2 3 4 3 4 1 3 2 2 1 4 2 1 1 4 4 66
2 4 4 2 2 2 3 3 3 3 3 4 4 3 4 4 3 2 3 3 3 2 1 2 3 4 76
3 2 2 2 3 3 3 3 2 3 3 2 3 3 3 3 2 2 3 3 2 2 2 3 3 68
4 3 4 2 3 4 4 3 3 4 4 4 3 4 3 4 3 3 4 2 2 4 1 4 3 4 86
3 3 3 3 3 4 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 3 3 2 3 3 3 2 2 3 3 75
4 4 4 3 3 2 3 4 4 3 4 4 4 4 3 4 4 2 3 4 4 3 1 3 4 3 88
2 3 3 2 3 3 2 3 3 3 3 3 2 2 2 4 2 3 4 2 1 2 2 2 3 4 68
3 3 3 3 3 2 2 3 3 3 3 3 3 3 4 3 3 3 2 3 2 4 3 3 3 4 77
3 2 3 2 3 4 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 1 1 2 4 2 1 1 4 2 67
3 3 4 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 4 3 3 4 3 2 2 3 3 3 2 3 3 76
2 3 3 2 2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 2 3 3 72
2 3 3 3 3 4 2 4 2 4 3 4 4 4 2 3 4 1 1 4 3 3 2 1 4 4 77
2 3 3 3 2 2 2 2 3 2 3 3 3 3 3 3 3 2 3 3 3 2 2 2 3 2 67
2 3 3 2 3 4 3 3 3 3 3 2 3 2 3 3 2 3 2 3 2 2 2 2 4 3 70
2 2 3 3 2 2 2 3 3 3 2 4 4 4 4 4 3 2 3 2 2 3 1 3 2 4 72
3 2 3 2 3 3 3 2 3 3 3 2 2 2 3 3 3 2 2 3 3 3 2 2 4 3 69
3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 3 3 2 3 2 3 3 75
3 4 4 3 3 2 3 3 4 3 3 4 4 3 4 4 4 2 4 3 2 2 2 3 2 82
2 4 2 4 2 1 4 3 4 2 4 3 4 3 4 4 2 3 4 4 3 3 1 3 4 4 81
2 3 3 3 3 2 2 2 3 2 3 3 4 3 3 4 3 3 3 2 3 1 2 2 3 2 69
3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 3 3 3 3 2 2 2 3 74
3 3 4 3 3 3 2 4 4 3 3 3 4 3 3 4 3 2 3 4 3 2 1 1 4 1 76
3 3 3 3 3 3 4 4 3 3 3 4 4 1 3 3 1 2 4 3 3 4 1 3 4 2 77
4 4 4 4 4 1 1 4 4 4 4 4 4 4 4 4 2 4 4 4 4 4 1 1 4 4 90
2 3 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 4 3 4 4 3 2 3 3 2 3 2 3 4 4 78
4 3 2 2 4 2 3 2 2 2 4 1 1 4 4 1 4 1 1 4 4 1 1 1 4 1 63
2 3 3 3 3 2 1 3 4 3 3 3 4 4 4 3 4 3 3 3 3 3 2 3 3 3 78
3 3 3 3 3 2 2 3 3 3 3 3 3 3 4 3 3 3 2 3 2 4 3 3 3 4 77
3 4 3 3 3 3 4 3 4 3 3 3 3 3 4 3 3 3 2 3 3 3 1 3 2 4 79
3 3 3 3 2 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 4 4 4 4 4 3 1 3 3 3 2 3 78
2 3 4 3 2 4 3 2 3 3 3 3 3 4 3 4 4 3 3 1 3 3 4 1 3 3 77
3 2 3 3 3 2 2 2 4 4 3 4 4 3 4 4 4 2 4 4 4 3 2 2 4 2 81
3 3 3 3 4 3 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 4 4 4 1 2 4 4 79
3 4 4 4 3 2 4 3 4 3 3 3 4 3 4 4 3 3 3 2 3 2 3 3 3 83
4 3 4 4 4 1 3 4 4 2 3 4 4 3 4 4 3 4 4 1 3 2 2 2 4 2 82
2 3 3 2 2 2 2 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 2 3 2 3 2 2 2 3 2 66
3 3 3 3 2 2 3 3 3 3 1 4 4 3 3 4 3 2 2 3 3 2 2 2 3 3 72



Reliabilitas Variabel Religiusitas Sebelum gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.814	.858	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	129.6333	74.473	.266	.	.811
VAR00002	129.1500	76.503	.105	.	.814
VAR00003	130.5667	71.402	.416	.	.805
VAR00004	129.1333	76.185	.207	.	.813
VAR00005	129.3667	77.931	-.111	.	.824
VAR00006	130.1333	72.592	.213	.	.815
VAR00007	129.4333	72.690	.384	.	.807
VAR00008	129.7833	70.613	.469	.	.803
VAR00009	130.8500	75.858	.066	.	.817
VAR00010	129.4667	71.982	.537	.	.804
VAR00011	129.4667	73.270	.265	.	.811
VAR00012	129.2833	72.579	.623	.	.804
VAR00013	130.4000	73.159	.270	.	.811
VAR00014	129.3333	73.311	.471	.	.806
VAR00015	129.6500	70.909	.548	.	.802
VAR00016	130.2500	72.903	.272	.	.811
VAR00017	129.3333	72.226	.621	.	.803
VAR00018	129.2500	74.462	.374	.	.809
VAR00019	129.4000	72.651	.520	.	.805
VAR00020	129.3667	73.185	.468	.	.806
VAR00021	129.2667	73.080	.569	.	.805
VAR00022	129.7000	70.620	.557	.	.801
VAR00023	129.8333	69.701	.581	.	.800
VAR00024	129.2833	73.834	.331	.	.809
VAR00025	129.3333	71.480	.485	.	.804
VAR00026	130.4000	77.329	-.065	.	.822
VAR00027	129.5667	74.012	.244	.	.811
VAR00028	129.1833	74.729	.422	.	.809
VAR00029	130.1333	74.999	.084	.	.819
VAR00030	129.4500	73.269	.423	.	.807

VAR00031	129.2000	74.366	.458	.	.808
VAR00032	130.7167	70.851	.439	.	.804
VAR00033	131.6333	79.151	-.206	.	.827
VAR00034	129.5500	72.625	.399	.	.807
VAR00035	130.5000	75.508	.026	.	.825
VAR00036	129.4667	72.931	.355	.	.808
VAR00037	129.2500	74.326	.395	.	.809
VAR00038	130.5167	74.051	.173	.	.815
VAR00039	130.1333	75.236	.064	.	.820
VAR00040	129.8833	71.935	.367	.	.807

Reliabilitas Variabel Religiusitas setelah gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.883	.897	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	94.1500	59.926	.227	.	.883
VAR00003	95.0833	57.061	.398	.	.880
VAR00007	93.9500	58.048	.382	.	.880
VAR00008	94.3000	55.875	.496	.	.877
VAR00010	93.9833	57.305	.550	.	.876
VAR00011	93.9833	57.745	.339	.	.882
VAR00012	93.8000	58.332	.559	.	.877
VAR00013	94.9167	58.823	.233	.	.885
VAR00014	93.8500	58.265	.522	.	.878
VAR00015	94.1667	56.209	.574	.	.875
VAR00016	94.7667	58.250	.267	.	.884
VAR00017	93.8500	57.587	.628	.	.876
VAR00018	93.7667	59.606	.378	.	.880
VAR00019	93.9167	57.840	.544	.	.877
VAR00020	93.8833	58.240	.503	.	.878
VAR00021	93.7833	58.071	.625	.	.876
VAR00022	94.2167	56.071	.569	.	.875
VAR00023	94.3500	55.452	.571	.	.875

VAR00024	93.8000	58.841	.359	.	.880
VAR00025	93.8500	56.909	.489	.	.877
VAR00028	93.7000	59.603	.480	.	.879
VAR00030	93.9667	58.101	.486	.	.878
VAR00031	93.7167	59.562	.455	.	.880
VAR00032	95.2333	56.894	.391	.	.881
VAR00034	94.0667	57.724	.426	.	.879
VAR00036	93.9833	57.508	.436	.	.879
VAR00037	93.7667	59.504	.396	.	.880
VAR00040	94.4000	56.278	.467	.	.878

Reliabilitas Variabel Regulasi Emosi sebelum gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.770	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	73.7167	45.122	.284	.764
VAR00002	73.5667	41.945	.489	.751
VAR00003	73.5000	42.661	.487	.752
VAR00004	73.7500	44.767	.315	.763
VAR00005	73.6833	42.288	.584	.747
VAR00006	73.9667	45.626	.168	.771
VAR00007	73.7667	44.589	.208	.770
VAR00008	73.5833	44.010	.466	.756
VAR00009	73.5333	42.456	.488	.752
VAR00010	73.6500	43.079	.535	.751
VAR00011	73.4333	44.419	.527	.756
VAR00012	73.4333	45.402	.180	.771
VAR00013	73.0667	45.351	.284	.764
VAR00014	73.4500	43.235	.505	.753
VAR00015	73.1500	43.553	.567	.752
VAR00016	73.0833	44.383	.369	.760
VAR00017	73.5333	44.795	.401	.760
VAR00018	74.0500	45.065	.256	.766
VAR00019	73.8167	44.356	.380	.759

VAR00020	73.4000	43.702	.471	.755
VAR00021	73.7667	51.911	-.424	.805
VAR00022	74.0333	42.575	.409	.756
VAR00023	74.8500	47.757	-.047	.784
VAR00024	73.9167	42.891	.448	.754
VAR00025	73.5833	50.179	-.265	.797
VAR00026	73.7167	44.376	.263	.766

Reliabilitas Variabel Regulasi Emosi setelah gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.850	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	57.4833	42.152	.351	.847
VAR00002	57.3333	39.107	.538	.839
VAR00003	57.2667	40.334	.481	.841
VAR00004	57.5167	41.983	.358	.846
VAR00005	57.4500	39.947	.580	.837
VAR00008	57.3500	41.418	.491	.842
VAR00009	57.3000	39.536	.548	.838
VAR00010	57.4167	40.213	.598	.837
VAR00011	57.2000	42.197	.491	.843
VAR00013	56.8333	43.158	.247	.850
VAR00014	57.2167	40.986	.485	.841
VAR00015	56.9167	41.162	.565	.839
VAR00016	56.8500	41.757	.394	.845
VAR00017	57.3000	42.180	.429	.844
VAR00018	57.8167	42.084	.318	.848
VAR00019	57.5833	41.942	.378	.846
VAR00020	57.1667	41.599	.430	.844
VAR00022	57.8000	40.332	.394	.846
VAR00024	57.6833	40.017	.502	.840
VAR00026	57.4833	42.390	.218	.855

Tests Uji Normalitas

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Religiusitas	137	97.6423	7.68089	76.00	110.00
Regulasi Emosi	137	59.6423	6.42460	47.00	80.00

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Religiusitas	Regulasi Emosi
N		137	137
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	97.6423	59.6423
	Std. Deviation	7.68089	6.42460
Most Extreme Differences	Absolute	.080	.091
	Positive	.054	.091
	Negative	-.080	-.044
Kolmogorov-Smirnov Z		.933	1.064
Asymp. Sig. (2-tailed)		.349	.207

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			2724.969	30	90.832	3.333	.000
Regulasi Emosi * Religiusitas	Between Groups	Linearity	1815.358	1	1815.358	66.619	.000
		Deviation from Linearity	909.611	29	31.366	1.151	.296
Within Groups			2888.506	106	27.250		
Total			5613.474	136			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Regulasi Emosi * Religiusitas	.569	.323	.697	.485

Uji Korelasi

Correlations

		Religiusitas	Regulasi Emosi
Religiusitas	Pearson Correlation	1	.569**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	137	137
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	.569**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	137	137

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Data Empirik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Religiusitas	137	76.00	110.00	97.6423	7.68089
Regulasi Emosi	137	47.00	80.00	59.6423	6.42460
Valid N (listwise)	137				

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY
Nomor : B-443/Un.08/FPsi/Kp.00.4/08/2020
TENTANG
PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2019/2020
PADA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

- Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi Mahasiswa Semester Genap Tahun Akademik 2019/2020 pada Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, dipandang perlu menetapkan pembimbing skripsi;
b. Bahwa nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap diberi tugas sebagai Pembimbing Skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 40 Tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
12. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor: 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
13. Hasil Penetapan Ketua Prodi Psikologi tanggal 15 Juli 2020.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi tentang Pembimbing Skripsi.
- Pertama : Menunjuk Saudara 1. Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si Sebagai Pembimbing Pertama
2. Vera Nova, S.Psi., M.Psi., Psikolog Sebagai Pembimbing Kedua
- Untuk membimbing Skripsi:
- Nama : Sri Mauliza
NIM/Prodi : 160901099 / Psikologi
Judul : Hubungan Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Pada Aktivis LDK Ar-Risalah UIN Ar-Raniry Banda Aceh
- Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry tahun 2020.
- Keempat : Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan, sesuai dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan Surat Keputusan ini.
- Kelima : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 3 Agustus 2020 M
13 Dzulhijjah 1442 H

Dekan Fakultas Psikologi,


Salami

Tembusan :

1. Rektor UIN Ar-Raniry;
2. Kabag. Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;
3. Pembimbing Skripsi;
4. Yang bersangkutan.