

**HUBUNGAN RELIGIUSITAS DENGAN REGULASI
EMOSI PADA MAHASISWA PENERIMA BEASISWA
YAYASAN BAITUL MAL BRILIAN**

(PADA MAHASISWA PENERIMA BEASISWA YBM BRILIAN)

SKRIPSI

ULFA ZAHRANI CHAIR

210402045

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2026 M / 1448 H**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 dalam Ilmu Dakwah
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh:

U Iffa Zaharani Chair
Nim: 210402045

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

 6/5 2026

Syaiful Indra, M.Pd., Kons.
NIP. 199012152018011001

Pembimbing II



Reza Muttaqin, M.Pd.
NIP. 199105282025211014

SKRIPSI

Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
Dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai Tugas Akhir Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Diajukan Oleh :
ULFA ZAHRANI CHAIR
NIM. 210402045

Pada Hari/Tanggal
10 Agustus 2026 M
Senin, 26 Safar 1448 H

di
Darussalam - Banda Aceh
Panitia Sidang Munaqasyah

Ketua,


Syaiful Indra, M.Pd., Kons.
NIP. 199012152018011001

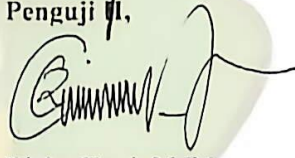
Penguji I,


Dr. Arlin Zain, M.Ag
196812251994021001

Sekretaris,


Rasy Murtadin, M.Pd.
NIP. 199105282025211014

Penguji II,


Rizka Heni, M.Pd
NIP. 199101022025212009

Mengetahui.


Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
Darussalam - Banda Aceh



Prof. Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd
NIP. 196412201984122001

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya,

Nama : Ulfa Zahrani Chair

Nim : 210402045

Jenjang : Starta Satu (S-1)

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa tidak ada karya yang pernah diajukan dalam skripsi ini untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi. dan sepengetahuan saya juga tidak ada yang terdapat karya atau rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari terdapat tuntutan dengan bukti yang ditemukan bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menanggung sanksi berdasarkan aturan yang telah berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 28 juli 2026

Yang Menyatakan:



Ulfa Zahrani Chair
NIM. 210402045

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh besarnya tantangan dan tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa penerima beasiswa YBM BRILian, baik dari segi akademik maupun kewajiban mengikuti program pembinaan keagamaan di asrama secara intensif, yang berpotensi memicu tekanan emosional dan stres. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada mahasiswa penerima beasiswa YBM BRILian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 43 mahasiswa penerima beasiswa YBM BRILian di Kota Banda Aceh dari dua kampus yaitu: Universitas Syiah Kuala (Unsyiah) dan Universitas Islam Negeri (UIN) Ar-Raniry, yang diambil menggunakan teknik *nonprobability* sampling dengan metode sampling jenuh (*sensus*). Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang terdiri dari dua skala ukur, yaitu *Centrality of Religiosity Scale* (CRS-15) untuk mengukur variabel religiusitas dan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) untuk mengukur variabel regulasi emosi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi non-parametrik *Spearman's Rho*, dikarenakan hasil uji prasyarat menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi secara normal dan tidak memiliki hubungan yang linear. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan adanya nilai koefisien korelasi sebesar $(\rho) = 0,280$ dengan tingkat signifikansi sebesar $(p) = 0,069$ ($p > 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dan regulasi emosi pada mahasiswa penerima beasiswa YBM BRILian, meskipun terdapat kecenderungan arah hubungan yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa religiusitas bukanlah penentu utama dalam kemampuan regulasi emosi pada subjek penelitian ini, dan kemungkinan dipengaruhi oleh faktor- faktor lain.

Kata kunci: Religiusitas, Regulasi Emosi, Mahasiswa, Beasiswa YBM Brilian



KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Alhamdulillah rabbil 'Alamiin, puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat kasih sayang-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Ybm Brilian”** yang menjadi syarat kelulusan guna memperoleh gelar sarjana di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam negeri Ar-Raniry.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari pertolongan Allah SWT, serta doa, dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak maka penulis dengan kesungguhan hati menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Ayah (Ismul Chair) dan mamak (Lina Linda Suriani), terima kasih untuk seluruh cinta dan kasih sayang yang tidak pernah habis, doa dan harapan yang tidak pernah putus, serta dukungan dan kepercayaan yang senantiasa tercurah.
2. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Prof. Dr. Kusmawati Hatta, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh.
3. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Dr. Ismiati, M.Si selaku ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam sekaligus sebagai Penasehat

Akademik, serta Bapak Rofiq Duri, M.Pd selaku sekretaris prodi Bimbingan dan Konseling Islam dan seluruh dosen beserta civitas akademika Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah banyak membantu serta mencurahkan ilmu dan pengalaman kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan studi sejak semester awal hingga sampai ke tahap penyusunan skripsi ini.

4. Kepada Bapak Syaiful, M.Pd., Kons selaku Pembimbing I dan Bapak Reza Muttaqin, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Tidak lupa pula terima kasih penulis ucapkan kepada kakakku tersayang, Zuhro Nazifah Chair S.Psi yang telah banyak membantu dan sabar mengajarkan penulis dalam proses pengerjaan skripsi ini. Sekaligus ucapan terimakasih penulis kepada adikku tersayang juga Faiz Yazid Choir yang telah dukungan dan doa sehingga menjadi semangat penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ucapan terima kasih kepada diri sendiri yang telah berjuang dengan segala keterbatasan, tetap bertahan di tengah berbagai kesulitan, serta tidak menyerah hingga tahap akhir penyelesaian perkuliahan.

Banda Aceh, 08 Mei 2026
Yang Menyatakan:

Ulfa Zahrani Chair
NIM. 210402045

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I: PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Penjelasan Konsep Penelitian	10
1. Religiusitas	10
2. Regulasi Emosi	11

BAB II: KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Sebelumnya yang Relevan	13
B. Teori yang Berlandaskan Konseptual Religiusitas dan Regulasi Emosi	16
1. Religiusitas	16
a. Pengertian Religiusitas	16
b. Dimensi-Dimensi Pada Religiusitas	18
c. Religiusitas dalam Psikologi	21
d. Religiusitas Sebagai Coping Stres	23
e. Peran Religiusitas dalam Mahasiswa	26
2. Regulasi Emosi	28
a. Pengertian Regulasi Emosi	28
b. Aspek Regulasi Emosi	31
c. Proses Regulasi Emosi	35
d. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	39
e. Dampak Regulasi Emosi	42
3. Hubungan Religiusitas dengan Regulasi Emosi	45
C. Hipotesis	47
D. Kerangka Berpikir	48

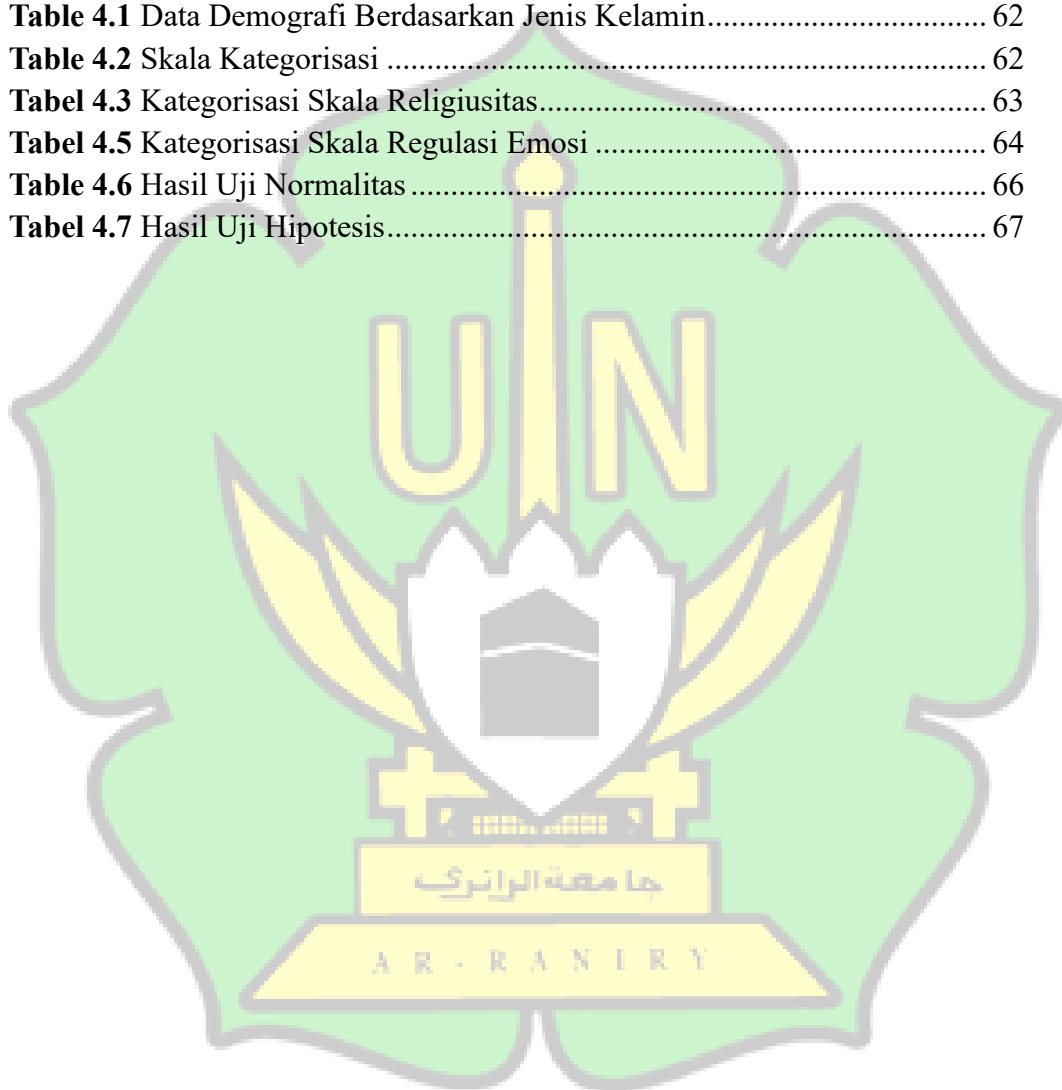
BAB III: KAJIAN PUSTAKA

A. Pendekatan dan Metode Penelitian	49
B. Identifikasi Variabel	49
C. Subjek Penelitian	49
1. Populasi	50
2. Sampel	50
D. Teknik Pengumpulan Data	51
1. Skala <i>Centrality of Religiosity Scale</i> (CRS-15)	52
2. Skala <i>Emotion Regulation Questionnaire</i> (ERQ)	52

E. Persiapan Pelaksanaan Penelitian	53
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	53
1. Uji Validitas	54
2. Uji Reliabilitas	56
G. Teknik Analisis Data	58
1. Uji Asumsi	58
a. Uji Normalitas	58
b. Uji Linearitas	58
2. Uji Hipotesis	59
 BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	61
1. Deskriptif Subjek Penelitian	61
a. Data Demografi	61
b. Data Kategorisasi	62
B. Analisis Data	65
1. Pelaksanaan Penelitian	65
2. Pengujian Persyaratan Analisis	65
a. Uji Normalitas	65
b. Uji Linearitas	66
3. Uji Hipotesis	66
C. Pembahasan	68
 BAB V: KESIMPULAN	
A. Kesimpulan	73
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	80

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian Sebelumnya.....	14
Tabel 3.1 Blue Print Skala Religiusitas	52
Tabel 3.2 Blue Print Skala Regulasi Emosi.....	53
Tabel 3.3 Confirmatory Factor Analysis Validitas.....	54
Table 3.4 Koefisien Reabilitas.....	57
Table 4.1 Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	62
Table 4.2 Skala Kategorisasi	62
Tabel 4.3 Kategorisasi Skala Religiusitas.....	63
Tabel 4.5 Kategorisasi Skala Regulasi Emosi	64
Table 4.6 Hasil Uji Normalitas	66
Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis.....	67



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Pembimbing Skripsi.....	80
Lampiran 2 Surat Penelitian	81
Lampiran 3 Data Tabulasi Penelitian Religiusitas.....	82
Lampiran 4 Data Tabulasi Penelitian Regulasi Emosi	83
Lampiran 5 Surat Keterangan Melakukan Penelitian.....	84
Lampiran 6 Daftar Riwayat Hidup.....	85



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Masa dewasa awal merupakan masa perkembangan manusia dari remaja menuju dewasa dengan rentang usia 16 sampai 25 tahun. Memegang peran penting sebagai fase perubahan dan penyesuaian.¹ Arnett mengidentifikasi lima fase utama saat memasuki masa dewasa awal, yaitu eksplorasi identitas (cinta dan pekerjaan), kestabilan, dan fokus pada diri sendiri (membentuk otonomi kehidupan, bertanggung jawab, dan berkomitmen).² Salah satu bentuk tanggung jawab dan komitmen masa dewasa awal yaitu, proses belajar yang dialami sebagai bentuk peralihan untuk memasuki pola pikir lebih kompleks dari Sekolah Menengah Atas (SMA) menuju tingkat selanjutnya yaitu perguruan tinggi menjadi mahasiswa.

Masa perkuliahan merupakan fase krusial dalam perkembangan individu terutama dalam aspek kognitif, sosial, emosional dan spiritual. Pada fase ini, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk berkembang secara akademik, tetapi juga ditantang untuk membangun karakter diri yang matang, termasuk dalam aspek religiusitas. Religiusitas menjadi salah satu faktor penting yang dapat memberikan landasan nilai, pedoman moral, serta kekuatan psikologis bagi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan kampus. Setiap mahasiswa akan

¹ Rafli Dwilianto, Alwi Usman Matondang, and Linda Yarni, 'Perkembangan Masa Dewasa Awal', *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7.3 (2024), 12.

² A, Laura king. (2016). *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta Selatan. Salemba Humanika. Hal 398

menempuh beberapa SKS dalam setiap semester.³ Tidak hanya melakukan kegiatan kurikuler tetapi mahasiswa juga memiliki hak dalam mengembangkan minat dan bakat melalui kegiatan organisasi kemahasiswaan maupun organisasi diluar kampus.⁴ Berbagai tantangan lain yang sering dihadapi mahasiswa adalah adaptasi terhadap lingkungan sosial baru, perubahan pola belajar dalam setiap semester, tekanan akademi, perencanaan karir, dan tekanan finansial.⁵ Akibatnya mahasiswa mengalami stress dan bingung dalam melakukan kegiatan yang memang diwajibkan. Untuk menghadapi kondisi tersebut, dibutuhkan kemampuan psikologis agar mampu bertahan sekaligus beradaptasi. Oleh karena itu, diperlukan kapasitas regulasi emosi yang baik guna mengelola stres, menjaga motivasi, serta mempertahankan hubungan sosial yang harmonis.

Miller dan Brown (dalam Raihana) mengungkapkan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur kehidupannya untuk dapat mencapai suatu tujuan dengan melibatkan kemampuan kognitif, fisik, emosional dan sosialnya.⁶ Oleh karena itu, mahasiswa perlu memaksimalkan kemampuan untuk mempertahankan beasiswa. Sehingga kemampuan regulasi diri yang tinggi berperan penting dalam membantu individu mencapai tujuan. Selain itu, kemampuan tersebut juga berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan

³ Dkk Rika Widianita, 'Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Akhir Dalam Menyusun Skripsi Skripsi', At-Tawassuth: Jurnal Ekonomi Islam, VIII.I (2023), 1–19.

⁴ Widayati S, 'Pengaruh Keaktifan Mahasiswa Penerima Beasiswa KIP-K Dalam Organisasi Kemahasiswaan Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Universitas Ivet 1, 2, 3', Jurnal Pendidikan "Manalisih, 1 (2023), 1–9.

⁵ Kevin Harry Anugerah Cunong and Dkk Aisah, Nurul, 'Pelatihan Kemampuan Resiliensi Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Yayasan X Dalam Menghadapi Tantangan Di Kehidupan Sehari-Hari', *Servirisma*, 2.2 (2022), 113–26 <<https://doi.org/10.21460/servirisma.2022.22.25>>.

⁶ Fatima Raihana and Widya Laksmi, 'Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Persepsi Mampu Memperoleh Pekerjaan Pada Mahasiswa', April, 2022, 99–109.

kesejahteraan psikologis, karena individu yang mampu mengelola diri dengan baik cenderung lebih mampu menahan tantangan dan menjaga keseimbangan emosional dalam kehidupan sehari-hari.⁷ Regulasi diri yang efektif memberikan kontribusi pada kemampuan mahasiswa dalam menerima diri secara utuh, mengembangkan potensi pribadi, menetapkan tujuan hidup yang jelas, meningkatkan kemandirian, serta membentuk pola perilaku yang adaptif dan positif.

Berdasarkan Gross (dalam Angelia), Proses regulasi emosi terdiri atas lima tahapan, yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*. *Situation selection* merupakan tahap awal di mana individu memilih situasi tertentu agar dapat memunculkan respons emosi yang sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Selanjutnya, *situation modification* berkaitan dengan upaya individu untuk memodifikasi situasi secara langsung guna mengurangi atau mengubah dampak emosional yang ditimbulkan. Adapun *attentional deployment* merujuk pada proses pengalihan atau pemusatan perhatian yang dilakukan individu untuk memengaruhi respons emosional yang dirasakan. Sementara itu, *cognitive change* merupakan proses perubahan cara pandang atau penilaian kognitif individu terhadap suatu situasi yang berpotensi menimbulkan dampak emosional tertentu. Terakhir, *response modulation* merupakan tahap di mana individu memberikan respons secara langsung yang dipengaruhi oleh perilaku, pengalaman, maupun emosi yang tengah berlangsung

⁷ Muhammad Ilham Dzulfikri and Ghozali Rusyid Affandi, 'The Relationship Between Emotion Regulation and Academic Stress in Madrasah Aliyah Students in Sidoarjo Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Siswa Madrasah Aliyah Di Sidoarjo Pendahuluan', 8.2 (2023), 1–8.

dalam dirinya..⁸ Menurut penelitian oleh afifah, regulasi emosi mempunyai peran penting dalam mempengaruhi kondisi emosional mahasiswa selama pembelajaran daring. Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi tinggi dapat mengontrol emosi dan mampu menyeimbangkan antara rasa kecewa, marah, putus asa, serta kecemasan sehingga dapat menjaga keseimbangan emosi dalam menghadapi berbagai situasi yang terjadi. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki regulasi emosi rendah cenderung merasa bahwa segala apapun yang dilakukan tidak bermanfaat baik dirinya maupun orang lain.⁹

Sehubungan dengan hal tersebut, dapat dilihat bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan regulasi emosi adalah religiusitas. Religiusitas sering kali dikaitkan dengan kesehatan mental dan kemampuan seseorang dalam menghadapi tekanan hidup melalui mekanisme coping berdasarkan nilai agama dan keyakinan spiritual.¹⁰ Gross dan John (dalam Allon) menjelaskan bahwa faktor religiusitas yang bersifat positif mengandung unsur *cognitive reappraisal* atau penafsiran ulang secara kognitif.¹¹ Sharp (dalam Angelia) mengemukakan bahwa berdoa dapat menjadi salah satu strategi yang digunakan individu untuk meregulasi emosi negatif. Melalui aktivitas tersebut, individu memperoleh ruang untuk melakukan penafsiran ulang (*reappraisal*) atas situasi yang sedang dihadapi, sehingga emosi negatif yang dirasakan dapat

⁸ Mikha Angelia, Sri Tiatri, and Pamela Hendra Heng, 'Hubungan Religiusitas Dan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar', Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni, 4.2 (2020), 451 <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i2.8252.2020>.

⁹ Afifah, 'Peran Regulasi Emosi Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring', Bimbingan Dan Konseling, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2022, 1–23.

¹⁰ Kurlia Anis, *Hubungan Regulasi Emosi Dan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Pasien Hemodialisis*, 2023.

¹¹ M Viskin, A., Bigman, Y., Tamir, *Agama, Pengaturan Emosi, Dan Kesejahteraan Universitas Ibrani Yerusalem Januari 2013, 2014.*

berkurang¹². Selain itu, religiusitas turut memengaruhi kemampuan individu dalam meregulasi emosi dipengaruhi oleh beragam faktor, salah satunya adalah cara ia mengekspresikan emosi tersebut. Ekspresi emosi memegang peranan penting dalam keseluruhan proses regulasi emosi. Lebih jauh, aspek religiusitas juga dapat berkontribusi memperkuat kapasitas regulasi emosi seseorang, yang dalam hal ini turut ditentukan oleh berbagai faktor yang berasal dari luar diri individu. Dengan demikian, religiusitas turut mendukung individu untuk dapat memaknai situasi yang dialaminya dengan cara yang lebih positif. Kondisi tersebut menjadi semakin kompleks ketika mahasiswa berada dalam lingkungan dengan tuntutan yang lebih spesifik, seperti pada mahasiswa penerima beasiswa yang tidak hanya fokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pembinaan keagamaan dan kedisiplinan diri secara intensif.

YBM Brilian merupakan yayasan baitul mal yang mengelola zakat, infak, sedekah, dan dana sosial keagamaan lainnya. Adapun lima pilar program yaitu ekonomi, kesehatan, sosial kemanusiaan, pendidikan (beasiswa), dan dakwah.¹³ YBM Brilian berkomitmen untuk membantu meningkatkan kualitas hidup dan masa depan keluarga yang kurang mampu melalui pendidikan yang terbuka untuk semua. Komitmen ini diwujudkan melalui tiga program utama: *Bright Scholarship* (untuk level pendidikan tinggi dengan pembinaan intensif), *Smart Scholarship*

¹² Mikha Angelia, Sri Tiatri, and Pamela Hendra Heng, 'Hubungan Religiusitas Dan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar', Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni, 4.2 (2020), 451 <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i2.8252.2020>.

¹³ Website <https://ybmbrihan.id/tentang-kami/> (diakses pada 25 Mei 2025)

(untuk level pendidikan menengah atas), dan *My Scholarship* (untuk semua jenjang pendidikan).¹⁴

YBM Brilian juga menyediakan asrama pada salah satu beasiswa yang disediakan yaitu, bright scholarship.¹⁵ Dengan demikian, Salah satu tantangan yang dihadapi mahasiswa penerima beasiswa adalah bagaimana mengatur waktu antara kegiatan perkuliahan dan kegiatan wajib di asrama. Mereka dituntut mampu menyeimbangkan aktivitas akademik dengan kegiatan keagamaan, mengingat kewajiban yang harus dijalani bukan hanya menyelesaikan tugas-tugas kuliah, melainkan juga menunaikan ibadah setiap hari serta mengikuti pembinaan keagamaan yang merupakan bagian dari program beasiswa tersebut. Khusus bagi mahasiswa penerima beasiswa YBM Brilian, tekanan yang dirasakan cenderung lebih besar. Selain harus memenuhi tuntutan akademik yang tinggi, mereka juga memikul tanggung jawab moral sebagai penerima manfaat sosial yang diharapkan mampu menjadi teladan serta berprestasi, baik dalam aspek akademis maupun spiritual. Yaitu program pembinaan dan kegiatan yang menekankan nilai-nilai religiusitas diberikan secara komprehensif yang dirancang untuk mempersiapkan penerima beasiswa menjadi pemimpin masa depan yang berkarakter, berdaya saing, dan menerapkan nilai-nilai Islam dalam kehidupan.¹⁶

Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan tekanan emosional, seperti stres, kelelahan mental, perasaan tertekan, hingga konflik batin ketika mahasiswa

¹⁴ Website https://ybmbrihan.id/cat_program/pendidikan/ (diakses pada 25 Mei 2025)

¹⁵ Website https://ybmbrihan.id/ct_program/bright-scholarship/ (diakses pada 25 Mei 2025)

¹⁶ Website https://ybmbrihan.id/ct_program/bright-scholarship/ (diakses pada 25 Mei 2025)

mengalami kesulitan dalam memenuhi berbagai tuntutan secara bersamaan. Apabila tidak dikelola dengan baik, tekanan ini dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar, konsentrasi, serta kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi menjadi sangat penting agar mahasiswa mampu mengelola perasaan, menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan, serta tetap menjalankan peran akademik dan keagamaan secara optimal. Adapun fenomena nyata terkait dengan kesulitan yang dialami mahasiswa penerima beasiswa, salah satunya terjadi di Banda Aceh. Terdapat beberapa mahasiswa/I yang masih belum memenuhi standar minimum IP/IPK dibawah 3.00, bahkan tidak ada peningkatan sama sekali dari semester sebelumnya.¹⁷

Penelitian yang dilakukan Angelia et al. menemukan adanya hubungan yang signifikan antara religiusitas dan regulasi emosi pada siswa, dengan nilai korelasi sebesar 0,248 dan tingkat signifikansi sebesar 0,05. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, semakin baik pula kemampuannya dalam mengatur dan mengendalikan emosi ketika menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari. Dengan kata lain, religiusitas dapat berperan sebagai sumber kekuatan internal yang memungkinkan individu memandang permasalahan secara lebih bijaksana, menerima keadaan dengan lebih ikhlas, serta menyandarkan diri kepada Tuhan sebagai bentuk penguatan batin. Individu yang memiliki religiusitas tinggi umumnya menjalani hidup dengan landasan nilai-nilai spiritual yang kuat, sehingga lebih mudah mengembangkan

¹⁷ Widayati S, 'Pengaruh Keaktifan Mahasiswa Penerima Beasiswa KIP-K Dalam Organisasi Kemahasiswaan Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Universitas Ivet 1, 2, 3', Jurnal Pendidikan "Manalisih", 1 (2023), 1–9.

sikap sabar, ikhlas, dan tenang saat menghadapi situasi yang menantang secara emosional.¹⁸

Temuan diatas diperkuat oleh penelitian Nurrahmawati dan Sari, yang menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat religiusitas tinggi cenderung memiliki strategi coping yang lebih positif, seperti berdoa, berserah diri, serta refleksi diri berdasarkan nilai-nilai keagamaan. Pendekatan spiritual tersebut terbukti dapat membantu individu untuk menenangkan diri, mengurangi stres, dan meminimalisir reaksi emosional negatif yang berlebihan. Religiusitas berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang mendukung individu dalam memahami serta mengatur emosi pribadi secara lebih efektif, sekaligus mendorong terciptanya interaksi sosial yang lebih harmonis.¹⁹ Sejalan dengan hal tersebut, Vishkin, BigMan, dan Tamir menyatakan bahwa internalisasi agama atau religiusitas turut memengaruhi kemampuan individu dalam meregulasi emosi. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa agama memiliki peran penting dalam memengaruhi bagaimana seseorang mengatur emosinya.²⁰

Namun demikian, meskipun berbagai penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh Angelia dkk. serta Nurrahmawati dan Sari, memang menemukan adanya hubungan positif antara religiusitas dan regulasi emosi. Akan tetapi, temuan-temuan tersebut belum menunjukkan konsistensi yang sepenuhnya

¹⁸ Mikha Angelia, Sri Tiatri, and Pamela Hendra Heng, 'Hubungan Religiusitas Dan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar', Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni, 4.2 (2020), 451 <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i2.8252.2020>.

¹⁹ Jelly Furnama Sari and Asti Haryati, 'Hubungan Antara Religiusitas Dengan Coping Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bki Di Uinfas', 6.2 (2023), 1–16.

²⁰ Allon Vishkin, Yochanan E Bigman, and Maya Tamir, *Religion , Emotion Regulation , and Well-Being*, 2014 <https://www.researchgate.net/publication/300366284>.

seragam ketika diuji dalam konteks penelitian yang berbeda-beda. Perbedaan karakteristik subjek, lingkungan sosial, serta latar belakang budaya memungkinkan munculnya variasi temuan yang berbeda. Selain itu, sebagian besar penelitian yang ada masih fokus pada mahasiswa sekolah atau populasi umum, sehingga penelitian yang secara spesifik meneliti mahasiswa, terutama mahasiswa penerima beasiswa yang tinggal di asrama, masih tergolong terbatas. Padahal, kelompok ini memiliki dinamika kehidupan yang khas, seperti tuntutan akademik, aturan asrama, serta tekanan sosial yang berpotensi mempengaruhi keagamaan dan kemampuan regulasi emosi.

Berdasarkan pandangan tersebut, peneliti memandang penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut guna mengkaji hubungan religiusitas dengan regulasi emosi pada mahasiswa penerima beasiswa yang berasrama, dengan judul *“Hubungan Regulasi Emosi dengan Religiusitas terhadap Mahasiswa Penerima Beasiswa YBM Brilian”*.

B. Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, penelitian ini dirumuskan untuk menjawab pertanyaan: apakah terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada mahasiswa penerima beasiswa YBM BRilian?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan regulasi emosi dengan religiusitas terhadap mahasiswa penerima beasiswa YBM BRilian.

D. Manfaat Penelitian

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan mampu memperkaya khazanah keilmuan di bidang psikologi, terutama dalam pengembangan psikologi Islam maupun psikologi industri dan organisasi. Adapun secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi serta menjadi sumber informasi bagi lembaga pemberi beasiswa dalam upaya meningkatkan wawasan dan pengetahuan guna mendukung kesejahteraan emosional mahasiswa.

E. Penjelasan Konsep Penelitian

1. Religiusitas

Menurut Glock & Stark, kondisi tersebut merupakan indikasi dari religiusitas. Religiusitas dipahami sebagai kesadaran beragama yang mencakup kepatuhan dalam menjalankan ritual keagamaan, keyakinan terhadap kebenaran ajaran agama, serta penerapan pengetahuan agama yang dimiliki individu dalam bentuk pengalaman religius..²¹ Selain itu, Huber juga mengemukakan bahwa religiusitas dapat dilihat dari seberapa sering individu melaksanakan perintah agamanya, ciri khas cara individu menjalankan ajaran agama tersebut, seberapa penting agama bagi kehidupan individu, serta sejauh mana individu menghayati agamanya. Lebih lanjut, Huber memformulasikan religiusitas ke dalam lima dimensi, yaitu *intellectual dimension*, *ideology dimension*, *public practice*

²¹ Glock, CY, & Stark. R. (1965). *Religion and society in tension*. Chicago: Rand McNally.

*dimension, private practice dimension, dan religious experience dimension..*²²

2. Regulasi Emosi

Menurut Ford dan Gross, regulasi emosi merupakan suatu strategi yang dilakukan individu, baik secara sadar maupun tidak sadar, untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi satu maupun lebih aspek dari respons emosi, baik yang berkaitan dengan pengalaman emosi itu sendiri maupun perilaku yang menyertainya.²³ Regulasi emosi dapat terwujud dalam beragam bentuk yang disesuaikan dengan konteks yang tengah dihadapi, baik yang bersifat intrinsik maupun ekstrinsik. Proses pengaturan emosi tersebut juga tidak hanya terjadi secara sadar, tetapi dapat pula berlangsung di luar kesadaran individu.²⁴

Kondisi tersebut memberi peluang bagi individu untuk mengelola emosinya secara sadar sesuai keinginan, misalnya dengan melakukan tindakan tertentu guna menjaga emosi yang menyenangkan sekaligus meredam atau melenyapkan emosi yang tidak menyenangkan. Reivich dan Shatte (dalam Agisna) pun mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah kecakapan untuk tetap mampu bersikap tenang meski berada dalam situasi

²² Stefan Huber and Odilo W. Huber, 'The Centrality of Religiosity Scale (CRS)', *Religions*, 3.3 (2012), 710–24 <https://doi.org/10.3390/rel3030710>.

²³ Tylah E. Johnston and others, 'The Role of Emotion Beliefs in Depression, Anxiety, and Stress', *Australian Psychologist*, 59.4 (2024), 367–76 <https://doi.org/10.1080/00050067.2023.2290734>.

²⁴ Zikri A, 'Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Kerja Pada Perawat Di RSUD Meuraxa Kota Banda Aceh', 2022.

yang menekan.²⁵ Keadaan tersebut merupakan bagian dari kemampuan regulasi emosi yang dimiliki individu. Lebih lanjut, dijelaskan pula bahwa terdapat dua aspek penting dalam regulasi emosi, yakni kemampuan untuk mempertahankan fokus dan menjaga ketenangan.



²⁵ Virginia Agisna and Titik Haryati, 'Hubungan Self Resilience Dengan Perilaku Agresif Penyalahguna Narkoba Di Tempat Pusat Rehabilitasi Bnn Lido 1 Sheila 1,2', 2021, 84–98.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Sebelumnya yang Relevan

Pertama, penelitian terdahulu terkait hubungan antara religiusitas dan regulasi emosi pernah dilakukan oleh Reskido, dkk., dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas Islam dan regulasi emosi pada mahasiswa muslim di Yogyakarta. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode studi korelasional, di mana pengumpulan data dilakukan melalui teknik *purposive sampling* terhadap 154 mahasiswa muslim di Yogyakarta sebagai partisipan. Religiusitas Islam diukur menggunakan skala *A Psychological Measure of Islamic Religiousness* yang dikembangkan oleh Abu Raiya, dkk., sedangkan regulasi emosi diukur dengan menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang disusun oleh Gross dan John. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara religiusitas Islam dan regulasi emosi. Hubungan antara religiusitas Islam dengan *expressive suppression* tercatat sebesar 14,36%, sementara hubungannya dengan *cognitive reappraisal* sebesar 37,9%. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas Islam yang dimiliki seseorang, semakin tinggi pula kemampuan regulasi emosi yang dimilikinya.²⁶

Kedua, Penelitian lain yang berkaitan dengan religiusitas dilakukan oleh Alfathimy, dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dan

²⁶ Putri Reskido, Alea Dian and others, 'Hubungan Religiusitas Islam Dan Regulasi Emosi Mahasiswa Untuk Tercapainya Sdgs Ke-3', 16.1 (2024) <http://repository.uinfasbengkulu.ac.id/id/eprint/2184>.

kebersyukuran pada mahasiswa Bidikmisi di Universitas Pendidikan Indonesia. Subjek penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa Bidikmisi yang berkuliah di universitas tersebut. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala religiusitas dari Fetzer Institute serta skala kebersyukuran yang dikembangkan oleh Fitzgerald. Hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas memiliki korelasi yang signifikan dengan kebersyukuran pada mahasiswa Bidikmisi.²⁷

Ketiga, Penelitian lain terkait hubungan antara religiusitas dan regulasi emosi dilakukan oleh Topandra, dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dan regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Fatmawati Soekarno. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir angkatan 2019-2020 yang berjumlah 166 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling*. Instrumen yang digunakan berupa angket model skala Likert yang disebarakan melalui *Google Form*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara religiusitas dan regulasi emosi, dengan nilai koefisien sebesar 0,453.²⁸

Table 2.1 *persamaan dan perbedaan penelitian sebelumnya*

Judul	Persamaan	Perbedaan
Hubungan Religiusitas Islam dan Regulasi Emosi pada Mahasiswa	Persamaan kedua penelitian terletak pada pembahasan tentang	Perbedaan kedua penelitian terletak pada penggunaan teori

²⁷ Alfathimy Nida Damia Ramdhani Ali, 'Korelasi Antara Religiusitas Dengan Gratitude (Kebersyukuran) Pada Mahasiswa Penerima Bantuan', 2020 http://repository.upi.edu/56960/1/S_PSI_1206621_Title.pdf.

²⁸ Topandra Julius, 'Hubungan Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Fatmawati Soekarno Bengkulu', Sustainability (Switzerland), 11.1 (2019), 1–14 <http://repository.uinfasbengkulu.ac.id/id/eprint/2184>.

Muslim di Yogyakarta.	hubungan religiusitas dengan regulasi emosi pada mahasiswa usia dewasa awal. Keduanya berpendapat bahwa religiusitas merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam mengatur dan merespon emosi secara baik.	religiusitas. Pada penelitian Reskido, et al. teori yang digunakan yaitu teori dari Abu Raiya skala PMIR <i>A Psychological Measure Of Islamic religiousness</i> sedangkan teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori dari Huber dan Huber
Korelasi Antara Religiusitas dengan Gratitude (Kebersyukuran) Pada Mahasiswa Penerima Bantuan Biaya Pendidikan Bidikmisi di Universitas Pendidikan Indonesia	Persamaan kedua penelitian terletak pada pembahasan tentang hubungan religiusitas pada mahasiswa penerima beasiswa.	Perbedaan kedua penelitian terletak pada penggunaan teori. Pada penelitian Alfathimy yaitu teori religiusitas oleh Fetzer Institute dan kebersyukuran oleh Fitzgerald sedangkan teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori religiusitas (Huber dan Huber) dan teori regulasi emosi (Gross)
Hubungan Religiusitas dengan Regulasi Emosi Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Fatmawati Soekarno	Persamaan kedua penelitian terletak pada pembahasan tentang hubungan religiusitas dengan regulasi emosi pada mahasiswa. Keduanya juga menggunakan teori yang sama yaitu religiusitas (Huber dan Huber) dan regulasi emosi (Gross)	Perbedaan kedua penelitian terletak pada subjek penelitian. Pada penelitian Topandra, subjek penelitian berfokus pada mahasiswa tingkat akhir sedangkan subjek penelitian ini berfokus pada mahasiswa yang masih aktif baik mahasiswa baru maupun mahasiswa tingkat akhir.

B. Teori yang Berlandaskan Konseptual Religiusitas dan Regulasi Emosi

1. Religiusitas

a. Pengertian Religiusitas

Secara etimologis, kata "*agama*" berasal dari bahasa Sanskerta, gabungan "*a*" (tidak) dan "*gama*" (kacau), sehingga bermakna sesuatu yang tertib atau teratur; dalam pengertian lain, agama juga bisa dipahami sebagai aturan. Sementara itu, istilah "*religi*" berasal dari bahasa Latin "*religio*", dari kata "*re*" dan "*ligare*" yang berarti mengikat kembali. Menunjukkan bahwa agama memuat aturan dan kewajiban yang mengikat manusia dengan Tuhan, sesama, dan alam sekitarnya. Dalam bahasa Arab, religiusitas dimaknai melalui tiga istilah: *takwa*, *wara'*, dan *tadayyun*, yang semuanya merujuk pada sikap taat menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya, yaitu kesalehan hidup.²⁹ Dengan demikian, orang yang religius adalah orang yang saleh dalam kehidupannya.

Menurut Thouless (dalam Subiyantoro), religiusitas merupakan suatu cara pandang atau perspektif seseorang terhadap kehidupan dan alam semesta, yang tidak hanya terbatas pada lingkungan fisik yang terikat oleh ruang dan waktu. Lebih dari itu, religiusitas mencerminkan sikap dan hubungan seseorang terhadap suatu realitas yang lebih tinggi dan transenden, yaitu dunia rohani yang melampaui batas-batas dunia

²⁹ Bambang Suryadi and Bahrul Hayat, *Religiusitas Konsep, Pengukuran, Dan Implementasi Di Indonesia*, 2021.

material.³⁰ Huber dan Huber mengemukakan bahwa religiusitas adalah suatu keyakinan dan cara berpikir individu tentang pentingnya makna-makna religious dalam memandang dunia yang berpengaruh terhadap pengalaman dan perilaku sehari-hari.³¹

Lebih lanjut, Alwi menjelaskan bahwa religiusitas dapat dipahami sebagai bentuk ketertarikan sekaligus ketaatan individu terhadap ajaran agama yang dianutnya, yang terwujud dalam perilaku sehari-hari sesuai tuntunan agama tersebut. Individu yang religius tidak sekadar memahami perintah dan larangan dalam agamanya, melainkan juga konsisten dalam menaati dan mengamalkan ajaran tersebut, sekaligus menjauhi hal-hal yang dilarang.³² Berbeda dengan pandangan sebelumnya, Glock dan Stark mendefinisikan religiusitas sebagai tingkat pemahaman individu terhadap ajaran agama yang dianutnya, sekaligus sejauh mana individu tersebut mampu memahami ajaran agamanya secara menyeluruh.³³

Mengacu pada beberapa pengertian yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa religiusitas merupakan tingkat keterikatan, pemahaman, dan pengamalan individu terhadap ajaran agama yang diyakininya, yang tercermin dalam keyakinan, sikap, maupun perilaku sehari-hari. Dengan kata lain, religiusitas tidak

³⁰ Subiyantoro, *Mengkristalisasi Religiusitas Pada Anak: Kajian Sosiologi Pendidikan Islam*, ed. by Sutipyo R, Samudra Biru (D.I.Yogyakarta: Samudra Biru, 2018).

³¹ Stefan Huber and Odilo W. Huber, 'The Centrality of Religiosity Scale (CRS)', *Religions*, 3.3 (2012), 710–24 <https://doi.org/10.3390/rel3030710>.

³² Said Alwi, 'Perkembangan Religiusitas Remaja', *Kaukaba Dipantara*, 2014, 4.

³³ Glock, C. Y., & Stark, R. (1965). *Religion and Society in Tension*. Chicago: Rand McNally.

sebatas pengetahuan tentang agama semata, melainkan juga mencakup cara pandang individu dalam memaknai kehidupan, serta hubungannya dengan Tuhan, sesama manusia, dan lingkungan sekitar, serta kesadaran akan adanya realitas yang lebih tinggi dan bersifat *transenden*. Individu yang religius senantiasa berupaya menjalankan perintah agama, menjauhi segala larangan-Nya, dan menghayati ajaran agamanya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

b. Dimensi-Dimensi pada Religiusitas

Huber dan Huber berpendapat bahwa religiusitas merupakan konsep multidimensional yang dapat diukur dari lima aspek penting yang mencerminkan bagaimana agama menjadi pusat dalam kehidupan individu. Teori mereka dikenal dengan *Centrality of Religiosity Scale* (CRS) yang meliputi lima dimensi berikut:³⁴

1.) Intelektual

Dari sudut pandang sosiologi, dimensi intelektual dipahami sebagai harapan sosial bahwa individu yang beragama memiliki pengetahuan mengenai ajaran agamanya serta mampu menjelaskan pandangannya terkait Tuhan dan keyakinan yang dianutnya. Dalam kehidupan pribadi, dimensi ini tercermin melalui ketertarikan individu terhadap isu-isu keagamaan, pemahaman terhadap ajaran agama, pola pikir yang dimilikinya, serta tingkat pengetahuan keagamaan yang

³⁴ Stefan Huber and Odilo W. Huber, 'The Centrality of Religiosity Scale (CRS)', *Religions*, 3.3 (2012), 710–24 <https://doi.org/10.3390/rel3030710>.

dikuasainya. Dimensi ini diukur dari seberapa sering individu memikirkan hal-hal yang berkaitan dengan agama. Dimensi ini tidak terikat pada agama tertentu, sehingga dapat digunakan pada berbagai keyakinan.

2.) Ideologi

Ideologi berhubungan dengan keyakinan dasar yang dimiliki individu beragama mengenai keberadaan Tuhan atau sesuatu yang bersifat transenden, serta bagaimana hubungan antara Tuhan dan manusia dipahami. Pada diri individu, dimensi ini tercermin dari keyakinan yang teguh dan tidak mudah goyah. Indikatornya dapat dilihat dari tingkat kepercayaan seseorang terhadap keberadaan Tuhan. Keyakinan merupakan dasar bagi ajaran-ajaran agama. Ketika individu meyakini adanya Tuhan, maka konsep Tuhan yang berbeda dalam berbagai agama akan menjadi penting secara psikologis bagi mereka.

3.) Praktik Publik

Dimensi ini berkaitan dengan harapan sosial bahwa orang beragama ikut serta dalam kegiatan keagamaan bersama, seperti ibadah dan acara keagamaan komunitas. Pada kehidupan pribadi, dapat dilihat dari kebiasaan individu dalam mengikuti kegiatan agama dan rasa kebersamaan dalam komunitasnya. Dapat diukur dari seberapa sering individu

mengikuti ibadah. Pada penelitian lintas agama, istilah yang digunakan bisa disesuaikan, misalnya "hadir di gereja" untuk Kristen atau "salat Jumat" untuk Muslim.

4.) Praktik Pribadi

Dimensi ini berkaitan dengan harapan bahwa individu beragama melakukan ibadah secara pribadi, seperti berdoa atau meditasi. Tercermin dari kebiasaan serta cara individu menunjukkan pengabdian secara personal kepada Tuhan. Doa dan meditasi menjadi indikator penting untuk mengukur seberapa sering seseorang melakukan praktik keagamaan secara pribadi. Doa menggambarkan hubungan yang dialogis dengan Tuhan, sedangkan meditasi lebih menggambarkan keheningan dan kedekatan diri dengan kekuatan yang Maha Besar.

5.) Pengalaman Keagamaan

Dimensi ini berkaitan dengan harapan bahwa orang beragama memiliki pengalaman spiritual yang langsung dan menyentuh perasaan. Pada diri individu, ini tampak dalam persepsi dan pengalaman pribadi tentang agama. Pengalaman keagamaan dapat dibedakan menjadi dua: pengalaman "satu lawan satu" yang bersifat dialogis (seperti merasa berbicara dengan Tuhan) dan pengalaman "penyatuan" yang bersifat

partisipatif (seperti merasa menjadi satu dengan kekuatan yang Maha Besar).

c. Religiusitas dalam Psikologi

Dalam perspektif psikologi, religiusitas dimaknai sebagai tingkat penghayatan, pemahaman, dan pengamalan seseorang terhadap ajaran agama yang diyakininya. Konsep ini tidak sekadar merujuk pada pelaksanaan ibadah atau ritual keagamaan semata, melainkan juga mencakup keyakinan, pengalaman spiritual, pengetahuan agama, hingga perilaku sehari-hari yang mencerminkan nilai-nilai keagamaan yang dianut individu.³⁵ Dalam kajian psikologi, religiusitas dipandang sebagai salah satu aspek penting yang turut membentuk kepribadian sekaligus memengaruhi kesehatan mental individu, mengingat agama berperan dalam membentuk pola pikir, sikap, proses pengambilan keputusan, hingga cara individu memaknai kehidupannya.³⁶

Menurut Glock dan Stark, religiusitas terdiri atas lima dimensi utama, yaitu dimensi keyakinan (*belief*), praktik agama (*religious practice*), pengalaman keagamaan (*religious feeling*), pengetahuan agama (*religious knowledge*), dan pengamalan agama (*religious effect*).³⁷ Dimensi keyakinan berkaitan dengan sejauh mana individu meyakini kebenaran ajaran agama yang dianutnya. Dimensi praktik

³⁵ Said Alwi, 'Perkembangan Religiusitas Remaja', Kaukaba Dipantara, 2014, 4.

³⁶ Sudirman, 'Internalisasi Nilai-Nilai Religius Dalam Pembentukan Kesehatan Mental : Perspektif Ilmu Jiwa Agama', 12.September (2025), 413–31.

³⁷ Charles. y Stark, Rodney; Glock, *The Nature of Religius Commitment* (London, England: The Research, 1970)
<<https://books.google.co.id/books?id=MLN6qjKQtqIC&lpg=PR6&hl=id&pg=PR6#v=onepage&q&f=false>>.

agama mencakup pelaksanaan berbagai bentuk ibadah, seperti shalat, doa, puasa, dan kegiatan keagamaan lainnya. Dimensi pengalaman keagamaan berhubungan dengan pengalaman spiritual atau perasaan kedekatan individu dengan Tuhan. Dimensi pengetahuan agama berkaitan dengan sejauh mana individu memahami ajaran agama yang dianutnya, sedangkan dimensi pengamalan agama tercermin dari perilaku sehari-hari individu yang sejalan dengan nilai-nilai agama yang diyakininya.

Dalam perspektif psikologi modern, religiusitas juga senantiasa dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi umumnya menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah, sikap yang lebih optimis dalam menghadapi berbagai persoalan hidup, serta kejelasan dalam memaknai kehidupannya.³⁸ Agama memberikan pedoman moral dan nilai-nilai yang membantu individu dalam membedakan antara perilaku baik dan buruk, sekaligus mengarahkan individu untuk menjalani kehidupan yang lebih teratur dan bertanggung jawab. Selain itu, religiusitas juga dapat menjadi sumber motivasi internal yang membantu individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan yang dijalannya.³⁹

³⁸ Sudirman, 'Internalisasi Nilai-Nilai Religius Dalam Pembentukan Kesehatan Mental : Perspektif Ilmu Jiwa Agama', 12.September (2025), 413–31.

³⁹ Naila Puteri, Kanzha. Aisya Ayu; Rahimah, 'Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental', 3.6 (2024), 2604–17 <<https://publisherqu.com/index.php/Al-Furqan>>.

Ancok dan Suroso menjelaskan bahwa religiusitas memiliki fungsi psikologis yang penting dalam kehidupan individu, karena mampu memberikan rasa aman, ketenangan batin, harapan, serta kontrol diri.⁴⁰ Individu yang memiliki religiusitas baik umumnya lebih mampu mengontrol perilakunya, menjaga kestabilan emosi, serta menghindari perilaku menyimpang. Dalam konteks mahasiswa, religiusitas dapat membantu individu menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial dengan cara yang lebih positif.

Religiusitas juga memiliki keterkaitan dengan perkembangan emosi individu. Individu dengan kedekatan spiritual yang baik cenderung lebih mudah bersabar, memaafkan, serta mengendalikan emosi negatif seperti marah, kecewa, dan cemas.⁴¹ Dengan demikian, dapat dipahami bahwa peran religiusitas tidak terbatas pada hubungan individu dengan Tuhan semata, melainkan turut memengaruhi pula hubungan individu dengan dirinya sendiri serta dengan lingkungan sosial di sekitarnya.

d. Religiusitas sebagai Coping Stress

Religiusitas memiliki peranan penting sebagai bentuk coping stress, yaitu cara individu dalam menghadapi tekanan, permasalahan, maupun berbagai situasi yang menimbulkan stres. Coping stress dapat dipahami sebagai upaya kognitif maupun perilaku yang dilakukan

⁴⁰ FN. Ancok, D & suroso, *Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi* (Pustaka Pelajar, 2011).

⁴¹ Sudirman, 'Internalisasi Nilai-Nilai Religius Dalam Pembentukan Kesehatan Mental : Perspektif Ilmu Jiwa Agama', 12.September (2025), 413–31.

individu untuk mengatasi tuntutan, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari luar dirinya, yang dianggap membebani kemampuannya.⁴² Setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam menghadapi stres, dan salah satu bentuk coping yang kerap digunakan adalah coping religius.

Menurut Pargament, coping religius merupakan upaya yang dilakukan individu dengan memanfaatkan keyakinan, nilai, dan praktik keagamaan dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup yang dialaminya.⁴³ Individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi umumnya menjadikan agama sebagai sumber kekuatan, harapan, sekaligus tempat bergantung ketika menghadapi berbagai kesulitan. Dalam kondisi tertekan, individu cenderung mendekatkan diri kepada Tuhan melalui doa, dzikir, membaca kitab suci, maupun bentuk ibadah lainnya, guna memperoleh ketenangan batin dan rasa aman.

Religiusitas dapat membantu individu mengurangi stres karena agama memberikan makna terhadap setiap peristiwa kehidupan. Individu yang religius cenderung meyakini bahwa setiap masalah memiliki hikmah dan merupakan bagian dari ketentuan Tuhan.⁴⁴ Keyakinan tersebut dapat membantu individu menerima keadaan

⁴² Eko Giono and Surawan Surawan, 'Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stress Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir', Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran, 04.02 (2025), 393–400.

⁴³ Kenneth I Pargament, *The Psychology Of Religion And Coping 'Theory, Research, Practice*, ed. by The Guilford Press (New York: Guilford Publication, 1997) <https://www.google.co.id/books/edition/The_Psychology_of_Religion_and_Coping/Vn5XObcpnd4C?hl=id&gbpv=1&pg=PR4&printsec=frontcover>.

⁴⁴ Jelly Furnama Sari and Asti Haryati, 'Hubungan Antara Religiusitas Dengan Coping Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bki Di Uinfas', 6.2 (2023), 1–16.

dengan lebih ikhlas sehingga emosi negatif seperti cemas, takut, dan putus asa dapat berkurang. Selain itu, religiusitas juga membantu individu meningkatkan optimisme dan harapan dalam menghadapi masalah.

Perspektif psikologi kesehatan, aktivitas religius diketahui mampu memberikan efek positif terhadap kondisi psikologis maupun fisiologis individu.⁴⁵ Kegiatan ibadah seperti berdoa dan berdzikir dapat menimbulkan rasa tenang serta membantu menurunkan ketegangan emosional. Individu yang religius juga cenderung memiliki dukungan sosial yang lebih baik karena biasanya terlibat dalam lingkungan keagamaan yang mendukung secara emosional.

Pada mahasiswa, stres sering muncul akibat tekanan akademik, tugas kuliah, tuntutan organisasi, masalah ekonomi, maupun penyesuaian diri terhadap lingkungan baru.⁴⁶ Kondisi tersebut dapat memengaruhi kestabilan emosi mahasiswa apabila tidak dikelola dengan baik. Dalam situasi ini, religiusitas dapat menjadi sumber coping yang membantu mahasiswa mengelola tekanan secara lebih positif. Mahasiswa yang memiliki religiusitas tinggi umumnya lebih mampu mengontrol emosi, berpikir positif, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan.

⁴⁵ Naila Puteri, Kanzha. Aisya Ayu; Rahimah, 'Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental', 3.6 (2024), 2604–17 <<https://publisherqu.com/index.php/Al-Furqan>>.

⁴⁶ An. Al Rivaldi, 'Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental', *Jayapangus Press Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 4.1 (2024), 1–11 <<https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/metta>>.

Selain itu, religiusitas juga membantu mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosinya. Individu yang memiliki kedekatan spiritual yang baik cenderung lebih sabar, lebih mudah menerima keadaan yang dihadapi, serta mampu mengelola perasaan negatif secara lebih adaptif. Dengan demikian, religiusitas dapat dipandang sebagai faktor protektif yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental serta kestabilan emosi mahasiswa.

e. Peran Religiusitas dalam Mahasiswa

Mahasiswa dapat dipahami sebagai individu yang sedang berada pada tahap perkembangan remaja akhir menuju dewasa awal. Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai perubahan sekaligus tuntutan, baik yang menyangkut aspek akademik, sosial, emosional, maupun spiritual.⁴⁷ Selain dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan, mahasiswa juga dihadapkan pada berbagai tanggung jawab lain, seperti menyelesaikan tugas-tugas akademik, aktif dalam kegiatan organisasi, hingga mempersiapkan masa depannya. Tidak jarang, berbagai tuntutan tersebut menimbulkan tekanan psikologis yang pada akhirnya turut memengaruhi kondisi emosional mahasiswa.

Ketika menghadapi berbagai tantangan tersebut, religiusitas memiliki peran penting sebagai pedoman hidup dan sumber kekuatan psikologis. Religiusitas membantu mahasiswa dalam membentuk

⁴⁷ Putri Rheisya, Dwi Tami, and Sri Nurhayati Selian, 'Makna Dukungan Sosial Bagi Mahasiswa Yang Mengalami Masalah Kesehatan Mental', 1.6 (2025), 4164–79.

karakter yang positif, meningkatkan kontrol diri, serta mengarahkan perilakunya agar sesuai dengan nilai dan norma agama. Mahasiswa dengan tingkat religiusitas tinggi cenderung lebih mampu membedakan perilaku yang baik dan buruk, serta lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan.

Selain itu, religiusitas juga berperan dalam membantu mahasiswa mengelola emosi dan menghadapi stres. Individu yang religius biasanya lebih mudah bersabar, mampu berpikir positif, serta memiliki harapan yang lebih baik ketika menghadapi kesulitan.⁴⁸ Aktivitas ibadah dan kedekatan spiritual dapat memberikan ketenangan batin yang membantu mahasiswa mengurangi kecemasan dan tekanan emosional. Mengacu pada pemaparan di atas, religiusitas berpotensi menjadi salah satu sumber daya koping yang efektif, terutama dalam merespons berbagai tuntutan dan dinamika yang muncul dalam kehidupan mahasiswa.

Religiusitas juga memiliki keterkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa. Beberapa hasil penelitian mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah, dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat religiusitas rendah. Agama memberikan rasa aman, makna hidup, serta dukungan

⁴⁸ Topandra Julius, 'Hubungan Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Fatmawati Soekarno Bengkulu', Sustainability (Switzerland), 11.1 (2019), 1–14
<http://repository.uinfasbengkulu.ac.id/id/eprint/2184>.

emosional yang membantu individu menghadapi berbagai persoalan kehidupan secara lebih adaptif.

Pada kehidupan sosial, religiusitas membantu mahasiswa membangun hubungan interpersonal yang lebih baik. Nilai-nilai agama seperti empati, tolong-menolong, toleransi, dan menghargai orang lain dapat membantu mahasiswa menjalin hubungan sosial yang sehat dengan lingkungan sekitarnya.⁴⁹ Mahasiswa yang religius juga cenderung lebih bertanggung jawab, disiplin, dan memiliki tujuan hidup yang lebih jelas.

Menurut Santrock, masa mahasiswa merupakan periode penting dalam pencarian identitas diri dan pembentukan nilai hidup.⁵⁰ Dengan demikian, religiusitas dapat dipandang sebagai salah satu faktor penting yang turut membantu mahasiswa mencapai kematangan psikologis. Melalui religiusitas yang dimiliki, mahasiswa diharapkan mampu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan dengan lebih bijaksana, sekaligus memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik.

2. Regulasi Emosi

a. Pengertian Regulasi Emosi

Gross menjelaskan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana individu mengelola perasaan diri sendiri, bukan tentang

⁴⁹ Hendri Sugianto And Others, 'Penanaman Nilai-Nilai Religiusitas Mahasiswa Melalui Social Learning Theory Albert Bandura', 15.99 (2025), 829–54.

⁵⁰ J.w. Santrock, Adolescence, ed. by University of Texas at Dallas (North America:McGraw-Hill: Erlangga, 2001).

bagaimana emosi memengaruhi hal-hal lain. Maksud dari pengertian tersebut, banyak kegiatan sehari-hari dikategorikan sebagai bagian dari proses pengaturan emosi.⁵¹ Lebih lanjut, Gross dan John menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan suatu proses penting yang mencakup kemampuan individu dalam mengenali, menjaga, serta mengelola berbagai jenis emosi, baik emosi positif seperti kebahagiaan, maupun emosi negatif seperti kemarahan dan kesedihan. Proses pengaturan emosi ini dapat berlangsung secara sadar maupun tidak sadar, dilakukan dengan sengaja ataupun berlangsung secara otomatis, serta dapat tampak secara jelas maupun tersembunyi dalam diri individu.⁵²

Kostiuk dan Greory (dalam Ramba) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan penting yang memungkinkan individu untuk merespons berbagai tuntutan situasi dan pengalaman emosional yang terus berubah dengan cara yang dapat diterima secara sosial.⁵³ Makna dari pengetahuan tersebut, individu yang mampu mengatur emosi dapat menyesuaikan perilaku agar tetap sesuai dengan norma sosial serta menghindari dampak negatif bagi diri sendiri maupun orang lain. Regulasi emosi juga membutuhkan fleksibilitas dalam bereaksi, sehingga individu tetap dapat menunjukkan respon

⁵¹ James J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation*, ed. by Guilford Press (New York: Guilford, 2014).

⁵² James J Gross and Oliver P John, 'Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being', 85.2 (2003), 348–62 <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.

⁵³ Rosalina Ramba, 'Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Harga Diri Pada Siswa SMA Yang Menggunakan Media Sosial Di Kota Makassar', Skripsi, 2022, 1–23.

yang spontan ketika dibutuhkan, namun juga mampu menunda atau mengendalikan reaksi emosional secara tepat.

Regulasi emosi dapat mencakup pengendalian sadar terhadap emosi yang sedang dialami, seperti mengendalikan amarah, dan dapat pula melibatkan proses-proses yang tidak disadari, seperti perubahan perhatian yang terjadi saat anak kecil mengalihkan pandangan dari sesuatu yang menakutkan. Fenomena tersebut dapat ditemukan dalam dinamika hubungan sosial, seperti ketika orang tua berperan dalam membantu meredakan emosi negatif anak, maupun dalam bentuk regulasi emosi yang dilakukan secara mandiri oleh individu.⁵⁴ Regulasi emosi juga dapat berfungsi untuk dapat meningkatkan atau mengurangi intensitas perasaan dan ekspresi emosi dan dapat melibatkan perubahan dalam satu atau lebih komponen respons emosional: pengalaman subjektif, ekspresi perilaku, dan aktivasi fisiologis.⁵⁵

Secara keseluruhan, regulasi emosi merupakan proses penting yang berkaitan dengan bagaimana individu mengelola dan mengatur emosinya sendiri, baik emosi positif maupun negatif. Hal tersebut dapat berlangsung secara sadar atau tidak sadar, dilakukan dengan sengaja ataupun terjadi secara otomatis, dan dapat tampak jelas atau tersembunyi dalam diri seseorang. Regulasi emosi memungkinkan

⁵⁴ Ross Gross & Thompson, 'Emotion Regulation: Conceptual Foundations. Handbook of Emotion Regulation.', Emotion, July, 2007.

⁵⁵ Ross A. Thompson, 'Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition', Monographs of the Society for Research in Child Development, 59.2/3 (1994), 25 <https://doi.org/10.2307/1166137>.

individu untuk merespons berbagai situasi secara fleksibel dan sesuai dengan norma sosial, sehingga dapat menghindari dampak negatif bagi diri sendiri maupun orang lain. Selain itu, regulasi emosi mencakup pengendalian emosi dalam hubungan sosial maupun dalam pengaturan diri, serta dapat memengaruhi intensitas perasaan dan ekspresi emosional yang melibatkan aspek pengalaman, perilaku, dan fisiologis.

b. Aspek Regulasi Emosi

Regulasi emosi dapat dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, dan mengendalikan emosinya agar mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang sedang dihadapi. Gross menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses individu dalam memengaruhi emosi yang dimilikinya, mencakup kapan emosi tersebut muncul, bagaimana emosi tersebut dirasakan, hingga bagaimana emosi tersebut diekspresikan kepada orang lain. Dengan demikian, regulasi emosi tidak sekadar berkaitan dengan kemampuan menahan emosi negatif, melainkan juga mencakup kemampuan mengelola serta mengekspresikan emosi secara tepat sesuai kondisi yang dihadapi.⁵⁶

Dalam perkembangannya, Gross mengemukakan beberapa aspek regulasi emosi yang menggambarkan kemampuan individu

⁵⁶ Gross J.J., 'The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review', *Cancer Research*, 2.3 (1998), 271–99.

dalam mengatur pengalaman emosionalnya. Aspek-aspek tersebut meliputi:⁵⁷

1.) Strategi Regulasi Emosi

Aspek ini merujuk pada kapasitas individu untuk menerapkan serangkaian strategi tertentu guna mengelola emosi yang muncul. Pada individu dengan kemampuan regulasi emosi yang matang, ia cenderung memilih pendekatan yang efektif untuk meredam emosi negatif, sekaligus berupaya mempertahankan emosi positif. Adapun strategi-strategi yang umum diterapkan dalam hal ini meliputi pola pikir positif, pengalihan perhatian dari situasi pemicu stres, pelaksanaan teknik relaksasi, serta pemanfaatan dukungan sosial dari orang-orang terdekat.

Pada mahasiswa, kemampuan menggunakan strategi regulasi emosi sangat diperlukan dalam menghadapi tuntutan akademik, tekanan tugas, konflik interpersonal, maupun masalah pribadi. Mahasiswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan secara adaptif dan tidak mudah mengalami stres yang berkepanjangan.

2.) Perilaku yang Berorientasi pada Tujuan

Aspek ini mengacu pada kemampuan individu untuk tetap fokus dan menjalankan aktivitas sesuai dengan tujuannya,

⁵⁷ James J Gross and Oliver P John, 'Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being', 85.2 (2003), 348–62 <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.

meskipun sedang mengalami emosi negatif. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik tidak mudah kehilangan konsentrasi, tetap mampu berpikir secara rasional, serta dapat menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya walaupun sedang berada dalam kondisi emosional tertentu.

Pada kehidupan mahasiswa, kemampuan untuk tetap fokus pada tujuan menjadi hal yang penting agar mahasiswa mampu menjalankan kegiatan akademik secara maksimal walaupun dihadapkan pada berbagai tekanan, seperti banyaknya tugas, ujian, serta tuntutan dari lembaga pemberi beasiswa.

3.) Mengontrol Respons Emosional

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan respons emosional yang muncul, baik yang terlihat melalui ekspresi wajah, ucapan, maupun perilaku yang ditampilkan. Individu yang memiliki kemampuan tersebut cenderung mampu mengekspresikan emosinya secara lebih tepat dan proporsional, sehingga tidak menimbulkan kerugian, baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Di samping itu, kemampuan mengendalikan respons emosi juga turut memengaruhi kesehatan psikologis individu. Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik umumnya lebih siap dalam menghadapi berbagai tekanan hidup, sekaligus memiliki tingkat stres yang cenderung

lebih rendah dibandingkan individu yang kesulitan mengendalikan emosinya.

4.) Penerimaan terhadap Respons Emosi

Aspek ini mengacu pada kemampuan individu dalam menerima emosi yang dirasakannya tanpa menyangkal, menghindari, ataupun merasa malu terhadap emosi tersebut. Individu yang mampu menerima emosinya akan lebih mudah memahami kondisi dirinya sendiri serta mampu mengelola tekanan emosional secara sehat. Penerimaan emosi ini juga membantu individu untuk lebih menyadari kondisi psikologisnya, sehingga dapat mengambil langkah yang tepat dalam menghadapi permasalahan yang dialami. Selain itu, penerimaan emosi turut berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran individu terhadap kondisi psikologisnya, yang pada akhirnya membantu individu mengambil keputusan yang lebih sesuai ketika menghadapi berbagai persoalan. Dalam kehidupan mahasiswa, kemampuan menerima emosi dapat membantu mereka mengatasi kegagalan akademik, konflik sosial, maupun tekanan hidup secara lebih adaptif.

c. Proses Regulasi Emosi

Gross mengembangkan model proses regulasi emosi yang membagi proses regulasi menjadi lima tahapan dalam urutan terjadinya emosi. Berikut adalah proses-proses tersebut:⁵⁸

1.) Pemilihan Situasi (*Situation Selection*)

Proses ini merupakan tahap awal dalam regulasi emosi, di mana individu secara sadar atau tidak sadar mengambil keputusan untuk mendatangi atau menghindari situasi tertentu dengan tujuan mengatur emosi yang mungkin timbul. Dalam hal ini, seseorang berusaha menciptakan kondisi yang mendukung keseimbangan emosinya. Seperti, individu dapat memilih untuk menghindari interaksi dengan seseorang yang sering memicu kemarahan atau perasaan negatif, sehingga emosi yang tidak diinginkan dapat dicegah sebelum muncul. Sebaliknya, individu juga dapat secara aktif mencari lingkungan yang memberikan rasa nyaman dan ketenangan, seperti berkumpul dengan teman dekat atau mengunjungi tempat yang menyenangkan, agar dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi positif.

2.) Modifikasi Situasi (*Situation Modification*)

Upaya untuk mengubah aspek situasi yang sedang dihadapi bertujuan untuk mengurangi atau mengalihkan

⁵⁸ James J Gross and Oliver P John, 'Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being', 85.2 (2003), 348–62 <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.

dampak emosional yang dirasakan agar individu dapat merespons dengan lebih adaptif. Pada tahap ini, individu tidak menghindari situasi secara keseluruhan, melainkan berusaha memodifikasi bagian-bagian tertentu dari situasi tersebut agar menjadi lebih nyaman secara emosional.

Seperti, ketika individu berada dalam percakapan yang menimbulkan ketegangan atau perasaan tidak nyaman, dapat memilih untuk mengubah topik pembicaraan menjadi sesuatu yang lebih netral atau menyenangkan agar emosi negatif dapat diredakan. Selain itu, individu juga dapat menyesuaikan lingkungan fisik, seperti mematikan suara yang bising, mengatur pencahayaan, atau menata ruang kerja agar suasana menjadi lebih tenang dan mendukung kestabilan emosional.

3.) Pengalihan Perhatian (*Attentional Deployment*)

Proses mengatur fokus perhatian merupakan salah satu strategi penting dalam regulasi emosi, di mana individu secara sengaja atau tidak sengaja mengalihkan perhatian dari aspek situasi yang dapat memicu emosi negatif menuju hal-hal lain yang lebih netral atau bahkan positif. Pengalihan perhatian ini bertujuan untuk mengurangi intensitas emosi yang dirasakan dan membantu individu mengelola respons emosional secara lebih sehat.

Seperti, ketika individu merasa marah atau tertekan akibat suatu peristiwa, individu dapat memilih untuk mengalihkan pikiran dengan melakukan aktivitas lain yang menyenangkan seperti menonton film, mendengarkan musik favorit, membaca buku, atau melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki. Distraksi tersebut memungkinkan individu untuk memberikan jarak psikologis dari sumber emosi negatif, sehingga dapat menenangkan diri dan menghindari reaksi yang impulsif.

4.) Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*)

Proses menilai kembali atau memaknai ulang situasi yang sedang dihadapi, yang dikenal dengan istilah *reappraisal* atau penilaian ulang kognitif, merupakan salah satu strategi regulasi emosi yang berfokus pada upaya mengubah cara individu dalam memandang atau menginterpretasikan suatu peristiwa, dengan tujuan untuk mengurangi dampak emosional negatif yang mungkin timbul.

Pada strategi tersebut, individu berusaha menemukan makna yang lebih positif, realistis, atau adaptif dari situasi yang dihadapi. Seperti, individu yang mengalami kegagalan dalam ujian dapat memilih untuk memaknai kegagalan tersebut bukan sebagai akhir dari segalanya, melainkan sebagai kesempatan untuk belajar, memperbaiki diri, dan

mempersiapkan diri lebih baik di masa depan. Saat individu mengubah cara pandang terhadap situasi yang tertekan, individu dapat mengurangi rasa kecewa, marah, atau sedih yang berlebihan, dan membangun perasaan yang lebih konstruktif seperti semangat, harapan, atau penerimaan.

5.) Modulasi Respons (*Response Modulation*)

Proses mengendalikan respons emosional yang sudah muncul merupakan tahapan regulasi emosi yang berfokus pada bagaimana individu mengelola emosi yang telah dirasakan, baik dalam bentuk ekspresi perilaku maupun respons fisiologis. Pada tahap ini, individu tidak lagi berupaya mencegah munculnya emosi, melainkan mencoba mengatur bagaimana emosi tersebut diekspresikan atau dirasakan secara fisik. Salah satu strategi yang sering digunakan adalah menekan ekspresi emosi (*emotional suppression*), yaitu dengan menahan ekspresi wajah, gerakan tubuh, atau kata-kata yang mencerminkan emosi tertentu, seperti menahan senyum ketika sedang marah atau menahan air mata ketika sedang sedih.

Selain itu, individu juga dapat mengendalikan reaksi fisiologis, seperti detak jantung, ketegangan otot, atau pola pernapasan, melalui teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, maupun aktivitas lain yang dapat menenangkan tubuh. Proses ini memungkinkan individu untuk mengurangi

dampak sosial maupun fisik dari emosi yang kuat. Meskipun demikian, dalam beberapa kasus, upaya menekan emosi secara berlebihan juga dapat menimbulkan konsekuensi psikologis yang negatif bagi individu tersebut.

d. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Gross (dalam Clinton) menjelaskan bahwa regulasi emosi tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat individual maupun lingkungan, seperti tingkat stres yang dialami, kondisi kelelahan, hingga kapasitas kognitif yang dimiliki individu. Berikut adalah faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi.⁵⁹

1.) Individual (*Individual Differences*)

Setiap individu memiliki kecenderungan yang berbeda dalam mengelola emosi. Faktor kepribadian, tingkat kontrol diri, kecerdasan emosional, dan kecenderungan individu dalam memilih strategi regulasi (seperti menggunakan *reappraisal* atau *suppression*) sangat mempengaruhi bagaimana individu dalam mengatur emosi. Individu yang terbiasa menggunakan strategi yang adaptif cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih efektif, sedangkan individu yang sering menggunakan strategi yang kurang sehat (*maladaptive*) seperti

⁵⁹ Samuel Fynes-Clinton and others, 'Neural Activation during Emotional Interference Corresponds to Emotion Dysregulation in Stressed Teachers', *Npj Science of Learning*, 7.1 (2022) <https://doi.org/10.1038/s41539-022-00123-0>.

penekanan emosi saat menghadapi kesulitan dalam mengatur emosi.

2.) Disregulasi Emosi

Disregulasi emosi atau kesulitan dalam mengatur emosi menjadi faktor utama yang memengaruhi efektivitas regulasi emosi. Disregulasi berkaitan dengan kurangnya kesadaran emosi, ketidakmampuan menerima emosi, serta kegagalan menggunakan strategi regulasi yang efektif. Strategi yang dipilih oleh individu saat mengatur emosi akan mempengaruhi keberhasilan regulasi emosi. Strategi yang berfokus pada sebelum emosi muncul (seperti *reappraisal*) dapat menghasilkan dampak psikologis yang lebih positif, sementara strategi yang digunakan setelah emosi muncul (seperti *suppression*) seringkali hanya mengurangi gejala luar tanpa benar-benar mengatasi emosi yang dirasakan.

3.) Budaya dan Lingkungan Sosial (*Social and Cultural*)

Budaya dan lingkungan sosial memiliki pengaruh besar dalam membentuk bagaimana emosi seharusnya diatur dan diekspresikan. seperti, dalam budaya tertentu menunjukkan kesedihan dianggap wajar, sementara dalam budaya lain, menahan emosi lebih dihargai. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas juga penting dalam membangun

kemampuan regulasi emosi. Lingkungan sosial yang suportif membantu individu mengelola emosinya dengan lebih sehat.

4.) Religiusitas

Religiusitas dapat menjadi salah satu sumber penting dalam regulasi emosi. Individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi seringkali menjadikan ajaran agama sebagai dasar dalam memaknai peristiwa, mengelola stres, dan mengendalikan emosi. Strategi seperti berdoa, berserah diri kepada Tuhan, atau mengaitkan permasalahan yang dihadapi dengan keyakinan spiritual seringkali menjadi cara yang efektif dalam mengatur emosi. Selain itu, religiusitas juga memberikan dukungan moral dan sosial yang membantu individu mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih sehat dan adaptif.⁶⁰

5.) Pengenalan Emosi

Kemampuan individu dalam mengenali dan mengidentifikasi emosi orang lain mempengaruhi bagaimana mereka memproses informasi emosional dan mengatur respons emosinya sendiri. Pengenalan emosi yang lambat berkorelasi dengan aktivasi otak yang berlebihan dalam situasi yang memicu emosi.

⁶⁰ Ross Gross & Thompson, 'Emotion Regulation: Conceptual Foundations. Handbook of Emotion Regulation.', Emotion, July, 2007.

6.) Usia (*Developmental Factors*)

Kemampuan regulasi emosi juga berkembang seiring bertambah usia. Anak-anak dan remaja masih dalam tahap belajar mengelola emosi, sedangkan pada masa dewasa kerap memiliki keterampilan regulasi yang lebih baik karena pengalaman hidup yang lebih banyak. Namun, seiring bertambah usia kemampuan mengenali dan mengatur emosi dapat menurun. Pengenalan emosi cenderung melambat pada individu yang lebih tua, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi efektivitas regulasi emosi mereka.

e. Dampak Regulasi Emosi

Regulasi emosi memiliki peranan penting dalam kehidupan individu karena berkaitan dengan kemampuan menyesuaikan diri terhadap lingkungan, mengatasi tekanan, serta menjaga keseimbangan psikologis. Kemampuan regulasi emosi yang baik dapat membantu individu menghadapi berbagai situasi secara lebih adaptif, sedangkan regulasi emosi yang rendah dapat menimbulkan berbagai permasalahan, baik secara psikologis maupun sosial.

1.) Dampak Positif Regulasi Emosi

Individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung mampu mempertahankan kestabilan emosinya, sekaligus memiliki hubungan sosial yang lebih sehat. Gross dan John menjelaskan bahwa regulasi emosi yang efektif berkaitan erat dengan

peningkatan kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, serta kemampuan interpersonal yang lebih baik. Di samping itu, individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik juga cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan lebih mudah beradaptasi terhadap berbagai perubahan lingkungan yang dihadapinya.⁶¹

Selain itu, regulasi emosi juga membantu individu dalam meningkatkan kemampuan berpikir rasional serta pengambilan keputusan. Ketika menghadapi situasi yang menekan, individu yang mampu meregulasi emosinya dapat tetap tenang, sehingga mampu mempertimbangkan berbagai solusi secara lebih objektif.⁶² Hal tersebut membuat individu menjadi lebih mampu menyelesaikan masalah tanpa terburu-buru maupun bertindak secara impulsif. Begitu pula dalam konteks akademik, regulasi emosi yang baik dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tuntutan perkuliahan, tekanan tugas, maupun konflik sosial di lingkungan kampus. Mahasiswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi, lebih percaya diri, serta mampu mempertahankan konsentrasinya ketika menghadapi tekanan akademik.

⁶¹ James J Gross and Oliver P John, 'Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes : Implications for Affect , Relationships , and Well-Being', 85.2 (2003), 348–62 <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.

⁶² Wati; Linda Jasmine; Phenina, 'Hubungan Regulasi Emosi Dengan Self-Compassion Pada Emerging Adulthood', Lifespan Human Function and Occupation, 13, No. 3 (2024), 36–47 <https://doi.org/10.4324/9781003524830-11>.

Daniel juga menjelaskan bahwa kemampuan mengelola emosi merupakan salah satu faktor penting yang turut menentukan keberhasilan individu, sebab kemampuan tersebut dapat membantu individu membangun hubungan sosial yang positif, meningkatkan empati, sekaligus memperkuat kemampuan komunikasi interpersonalnya.⁶³

2.) Dampak Negatif Regulasi Emosi

Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah dapat mengalami berbagai kesulitan psikologis maupun sosial. Individu yang tidak mampu mengendalikan emosinya cenderung mudah marah, cemas, sedih berlebihan, serta sulit mengendalikan perilaku impulsif. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi hubungan sosial dan menimbulkan konflik dengan lingkungan sekitar.⁶⁴

Pada mahasiswa, rendahnya regulasi emosi dapat menyebabkan menurunnya motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, serta meningkatnya tekanan akademik. Mahasiswa yang tidak mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih mudah merasa putus asa ketika menghadapi kegagalan ataupun tuntutan akademik yang tinggi. Rendahnya regulasi emosi juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik individu tersebut. Emosi

⁶³ D. Goleman, *Kecerdasan Emosional* (Gramedia Pustaka Utama, 1996) <https://books.google.co.id/books?id=fYLEGIKrtNYC>.

⁶⁴ James J Gross and Oliver P John, 'Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being', 85.2 (2003), 348–62 <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.

yang tidak terkelola dengan baik dapat menyebabkan kelelahan mental (*burnout*), gangguan tidur, serta menurunnya kondisi kesehatan tubuh akibat stres yang berkepanjangan.⁶⁵

3. Hubungan Religiusitas dengan Regulasi Emosi

Religiusitas dan regulasi emosi dipandang sebagai dua dimensi yang memiliki keterkaitan erat dalam kehidupan personal individu. Perlu dipahami bahwa religiusitas tidak sekadar dimaknai sebagai pelaksanaan ibadah ritual semata, tetapi juga mencakup keyakinan, penghayatan, pengetahuan, serta pengamalan nilai-nilai keagamaan dalam kehidupan sehari-hari. Adapun regulasi emosi berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola, mengendalikan, dan mengekspresikan emosinya secara tepat. Dengan demikian, individu yang memiliki tingkat religiusitas baik cenderung lebih mampu mengendalikan emosi serta menghadapi berbagai tekanan hidup dengan cara yang lebih positif.

Gross menjelaskan bahwa regulasi emosi sebagai proses individu memengaruhi emosinya sendiri kapan emosi muncul, bagaimana dirasakan, dan bagaimana diekspresikan agar mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi kemampuan ini adalah religiusitas, yang membantu individu memperoleh ketenangan batin, rasa syukur, dan keyakinan bahwa setiap masalah memiliki hikmah tertentu. Nilai-nilai agama mengajarkan individu untuk bersabar, mengendalikan

⁶⁵ Netty Merdiaty, Farhan Saputra, and Dkk Putri, '*Efektifitas Strategi Pengelolaan Emosi Dalam Menurunkan Stres Pada Dewasa Dan Lansia*', Krepa: Kreativitas Pada Abdimas, 1.3 (2025), 35–45.

amarah, berpikir positif, serta mendekatkan diri kepada Tuhan ketika menghadapi tekanan hidup. Hal tersebut membuat individu yang religius cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif, seperti marah, cemas, sedih, maupun kecewa.

Hali ini sejalan dengan firman Allah SWT dalam Q.S Ar-Ra'd (13):28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya:

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”

Menegaskan bahwa hati menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ayat ini menunjukkan bahwa aktivitas spiritual seperti dzikir dapat memberi efek menenangkan yang mendukung stabilitas emosi.

Menurut Huber dan Huber, religiusitas yang tinggi dapat menjadi sumber kekuatan psikologis karena individu memiliki orientasi hidup yang didasarkan pada nilai-nilai agama. Nilai tersebut membantu individu dalam memahami pengalaman hidup secara lebih positif sehingga mampu meningkatkan kemampuan pengendalian diri dan kestabilan emosi.⁶⁶ Selain itu, berbagai aktivitas keagamaan, seperti salat, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, hingga kegiatan ibadah lainnya, dinilai dapat memberikan efek menenangkan secara psikologis bagi individu yang menjalankannya. Aktivitas tersebut membantu individu mengurangi ketegangan emosional dan

⁶⁶ Stefan Huber and Odilo W. Huber, 'The Centrality of Religiosity Scale (CRS)', *Religions*, 3.3 (2012), 710–24 <https://doi.org/10.3390/rel3030710>.

meningkatkan rasa tenang dalam menghadapi berbagai permasalahan.⁶⁷ Pada konteks mahasiswa, religiusitas dapat menjadi mekanisme coping yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, tuntutan organisasi, maupun konflik sosial di lingkungan kampus.

Menurut Pargament, agama berfungsi sebagai coping religius (*religious coping*), yaitu cara yang digunakan individu dalam memanfaatkan keyakinan dan praktik keagamaannya untuk menghadapi stres dan tekanan hidup.⁶⁸ Individu yang memanfaatkan coping religius secara positif cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, karena mampu memaknai permasalahan yang dihadapi sebagai bagian dari ujian hidup yang perlu dijalani dengan kesabaran dan keikhlasan.

Berdasarkan perspektif Islam, pengendalian emosi juga sangat dianjurkan. Islam mengajarkan umatnya untuk bersabar, menahan amarah, serta mengedepankan sikap tenang dalam menghadapi masalah. Nilai-nilai tersebut secara tidak langsung turut membantu individu dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosinya. Dengan demikian, religiusitas dapat dipandang sebagai faktor penting yang mendukung kemampuan individu dalam mengelola emosi secara adaptif.

⁶⁷ Rafiff Hamidah, Hani Saffana; Nabilah, Siti; Fendiansyah, 'Psikologi Ibadah: Sholat, Dzikir, Dan Puasa 1,2,3', 3.1 (2026), 397–406 <<https://jurnal.qolamuna.id/index.php/JQ>>.

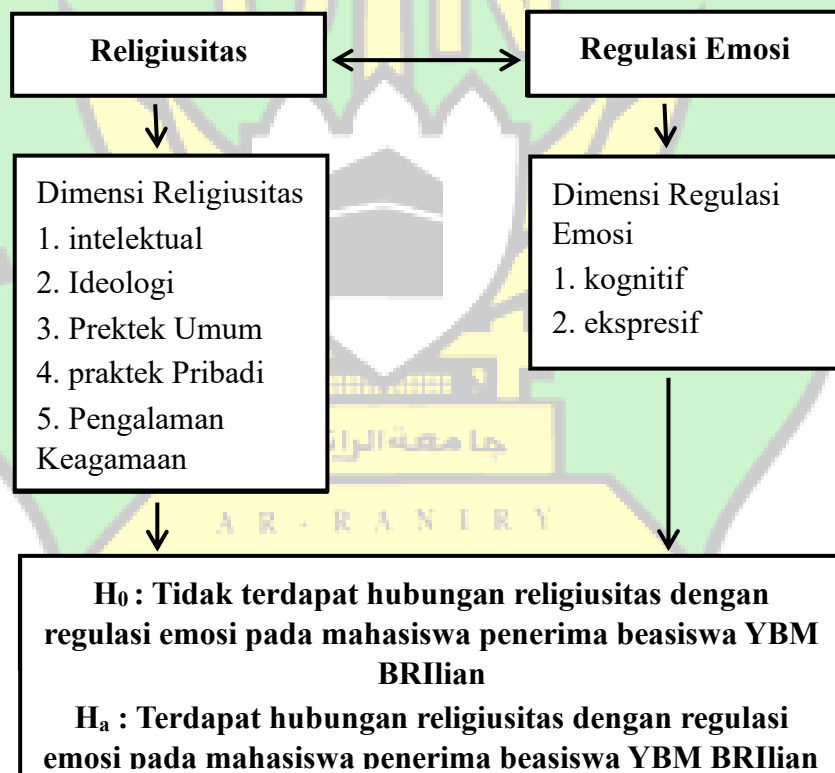
⁶⁸ Kenneth I Pargament, *The Psychology Of Religion And Coping 'Theory, Research, Practice*, ed. by The Guilford Press (New York: Gulford Publication, 1997) <https://www.google.co.id/books/edition/The_Psychology_of_Religion_and_Coping/Vn5XObcpnd4C?hl=id&gbpv=1&pg=PR4&printsec=frontcover>.

C. Hipotesis

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara religiusitas dan regulasi emosi pada mahasiswa penerima beasiswa YBM BRILian. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat religiusitas yang dimiliki seseorang, semakin tinggi pula tingkat regulasi emosinya; sebaliknya, semakin rendah tingkat religiusitas seseorang, semakin rendah pula tingkat regulasi emosinya.

D. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir dalam penelitian ini religiusitas dengan regulasi emosi pada mahasiswa penerima beasiswa ybm brilian, sebagai berikut:



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu metode penelitian yang dilandasi oleh filsafat positivisme dan digunakan untuk mengkaji populasi maupun sampel tertentu. Pengumpulan data dilakukan melalui instrumen penelitian, sedangkan analisis datanya bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya.⁶⁹ Penelitian ini menggunakan metode korelasi dengan tujuan menguji hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada mahasiswa penerima beasiswa ybm brilian.

B. Identifikasi Variabel

Mengacu pada uraian pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, berikut disajikan variabel-variabel yang akan diukur dalam penelitian ini:

- a. Variabel bebas : Religiusitas
- b. Variabel terikat : Regulasi emosi

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah sumber data yang berkaitan dengan variabel yang diteliti, yang dapat berupa individu, hewan percobaan, kelas, perusahaan, industri, atau wilayah tertentu, dengan syarat data yang diperoleh harus valid dan mampu

⁶⁹ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, ed. by Alfabeta, 19th edn (Bandung, 2013).

mewakili kondisi subjek secara akurat, mengingat jumlah dan cakupan subjek dalam penelitian dapat bervariasi, baik besar maupun terbatas.⁷⁰

a) Populasi

Sugiyono menjelaskan bahwa populasi merupakan sekumpulan objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu, yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dikaji lebih lanjut, sehingga hasilnya dapat digeneralisasikan serta dijadikan dasar dalam penarikan kesimpulan.⁷¹ Populasi dalam penelitian ini berjumlah 43 orang yaitu seluruh mahasiswa penerima beasiswa YBM BRilian di kota Banda Aceh. Seluruh subjek tersebut merupakan mahasiswa aktif yang menempuh studi di dua perguruan tinggi negeri, yaitu Universitas Syiah Kuala (Unsyiah) dan Universitas Islam Negeri (UIN) Ar-Raniry.

b) Sampel

Sugiyono menjelaskan bahwa sampel merupakan bagian kecil dari populasi yang dianggap mampu mewakili karakteristik populasi tersebut. Oleh sebab itu, apabila jumlah populasi terlalu besar sehingga tidak memungkinkan untuk diteliti secara keseluruhan akibat keterbatasan waktu, biaya, maupun tenaga, peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil melalui teknik pengambilan sampel yang tepat, sehingga hasil

⁷⁰ Misbahul Jannah Ummul Aiman, Karimuddin Abdullah and Dkk, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Yayasan Penerbit Muhammad Zaini (Kab. Pidie Provinsi Aceh, 2022).

⁷¹ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, ed. by Alfabeta, 19th edn (Bandung, 2013).

penelitian terhadap sampel tersebut dapat digeneralisasikan kepada seluruh populasi secara akurat.⁷²

Pada dasarnya, teknik sampling dapat dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu *probability sampling* dan *nonprobability sampling*.⁷³ Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik *nonprobability sampling* sebagai metode pengambilan sampel. Sugiyono menjelaskan bahwa *nonprobability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama kepada setiap unsur maupun anggota populasi untuk terpilih menjadi sampel.⁷⁴ Jenis *nonprobability sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling jenuh* atau *sensus*, yakni teknik pengambilan sampel yang melibatkan seluruh anggota populasi untuk dijadikan sampel penelitian. Teknik ini lazim diterapkan pada penelitian dengan jumlah populasi yang relatif kecil, yaitu kurang dari 30 orang.⁷⁵

Mengacu pada penjelasan tersebut, sampel dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 43 orang, yang merupakan seluruh mahasiswa penerima beasiswa YBM BRILian di Kota Banda Aceh.

⁷² Nidia Suriani, Risnita, and M. Syahrani Jailani, 'Konsep Populasi Dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan', Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam, 1.2 (2023), 24–36 <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>.

⁷³ Syahrani M Jailani Jeka firdaus Asrulla, Risnita, 'Populasi Dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) Dalam Pendekatan Praktis', Jurnal Pendidikan Tambusai, 7.3 (2023), 26320–32.

⁷⁴ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, ed. by Alfabeta, 19th edn (Bandung, 2013).

⁷⁵ Machali.I, *Metode Penelitian Kuantitatif*, ed. by Abdau Qurani Habib, 3rd edn (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021).

D. Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui kuesioner (angket) yang disusun dengan menggunakan skala Likert, terdiri atas empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Instrumen alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Centrality of religiosity scale* (CRS-15) dan skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ).

1. Skala *Centrality of religiosity scale* (CRS-15)

Untuk mengukur religiusitas, penelitian ini menggunakan skala *Centrality of Religiosity Scale* (CRS) yang dikembangkan oleh Huber dan Huber. Skala ini terdiri atas 15 item yang mencakup lima dimensi, yaitu *intellectual*, *ideology*, *public practice*, *private practice*, dan *experience*, serta telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia.⁷⁶

Table 3.1. *Blue Print Skala Religiusitas*

NO	Komponen	Nomor Butir	Jumlah Aitem
1.	<i>Intellectual</i> (Intelektual)	1, 2, 3	3
2.	<i>Ideology</i> (ideology)	1, 2, 3	3
3.	<i>Public practice</i> (praktik public)	1, 2, 3	3
4.	<i>Private Practice</i> (Praktik Pribadi)	1, 2, 3	3
5.	<i>Religious Experience</i> (Pengalaman Religious)	1, 2, 3	3
Jumlah		15	15

2. Skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ)

⁷⁶ Stefan Huber and Odilo W. Huber, 'The Centrality of Religiosity Scale (CRS)', *Religions*, 3.3 (2012), 710–24 <https://doi.org/10.3390/rel3030710>.

Untuk mengukur regulasi emosi, penelitian ini menggunakan skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang disusun oleh Gross dan John. Skala ini terdiri atas 10 item yang mengukur dua strategi regulasi emosi, yaitu penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*) dan penekanan ekspresif (*expressive suppression*).⁷⁷

Table 3.2. *Blue Print Skala Regulasi Emosi*

No	Komponen	Nomor Butir	Jumlah Aitem
1.	<i>Cognitive Reappraisal</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6	6
2.	<i>Expressive Suppression</i>	7, 8, 9, 10	4
Jumlah		10	10

E. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Administrasi Penelitian

Sebelum terlaksananya penelitian, maka peneliti harus terlebih dahulu menyiapkan surat izin penelitian dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN AR-RANIRY, sebagai bahan acuan selama penelitian berlangsung. Surat izin dikeluarkan pada tanggal 17 Desember 2025.

F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Setelah diperoleh, data kemudian diolah dan dianalisis melalui beberapa tahapan. Pengolahan data ini bertujuan untuk mempersiapkan sekaligus membersihkan data mentah, sehingga data siap dianalisis secara valid dan akurat, serta dapat dikelompokkan agar lebih mudah diinterpretasikan.⁷⁸ Pada penelitian

⁷⁷ Gross and John, 'Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes : Implications for Affect , Relationships , and Well-Being', 85.2 (2003), 348–62 <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.

⁷⁸ Sugiono, *Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, Dan R&D*, 87th edn (Bandung: CV. Alfabeta, 2017)

ini teknik yang digunakan adalah analisis korelasi. Data yang telah didapat, selanjutnya dikumpulkan dan ditabulasi serta diolah dengan bantuan *Jeffrey's Amazing Statistics* Program versi 0.17.2.1. Pengelolaan data pada penelitian ini meliputi sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat ketepatan atau kevalidan suatu alat ukur. Suatu instrumen dapat dikatakan valid apabila instrumen tersebut mampu mengukur apa yang memang seharusnya diukur.⁷⁹ Penelitian ini menggunakan uji validitas konstruk, yaitu jenis validitas yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur mampu mengungkap trait atau konstruk teoritis yang hendak diukur. Pengujian validitas konstruk tersebut dilakukan dengan teknik *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) melalui aplikasi JASP 0.17.2.1.

Table 3.3. *Confirmatory Factor Analysis Validitas*

Skala	Estimate (>0.50)		P Signifikan (<0.05)		Std. Est
	Valid	Tidak Valid	Valid	Tidak Valid	
X1	0.55	-	<0.05	-	0.30
X2	0.63	-	<0.05	-	0.40
X3	0.53	-	<0.05	-	0.28
X4	0.51	-	<0.05	-	0.26
X5	0.38	-	<0.05	-	0.14
X6	0.37	-	<0.05	-	0.13
X7	-	0.26	<0.05	-	0.07
X8	0.59	-	<0.05	-	0.35

https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=MG0s5rkAAAAJ&citation_for_view=MG0s5rkAAAAJ:NaGI4SEjCO4C.

⁷⁹ Machali.I. *Metode Penelitian Kuantitatif*, ed. by Abdau Qurani Habib, 3rd edn (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021)

X9	0.78	-	<0.05	-	0.61
X10	-	0.24	<0.05	-	0.06
X11	0.50	-	<0.05	-	0.25
X12	0.43	-	<0.05	-	0.18
X13	0.60	-	<0.05	-	0.36
X14	0.58	-	<0.05	-	0.34
X15	0.73	-	<0.05	-	0.53
Y1	0.814	-	<.001	-	0.859
Y2	0.699	-	<.001	-	0.980
Y3	0.909	-	<.001	-	0.671
Y4	0.854	-	<.001	-	0.644
Y5	1.017	-	<.001	-	0.960
Y6	0.969	-	<.001	-	0.919
Y7	0.770	-	0.002	-	0.554
Y8	0.771	-	<.001	-	0.642
Y9	0.831	-	0.001	-	0.620
Y10	0.470	-	0.027	-	0.297

Mengacu pada hasil uji *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) yang tersaji pada Tabel 3.3, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel, yaitu religiusitas (X) dan regulasi emosi (Y). Pada variabel religiusitas (X), pengujian validitas dilakukan dengan menggunakan instrumen *Centrality of Religiosity Scale* (CRS-15) yang diadaptasi dari penelitian Lisy Chairani, dengan izin penggunaan yang telah diperoleh dari peneliti yang bersangkutan. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh indikator pada variabel religiusitas memiliki nilai signifikansi <0,05, sehingga secara statistik dinyatakan signifikan dalam mengukur konstruk religiusitas.

Akan tetapi, jika ditinjau dari nilai *standardized loading* dan kontribusi varians (R^2), terdapat beberapa indikator dengan nilai di bawah

<0.50, seperti pada butir Ide2, Ide3, Serv1, dan Priv1. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun indikator tersebut signifikan secara statistik, kontribusinya dalam menjelaskan konstruk masih relatif rendah. Kondisi ini dapat disebabkan oleh proses adaptasi instrumen lintas konteks budaya dan keagamaan, dimana beberapa indikator mungkin kurang sepenuhnya merepresentasikan praktik keagamaan dalam konteks umat Islam.

Sementara itu, pada variabel regulasi emosi (Y), uji validitas dilakukan secara mandiri oleh peneliti menggunakan teknik yang sama, yaitu CFA. Hasil pengujian menunjukkan bahwa sebagian besar indikator memperoleh nilai signifikansi di bawah 0,05. Namun demikian, ditemukan pula beberapa indikator dengan nilai *loading* di bawah 0,50, yang mengindikasikan bahwa kemampuan indikator tersebut dalam merefleksikan konstruk belum sepenuhnya optimal.

Meskipun ditemukan beberapa indikator dengan nilai *standardized loading* yang tergolong rendah, indikator-indikator tersebut tetap dipertahankan dalam model penelitian ini. Hal ini didasarkan pada pendapat Joseph dkk., yang menyatakan bahwa nilai *loading* sebesar 0,30–0,40 masih dapat diterima dalam penelitian yang bersifat pengembangan atau adaptasi instrumen.⁸⁰ Dengan demikian, secara keseluruhan konstruk religiusitas dan regulasi emosi dalam penelitian ini tetap dapat dinyatakan

⁸⁰ Hair, JF, Babin, BJ, & Anderson, RE (2018). 3I EBook: *Analisis Data Multivariat* . Cengage Learning.

memiliki validitas konstruk yang memadai dan layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk memastikan bahwa data yang dihasilkan tetap konsisten, sekalipun pengukuran dilakukan secara berulang pada kondisi yang sama. Suatu hasil pengukuran dapat dikatakan dapat dipercaya apabila hasil yang diperoleh relatif sama ketika pengukuran dilakukan beberapa kali pada subjek yang sama, meskipun pada waktu yang berbeda. Tingkat reliabilitas ini ditunjukkan melalui koefisien reliabilitas yang berkisar antara 0 hingga 1,00, di mana semakin mendekati angka 1,00 maka semakin tinggi tingkat reliabilitasnya, yang menandakan hasil pengukuran semakin konsisten. Sebaliknya, semakin mendekati angka 0, semakin rendah pula tingkat reliabilitasnya, sehingga hasil pengukuran menjadi kurang dapat dipercaya.⁸¹

Uji reliabilitas bertujuan untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan mampu menghasilkan data yang reliabel. Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan dengan teknik koefisien *Alpha Cronbach* menggunakan program *Jeffrey's Amazing Statistics Program* (JASP) versi 0.17.2.1.

Table 3.4. *Koefisien Reabilitas*

Reliability		
	Coefficient ω	Coefficient α
Factor 1	0.821	0.840

⁸¹ Azwar, S. (2013). *Dasar-dasar psikometri (13th)*. Pustaka Belajar.

Reliability		
	Coefficient ω	Coefficient α
Factor 2	0.838	0.889
total	0.945	0.867

Berdasarkan tabel 3.4, dapat dilihat bahwa hasil uji reabilitas religiusitas yaitu *mcdonald's* 0.821 dan *alfa cronbach* 0.840 dan nilai regulasi emosi yaitu *mcdonald's* 0.838 dan *alfa cronbach* 0.889.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data digunakan sebagai cara untuk mengatur data dengan cara yang terstruktur dan bermakna agar mudah dipahami.⁸² Pengelolaan data pada penelitian ini meliputi sebagai berikut:

1. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan salah satu prasyarat yang perlu dipenuhi sebelum uji hipotesis dilakukan, yang meliputi uji normalitas untuk memastikan data berdistribusi normal, serta uji linearitas untuk mengetahui apakah hubungan antarvariabel bersifat linier.⁸³

a) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berasal dari populasi yang berdistribusi normal, atau dengan kata lain, mengikuti pola sebaran yang normal.⁸⁴

Azwar menjelaskan bahwa dasar pengambilan keputusan dalam uji

⁸² Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, ed. by Alfabeta, 19th edn (Bandung, 2013).

⁸³ Azwar, S. (2013). *Dasar-dasar psikometri (13th)*. Pustaka Belajar.

⁸⁴ Nuryadi and others, *Buku Ajar Dasar-Dasar Statistik Penelitian, Sibuku Media*, 2017.

normalitas dapat dilihat dari nilai signifikansi (Sig.) yang diperoleh, dengan ketentuan: apabila nilai Sig. lebih kecil dari 0,05, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal; sebaliknya, apabila nilai Sig. lebih besar dari 0,05, data dinyatakan berdistribusi normal.⁸⁵

b) Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel yang diteliti membentuk pola garis lurus atau tidak. Pengujian linearitas dilakukan dengan memperhatikan nilai signifikansi yang diperoleh. Apabila nilai signifikansi (p) kurang dari 0,05, hubungan antara kedua variabel dapat dinyatakan linier; sebaliknya, apabila nilai signifikansi (p) lebih dari 0,05, hubungan antarvariabel dinyatakan tidak linier.⁸⁶

2. Uji Hipotesis

Sugiyono menjelaskan bahwa uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel dalam penelitian, yang pelaksanaannya disesuaikan dengan hasil uji asumsi yang telah dilakukan sebelumnya. Apabila data memenuhi asumsi normalitas dan linearitas, maka teknik yang digunakan adalah uji parametrik dengan korelasi Pearson, guna mengukur hubungan linier antara kedua variabel tersebut.⁸⁷

⁸⁵ Azwar, S. (2013). *Dasar-dasar psikometri (13th)*. Pustaka Belajar.

⁸⁶ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, ed. by Alfabeta, 19th edn (Bandung, 2013).

⁸⁷ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, ed. by Alfabeta, 19th edn (Bandung, 2013).

Namun, apabila data tidak memenuhi asumsi tersebut, maka digunakan uji nonparametrik dengan teknik *Spearman-Brown Formula*. Suatu hipotesis dapat dinyatakan signifikan dan diterima apabila nilai p yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sebaliknya hipotesis dinyatakan ditolak apabila nilai p yang diperoleh lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$).⁸⁸

Mengacu pada kerangka pemikiran dan landasan teori yang telah dipaparkan sebelumnya, berikut dirumuskan hipotesis dalam penelitian ini:

a) Hipotesis alternatif (H_a):

“Terdapat hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada mahasiswa penerima beasiswa YBM BRILian.”

b) Hipotesis nol (H_0):

“Tidak terdapat hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada mahasiswa penerima beasiswa YBM BRILian.”

Hipotesis ini bertujuan untuk menguji apakah tingkat religiusitas yang dimiliki individu berkaitan dengan kemampuan dalam mengelola dan meregulasi emosi yang dialaminya.

⁸⁸ Zuhro Nazifah, *Hubungan Antara Parental Resilience Dengan Quality of Life Pada Ibu Yang Memiliki Anak Cerebral Palsy Proposal Skripsi*, 2023.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskriptif Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada beasiswa YBM BRilian. Populasi dan sampel di dapatkan dari penerima beasiswa YBM BRilian tahun angkatan 2021-2024. Populasi dan sampel yang diambil pada penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa penerima beasiswa YBM BRilian berjumlah 43 orang.

a. Data Demografi

Data demografi adalah data yang menggambarkan karakteristik responden atau populasi dalam suatu penelitian.⁸⁹ Informasi demografis berguna untuk memahami latar belakang subjek penelitian serta membantu dalam analisis dan interpretasi data lebih lanjut.

1.) Data demografi berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data subjek berjenis kelamin laki-laki sebanyak 13 mahasiswa dengan persentase 29,8%, sedangkan subjek berjenis kelamin perempuan berjumlah 30 mahasiswa dengan persentase 70,2%. hal ini menunjukkan data yang

⁸⁹ Bambang Sudaryono,dkk, *Metodologi Kuantitatif*, Yogyakarta: Deep Publisher, 2022

dilihat berdasarkan jenis kelamin di dominasi oleh perempuan.

Table 4.1. *Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin*

Jenis kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-Laki	13 orang	29.8%
Perempuan	30 orang	70.2%
Total	43 orang	100%

b. Data Kategorisasi

Menurut Azwar (2012) uji kategorisasi ditunjukkan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur.⁹⁰ Kategorisasi sampel dalam penelitian ini menggunakan skala jenjang (*ordinal*). Jenis kategorisasi ini bertujuan untuk mengelompokkan individu ke dalam beberapa tingkatan atau peringkat berdasarkan suatu kontinum atribut yang dapat diukur, sehingga setiap kelompok menunjukkan urutan tertentu meskipun tanpa menyatakan jarak yang pasti antar tingkatan.

Adapun penataan jenjang dalam penelitian ini menggunakan model 5 kategorisasi dari azwar, yang membagi subjek ke dalam kelompok sangat rendah, rendah, sedang, tinggi,

⁹⁰ Saifuddin Azwar, *Reliabilitas Dan Validitas (Edisi Ke-4)* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012).

sangat tinggi berdasarkan norma penilaian acuan dengan rumus pembagian sebagai berikut:

Table 4.2. *Skala Kategorisasi*

Kategorisasi	Rentang
Sangat Rendah	$X \leq \mu - 1,5 \sigma$
Rendah	$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$
Sedang	$\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$
Tinggi	$\mu + 1,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$
Sangat Tinggi	$X > \mu + 1,5 \sigma$

1.) Religiusitas

Untuk melihat kategorisasi religiusitas mahasiswa penerima beasiswa YBM BRllian, maka dapat dilihat dari hasil penelitian sebagai batasan pengkategorisasian sampel yang terdiri dari lima kategori, yaitu kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi.

Tabel 4.3 *Kategorisasi Skala Religiusitas*

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	$X \leq 30$	0	0.0%
Rendah	$30 < X \leq 40$	0	0.0%
Sedang	$40 < X \leq 50$	0	0.0%
Tinggi	$50 < X \leq 60$	6	13,9%
Sangat Tinggi	$X > 60$	37	86.0%
Jumlah		43	100%

Mengacu pada Tabel 4.3, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kategori sangat tinggi, yakni sebanyak 37

mahasiswa (86,0%), sementara responden pada kategori tinggi berjumlah 6 mahasiswa (13,9%). Adapun kategori sedang, rendah, dan sangat rendah tidak ditemukan pada responden penelitian ini, dengan persentase masing-masing sebesar 0,0%. Temuan ini mengindikasikan bahwa seluruh responden berada pada rentang kategori tinggi hingga sangat tinggi untuk variabel penelitian yang diukur.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara umum mahasiswa penerima beasiswa YBM BRILian memiliki tingkat religiusitas yang tergolong sangat baik atau tinggi.

2.) Regulasi Emosi

Untuk melihat kategorisasi regulasi emosi mahasiswa penerima beasiswa YBM BRILian, maka dapat dilihat dari hasil penelitian sebagai batasan pengkategorisasikan sampel yang terdiri dari lima kategori, yaitu kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi, mengacu pada table 4.4.

Tabel 4.4 *Kategorisasi Skala Regulasi Emosi*

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	$X \leq 30$	0	0.0%
Rendah	$30 < X \leq 40$	2	4,6%
Sedang	$40 < X \leq 50$	1	2.3%
Tinggi	$50 < X \leq 60$	9	20.9%
Sangat Tinggi	$X > 60$	31	72.0%
Jumlah		43	100%

Berdasarkan Tabel 4.5, dapat diketahui bahwa dari total 43 responden, sebagian besar berada pada kategori sangat tinggi dengan jumlah 31 mahasiswa (72,0%). Selanjutnya responden yang berada pada kategori tinggi berjumlah 9 mahasiswa (20,9%). Adapun kategori sedang hanya ditemukan pada 1 mahasiswa (2,3%), sedangkan kategori rendah sebanyak 2 mahasiswa (4,6%), dan tidak terdapat responden pada kategori sangat rendah (0%). Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara umum mahasiswa penerima beasiswa YBM BRILian memiliki tingkat regulasi emosi yang tergolong sangat baik atau tinggi.

B. Analisis Data

1. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan di beasiswa YBM BRILian pada tanggal, menggunakan *link G-Form* penyebaran skala dilakukan menggunakan kuesioner atau angket yang disebarakan melalui *grup* dan *chat personal* dari aplikasi *whatsApp*. Adapun *link* uji coba: <https://forms.gle/1e7PNfEFiwWnhv4L8>.

2. Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum uji hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilaksanakan uji asumsi atau uji prasyarat, yang dalam penelitian ini meliputi dua jenis pengujian, yaitu uji normalitas dan uji linearitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, dengan hasil nilai signifikansi (p) sebesar 0,001. Mengingat nilai tersebut berada di bawah 0,05 ($\text{Sig.} < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal.

Table 4.5 Hasil uji normalitas

Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
Religiusitas	0.059	Data berdistribusi normal
Regulasi Emosi	<.001	Data berdistribusi tidak normal

Mengacu pada hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* pada Tabel 4.4, nilai signifikansi variabel religiusitas tercatat sebesar 0,059, yang mengindikasikan sebaran data berdistribusi normal. Adapun nilai signifikansi variabel regulasi emosi tercatat sebesar <0,001, yang mengindikasikan sebaran data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan data pada kedua variabel tersebut tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Hasil uji linearitas dengan menggunakan uji ANOVA menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,074. Oleh karena nilai tersebut berada di atas taraf 0,05 ($p > 0,05$), dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tidak memiliki hubungan yang linier.

3. Uji Hipotesis

Hasil uji asumsi yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi tidak normal dan tidak linear, sehingga pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan pendekatan statistik non-parametrik, yaitu teknik analisis *korelasi Spearman's Rho*.

Tabel 4.6 Hasil uji hipotesis

Spearman's Correlations		
	Spearman's rho	p
Total Religiusitas - Total Rgulasi Emosi	0.280	0.069
* p < .05, ** p < .01, *** p < .001		

Hasil uji hipotesis pada kedua variabel menunjukkan nilai koefisien korelasi Spearman sebesar $(\rho) = 0,280$, dengan tingkat signifikansi $(p) = 0,069$. Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan statistik, hipotesis dinyatakan diterima apabila nilai p lebih kecil dari 0,05. Oleh karena nilai signifikansi yang diperoleh dalam penelitian ini berada di atas taraf nyata tersebut ($0,069 > 0,05$), dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) ditolak, sedangkan hipotesis nol (H_0) diterima.

Mengacu pada hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara religiusitas dan regulasi emosi pada mahasiswa penerima beasiswa YBM BRILian. Meskipun demikian, nilai koefisien korelasi sebesar 0,280 mengindikasikan adanya arah hubungan yang positif, yang berarti secara kecenderungan, semakin tinggi tingkat religiusitas seorang individu, semakin meningkat pula regulasi emosinya. Hanya saja, kekuatan hubungan tersebut tergolong lemah, sehingga belum cukup kuat untuk dinyatakan signifikan secara statistik.

Temuan ini mengindikasikan bahwa terdapat kemungkinan faktor-faktor lain di luar aspek keagamaan yang justru lebih berperan dalam memengaruhi pengaturan emosi pada responden, seperti kepribadian, pengalaman individu, dukungan sosial, maupun tekanan akademik yang dihadapi. Dengan demikian, religiusitas dalam penelitian ini belum dapat dijadikan sebagai prediktor utama untuk menjelaskan variasi kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa penerima beasiswa YBM BRILian.

C. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dan regulasi emosi pada mahasiswa penerima beasiswa YBM BRILian. Hasil analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $(\rho) = 0,280$ dengan nilai signifikansi $(p) = 0,069$ ($p > 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut, sehingga hipotesis alternatif (H_a) dinyatakan ditolak, sedangkan hipotesis nol (H_0) dinyatakan diterima.

Meskipun hasil yang diperoleh tidak signifikan secara statistik, nilai koefisien korelasi tersebut tetap memperlihatkan arah hubungan yang positif, yang mengindikasikan adanya kecenderungan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, semakin baik pula kemampuan regulasi emosinya. Akan tetapi, kekuatan hubungan tersebut tergolong lemah dan belum cukup kuat untuk dinyatakan signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa

religiusitas dalam penelitian ini belum mampu menjelaskan secara optimal variasi regulasi emosi pada responden yang diteliti.

Secara teoritis, regulasi emosi dapat dipahami sebagai suatu proses yang kompleks. Gross menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses individu dalam memengaruhi emosinya sendiri, mencakup kapan emosi tersebut muncul, bagaimana emosi tersebut dirasakan, hingga bagaimana emosi tersebut diekspresikan. Lebih lanjut, Gross menyebutkan bahwa regulasi emosi melibatkan berbagai strategi, di antaranya penilaian ulang kognitif dan penekanan ekspresif.⁹¹ Proses tersebut tidak semata-mata dipengaruhi oleh satu faktor saja, melainkan juga oleh berbagai aspek lain, seperti pengalaman individu, kemampuan kognitif, kepribadian, hingga situasi yang dihadapi. Oleh karena itu, religiusitas dapat dipandang sebagai salah satu dari sekian banyak faktor yang berpotensi memengaruhi regulasi emosi, bukan satu-satunya penentu.

Di sisi lain, variabel religiusitas dalam penelitian ini mengacu pada konsep yang dikemukakan Huber, yang menjelaskan bahwa religiusitas merupakan konstruk multidimensi yang mencakup aspek keyakinan, praktik ibadah, pengalaman keagamaan, pengetahuan agama, hingga pengaruh agama dalam kehidupan sehari-hari individu.⁹² Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi cenderung menjadikan nilai-nilai keagamaan sebagai pedoman dalam berpikir maupun berperilaku, termasuk ketika menghadapi tekanan emosional.

⁹¹ Gross and John, 'Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being', 85.2 (2003), 348–62 <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.

⁹² Huber and Huber 'The Centrality of Religiosity Scale (CRS)', Religions, 3.3 (2012), 710–24 <https://doi.org/10.3390/rel3030710>.

Secara teoritis, kondisi ini semestinya turut mendukung terbentuknya kemampuan regulasi emosi yang lebih baik pada diri individu tersebut.

Namun demikian, Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut tidak signifikan. Hal ini dapat dijelaskan melalui beberapa kemungkinan. *Pertama*, berdasarkan hasil analisis deskriptif, sebagian besar responden memiliki tingkat religiusitas yang berada pada kategori sangat tinggi. Kondisi ini menyebabkan berkurangnya variasi data (*homogenitas*) pada variabel religiusitas

Kedua, konteks subjek penelitian juga memiliki peran penting. Mahasiswa penerima beasiswa YBM Brilian merupakan kelompok yang telah melalui proses seleksi dan pembinaan yang tidak hanya menekankan aspek akademik, tetapi juga pelatihan keagamaan secara intensif. Kondisi tersebut memungkinkan hampir seluruh responden memiliki tingkat religiusitas yang relatif tinggi dan cenderung seragam. Akibatnya, religiusitas tidak lagi menjadi faktor pembeda utama yang memengaruhi perbedaan regulasi emosi di antara para responden.

Ketiga, Regulasi emosi turut dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Menurut Gross, faktor-faktor seperti kepribadian, pengalaman hidup, dukungan sosial, serta kondisi lingkungan memiliki peran yang signifikan dalam membentuk kemampuan regulasi emosi seseorang.⁹³ Mahasiswa yang berada dalam lingkungan akademik penuh tekanan, seperti tuntutan prestasi, tanggung jawab sebagai penerima beasiswa, serta

⁹³ Gross and John, 'Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being', 85.2 (2003), 348–62 <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.

berbagai aktivitas di asrama, kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor stres akademik dan dukungan sosial, dibandingkan dengan faktor keagamaan semata.

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan dibandingkan beberapa penelitian terdahulu, yang justru menemukan hubungan signifikan antara religiusitas dan regulasi emosi. Salah satu di antaranya adalah penelitian Angelia, yang mengungkapkan bahwa religiusitas memiliki hubungan positif dengan regulasi emosi.⁹⁴ Selain itu, penelitian yang dilakukan Topandra turut menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat di antara kedua variabel tersebut.⁹⁵ Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh perbedaan karakteristik subjek, alat ukur yang digunakan, serta kondisi lingkungan penelitian. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara religiusitas dan regulasi emosi bersifat kontekstual, sehingga tidak selalu menghasilkan temuan yang sama pada setiap penelitian. Dalam konteks penelitian ini, religiusitas tidak muncul sebagai faktor dominan dalam mempengaruhi pengaturan emosi, meskipun secara teoritis memiliki keterkaitan.

Selain itu, religiusitas dalam praktiknya tidak selalu diterjemahkan langsung menjadi kemampuan regulasi emosi yang efektif. Individu yang religius belum tentu memiliki keterampilan psikologis yang mampu mengelola emosi, seperti kemampuan reappraisal atau kontrol ekspresi emosi. Hal ini menunjukkan

⁹⁴ Mikha Angelia, Sri Tiatri, and Pamela Hendra Heng, 'Hubungan Religiusitas Dan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar', Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni, 4.2 (2020), 451 <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i2.8252.2020>.

⁹⁵ Topandra Julius, 'Hubungan Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Fatmawati Soekarno Bengkulu', Sustainability (Switzerland), 11.1 (2019), 1–14 <http://repository.uinfabengkulu.ac.id/id/eprint/2184>.

bahwa terdapat kemungkinan adanya ketidaksesuaian antara nilai religius dengan keterampilan regulasi emosi.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami bahwa religiusitas bukanlah satu-satunya faktor yang menentukan regulasi emosi. Penelitian ini justru memperkuat pandangan bahwa regulasi emosi merupakan fenomena multidimensi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal.

Secara keseluruhan, meskipun tidak ditemukan hubungan yang signifikan, penelitian ini tetap memiliki nilai ilmiah karena memberikan gambaran empiris mengenai kondisi responden serta memperkaya kajian terkait hubungan keagamaan dan regulasi emosi dalam konteks mahasiswa penerima beasiswa. Hasil ini juga membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk menilai faktor-faktor lain yang lebih dominan dalam mempengaruhi regulasi emosi.



BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Mengacu pada hasil penelitian yang telah dilakukan terkait hubungan antara religiusitas dan regulasi emosi pada mahasiswa penerima beasiswa YBM BRILian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi *Spearman's Rho* sebesar $(\rho) = 0,280$ dengan tingkat signifikansi $(p) = 0,069$ ($p > 0,05$), sehingga hipotesis alternatif (H_a) dinyatakan ditolak, sedangkan hipotesis nol (H_0) dinyatakan diterima.

Meskipun demikian, arah hubungan yang diperoleh tetap bersifat positif, yang mengindikasikan adanya kecenderungan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas individu, semakin meningkat pula regulasi emosinya. Hanya saja, kekuatan hubungan tersebut tergolong lemah sehingga tidak signifikan secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa religiusitas bukanlah faktor utama yang memengaruhi regulasi emosi pada mahasiswa penerima beasiswa YBM BRILian, dan kemungkinan besar terdapat faktor-faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi kemampuan regulasi emosi mahasiswa tersebut.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara religiusitas dengan regulasi emosi pada mahasiswa penerima

beasiswa YBM BRilian, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Penerima Beasiswa YBM BRilian

Mahasiswa diharapkan tidak hanya meningkatkan aspek religiusitas dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga mengembangkan keterampilan regulasi emosi secara aktif, seperti kemampuan mengelola stres, mengontrol ekspresi emosi, serta melakukan penilaian ulang terhadap situasi yang dihadapi, agar dapat menangani berbagai tekanan akademik dan sosial secara lebih adaptif.

2. Bagi Lembaga Beasiswa YBM BRilian

Pihak pengelola beasiswa YBM BRilian disarankan untuk tidak hanya fokus pada pelatihan keagamaan, tetapi juga memberikan pelatihan atau program pengembangan keterampilan psikologis, khususnya yang berkaitan dengan regulasi emosi, seperti pelatihan manajemen stres, konseling, atau penguatan kesehatan mental mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji variabel lain yang diduga memiliki pengaruh lebih besar terhadap regulasi emosi, seperti dukungan sosial, kepribadian, stres akademik, maupun kecerdasan emosional. Di samping itu, penggunaan jumlah sampel yang lebih besar dan beragam juga disarankan agar variasi data yang diperoleh dapat lebih optimal. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan penggunaan metode penelitian yang berbeda guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Laura king. (2016). Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif. Jakarta Selatan. Salemba Humanika.
- A, Zikri, 'Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Kerja Pada Perawat Di Rsud Meuraxa Kota Banda Aceh', 2022
- Afifah, 'Peran Regulasi Emosi Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring', *Bimbingan Dan Konseling, Universitas Mercu Buana Yogyakarta*, 2022, 1–23
- Agisna, Virginia, and Titik Haryati, 'Hubungan Self Resilience Dengan Perilaku Agresif Penyalahguna Narkoba Di Tempat Pusat Rehabilitasi Bnn Lido 1 Sheila 1,2', 2021, 84–98
- Alfathimy Nida Damia Ramdhani Ali, 'Korelasi Antara Religiusitas Dengan Gratitude (Kebersyukuran) Pada Mahasiswa Penerima Bantuan', 2020 <http://repository.upi.edu/56960/1/S_PSI_1206621_Title.pdf>
- Alwi, Said, 'Perkembangan Religiusitas Remaja', *Kaukaba Dipantara*, 2014, 4
- Ancok, D & suroso, FN., *Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi* (Pustaka Pelajar, 2011)
- Angelia, Mikha, Sri Tiatri, and Pamela Hendra Heng, 'Hubungan Religiusitas Dan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar', *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 4.2 (2020), 451 <<https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i2.8252.2020>>
- Asrulla, Risnita, Syahrani M Jailani Jeka firdaus, 'Populasi Dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) Dalam Pendekatan Praktis', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7.3 (2023), 26320–32
- Azwar, Saifuddin, *Reliabilitas Dan Validitas (Edisi Ke-4)* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012)
- Cunong, Kevin Harry Anugerah, and Dkk Aisah, Nurul, 'Pelatihan Kemampuan Resiliensi Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Yayasan X Dalam Menghadapi Tantangan Di Kehidupan Sehari-Hari', *Servirisma*, 2.2 (2022), 113–26 <<https://doi.org/10.21460/servirisma.2022.22.25>>
- Dwilianto, Rafli, Alwi Usman Matondang, and Linda Yarni, 'Perkembangan Masa Dewasa Awal', *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7.3 (2024), 12
- Dzulfikri, Muhammad Ilham, and Ghozali Rusyid Affandi, 'The Relationship Between Emotion Regulation and Academic Stress in Madrasah Aliyah

Students in Sidoarjo Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Siswa Madrasah Aliyah Di Sidoarjo Pendahuluan', 8.2 (2023), 1–8

Fynes-Clinton, Samuel, Chase Sherwell, and Dkk Ziaei, 'Neural Activation during Emotional Interference Corresponds to Emotion Dysregulation in Stressed Teachers', *Npj Science of Learning*, 7.1 (2022) <<https://doi.org/10.1038/s41539-022-00123-0>>

Giono, Eko, and Surawan Surawan, 'Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stress Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir', *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 04.02 (2025), 393–400

Goleman, D, *Kecerdasan Emosional* (Gramedia Pustaka Utama, 1996) <<https://books.google.co.id/books?id=fYLEGIKrtNYC>>

Gross & Thompson, Ross, 'Emotion Regulation: Conceptual Foundations. Handbook of Emotion Regulation.', *Emotion*, July, 2007

Gross, James J., *Handbook of Emotion Regulation*, ed. by Guilford Press (New York: Guilford, 2014)

Gross, James J, and Oliver P John, 'Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes : Implications for Affect , Relationships , and Well-Being', 85.2 (2003), 348–62 <<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>>

Hamidah, Hani Saffana; Nabilah, Siti; Fendiansyah, Rafiff, 'Psikologi Ibadah: Sholat, Dzikir, Dan Puasa 1,2,3', 3.1 (2026), 397–406 <<https://jurnal.qolamuna.id/index.php/JQ>>

Huber, Stefan, and Odilo W. Huber, 'The Centrality of Religiosity Scale (CRS)', *Religions*, 3.3 (2012), 710–24 <<https://doi.org/10.3390/rel3030710>>

J.J, Gross, 'The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review', *Cancer Research*, 2.3 (1998), 271–99

Jasmine; Phenina, Wati; Linda, 'Hubungan Regulasi Emosi Dengan Self-Compassion Pada Emerging Adulthood', *Lifespan Human Function and Occupation*, 13, No. 3 (2024), 36–47 <<https://doi.org/10.4324/9781003524830-11>>

Johnston, Tylah E., Kate Petrova, and Dkk Mehta, 'The Role of Emotion Beliefs in Depression, Anxiety, and Stress', *Australian Psychologist*, 59.4 (2024), 367–76 <<https://doi.org/10.1080/00050067.2023.2290734>>

Julius, Topandra, 'Hubungan Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Fatmawati Soekarno Bengkulu', *Sustainability (Switzerland)*, 11.1

(2019), 1–14 <<http://repository.uinfabengkulu.ac.id/id/eprint/2184>>

Kurlia Anis, *Hubungan Regulasi Emosi Dan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Pasien Hemodialisis*, 2023

Machali.I, *Metode Penelitian Kuantitatif*, ed. by Abdau Qurani Habib, 3rd edn (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021)

Merdiaty, Netty, Farhan Saputra, and Dkk Putri, 'Efektifitas Strategi Pengelolaan Emosi Dalam Menurunkan Stres Pada Dewasa Dan Lansia', *Krepa: Kreativitas Pada Abdimas*, 1.3 (2025), 35–45

Nazifah, Zuhro, *Hubungan Antara Parental Resilience Dengan Quality of Life Pada Ibu Yang Memiliki Anak Cerebral Palsy Proposal Skripsi*, 2023

Nuryadi, Tutut Dewi Astuti, Endang Sri Utami, and M. Budiantara, *Buku Ajar Dasar-Dasar Statistik Penelitian*, Sibuku Media, 2017

Pargament, Kenneth I, *The Psychology Of Religion And Coping 'Theory, Research, Practice*, ed. by The Guilford Press (New York: Guilford Publication, 1997)
<https://www.google.co.id/books/edition/The_Psychology_of_Religion_and_Coping/Vn5XObcpnd4C?hl=id&gbpv=1&pg=PR4&printsec=frontcover>

Puteri, Kanzha. Aisyah Ayu; Rahimah, Naila, 'Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental', 3.6 (2024), 2604–17
<<https://publisherqu.com/index.php/Al-Furqan>>

Raihana, Fatima, and Widya Laksmi, 'Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Persepsi Mampu Memperoleh Pekerjaan Pada Mahasiswa', April, 2022, 99–109

Ramba, Rosalina, 'Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Harga Diri Pada Siswa SMA Yang Menggunakan Media Sosial Di Kota Makassar', *Skripsi*, 2022, 1–23

Reskido, Alea Dian, Putri, Shafira Dhaisani Sutra, and Irwan Nuryana Kurniawan, 'Hubungan Religiusitas Islam Dan Regulasi Emosi Mahasiswa Untuk Tercapainya Sdgs Ke-3', 16.1 (2024)
<<http://repository.uinfabengkulu.ac.id/id/eprint/2184>>

Rheisya, Putri, Dwi Tami, and Sri Nurhayati Selian, 'Makna Dukungan Sosial Bagi Mahasiswa Yang Mengalami Masalah Kesehatan Mental', 1.6 (2025), 4164–79

Rika Widianita, Dkk, 'Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Akhir Dalam Menyusun Skripsi Skripsi', *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII.I (2023), 1–

- Rivaldi, An. Al, 'Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental', *Jayapangus Press Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 4.1 (2024), 1–11
<<https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/metta>>
- S, Widayati, 'Pengaruh Keaktifan Mahasiswa Penerima Beasiswa KIP-K Dalam Organisasi Kemahasiswaan Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Universitas Ivet 1, 2, 3', *Jurnal Pendidikan "Manalisih"*, 1 (2023), 1–9
- Santrock, J.w., *Adolescence*, ed. by University of Texas at Dallas (North America:McGraw-Hill: Erlangga, 2001)
- Sari, Jelly Furnama, and Asti Haryati, 'Hubungan Antara Religiusitas Dengan Coping Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bki Di Uinfas', 6.2 (2023), 1–16
- Stark, Rodney; Glock, Charles. y, *The Nature of Religious Commitment* (London, England: The Research, 1970)
<<https://books.google.co.id/books?id=MIN6qjKQtqIC&lpg=PR6&hl=id&pg=PR6#v=onepage&q&f=false>>
- Subiyantoro, *Mengkristalisasi Religiusitas Pada Anak: Kajian Sosiologi Pendidikan Islam*, ed. by Sutipyo R, *Samudra Biru* (D.I.Yogyakarta: Samudra Biru, 2018)
- Sudirman, 'Internalisasi Nilai-Nilai Religius Dalam Pembentukan Kesehatan Mental : Perspektif Ilmu Jiwa Agama', 12.September (2025), 413–31
- Sugianto, Hendri, Muhammad Gafarurrozi, and Dkk Herman, 'Penanaman Nilai-Nilai Religiusitas Mahasiswa Melalui Social Learning Theory Albert Bandura', 15.99 (2025), 829–54
- Sugiono, *Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, Dan R&D*, 87th edn (Bandung: CV. Alfabeta, 2017)
<https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=MGOs5rkAAAAJ&citation_for_view=MGOs5rkAAAAJ:NaGl4SEjCO4C>
- Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, ed. by Alfabeta, 19th edn (Bandung, 2013)
- Suriani, Nidia, Risnita, and M. Syahrani Jailani, 'Konsep Populasi Dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan', *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1.2 (2023), 24–36
<<https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>>

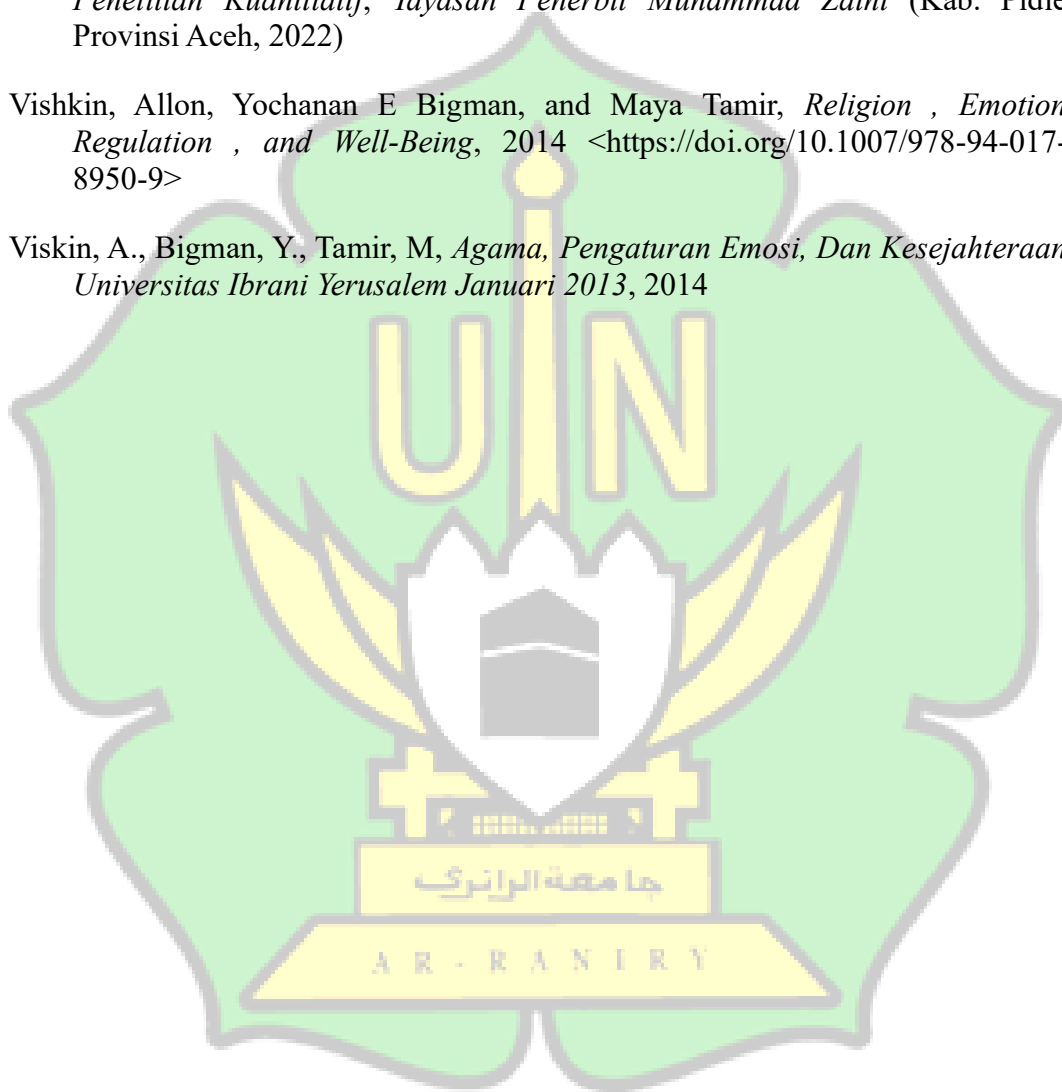
Suryadi, Bambang, and Bahrul Hayat, *Religiusitas Konsep, Pengukuran, Dan Implementasi Di Indonesia*, 2021

Thompson, Ross A., 'Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition', *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59.2/3 (1994), 25 <<https://doi.org/10.2307/1166137>>

Ummul Aiman, Karimuddin Abdullah, Misbahul Jannah, and Dkk, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Yayasan Penerbit Muhammad Zaini (Kab. Pidie Provinsi Aceh, 2022)

Vishkin, Allon, Yochanan E Bigman, and Maya Tamir, *Religion , Emotion Regulation , and Well-Being*, 2014 <<https://doi.org/10.1007/978-94-017-8950-9>>

Viskin, A., Bigman, Y., Tamir, M, *Agama, Pengaturan Emosi, Dan Kesejahteraan Universitas Ibrani Yerusalem Januari 2013*, 2014



LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Pembimbing Skripsi

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY
Nomor: B.281/Un.08/FDK/Kp.00.4/4/2026
Tentang
PEMBIMBING SKRIPSI AKHIR MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Semester Genap Tahun Akademik 2025/2026

DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

- Menimbang** : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi akhir mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka dipandang perlu menunjuk Pembimbing Skripsi yang dituangkan ke dalam Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.
 b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan 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. 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;
 12. Keputusan Menteri Agama Nomor 40 tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
 13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No. 01 Tahun 2015 tentang Pendelegasian Wewenang kepada Dekan dan Direktur PPs dalam Lingkungan UIN Ar-Raniry;
 14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: 025.04.2.423925/2026, Tanggal 01 Desember 2025.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry sebagai Pembimbing Skripsi Mahasiswa.
- Pertama** : Menunjuk Sdr. 1). Syaiful Indra, M.Pd., Kons. (Sebagai Pembimbing Utama)
 2). Reza Muttaqin, M.Pd. (Sebagai Pembimbing Kedua)
- Untuk Membimbing Skripsi:
 Nama : Ulfa Zahrani Chair
 NIM/Prodi : 210402045/Bimbingan dan Konseling Islam (BKl)
 Judul : Hubungan Regiliusitas dengan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Penerima Beasiswa YBM Brilian
- 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 2026;
Keempat : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam Surat Keputusan ini.
Kutipan : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di: Banda Aceh
 Pada Tanggal: 27 April 2026
 09 Dzulqaidah 1447 H
 an. Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Dekan,

Kusmawati Hatta

Tembusan:
 1. Rektor UIN Ar-Raniry;
 2. Kabag. Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;
 3. Pembimbing Skripsi;
 4. Mahasiswa yang bersangkutan;
 Keterangan: SK berlaku sampai dengan tanggal: 31 Desember 2026

Lampiran 2 Surat Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh Telp/Fax. : 0651-752921

Nomor : B.2753/Un.08/FDK.I/PP.00.9/12/2025

Lamp : -

Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,

Ketua YBM BRILian Bright Scholarship

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

NIM : 210402045

Nama : ULFA ZAHRANI CHAIR

Program Studi/Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : JL. P .AIR GG. LANGGAR-GG. SEHATI NO 7E SITIREJO I

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul ***HUBUNGAN RELIGIUSITAS DENGAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA PENERIMA BEASISWA YBM BRILIAN***

Banda Aceh, 17 Desember 2025

An. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan



Dr. Mahmuddin, M.Si.

NIP. 197210201997031002

Berlaku sampai : 13 Januari 2026

Lampiran 3 Data Tabulasi Penelitian Religiusitas

Subjek	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	Total
S1	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	4	4	4	4	67
S2	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	70
S3	4	4	3	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	63
S4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	64
S5	3	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	67
S6	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	71
S7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
S8	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	70
S9	4	5	4	5	2	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	63
S10	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	5	5	68
S11	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	5	66
S12	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	72
S13	2	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	4	4	63
S14	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	72
S15	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	72
S16	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	73
S17	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62
S18	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	72
S19	4	5	4	4	4	4	2	4	5	4	3	4	4	3	4	58
S20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
S21	4	5	4	5	3	5	5	5	5	4	5	1	4	5	4	64
S22	3	5	4	5	5	5	1	5	5	5	4	3	5	5	5	65
S23	4	5	3	5	5	4	4	1	5	3	5	3	4	4	4	59
S24	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	75
S25	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	72
S26	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	72
S27	5	5	3	4	5	4	2	4	5	4	5	2	5	5	5	63
S28	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	3	5	65
S29	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	67
S30	4	5	3	5	4	4	3	4	4	5	3	3	4	3	4	58
S31	4	5	5	5	5	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	61
S32	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	66
S33	4	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	71
S34	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	75
S35	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	75
S36	4	5	4	5	5	4	3	5	5	3	3	2	4	4	3	59
S37	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	74
S38	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	74
S39	3	5	3	4	4	3	4	2	5	5	4	4	2	4	4	56
S40	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	71
S41	3	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	63
S42	5	5	4	5	5	4	5	2	5	3	5	4	3	5	4	64
S43	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	66

Lampiran 5 Surat Keterangan Melakukan Penelitian



Nomor : B.008/YBM-BRILiaN/MDN/I/2025
 Lampiran : -
 Perihal : Izin Penelitian

Medan, 05 Januari 2026

Kepada Yth.
**Wakil Dekan Bidang Akademik dan
 Kelembagaan UIN Ar-Raniry
 Banda Aceh**
 di_
Tempat

1. Surat Nomor : B.2753/Un.08/FDK.I/PP.00.9/12/2025 Tanggal 17 Desember 2025 Perihal "Penelitian Ilmiah Mahasiswa"

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Teriring salam dan do'a semoga Bapak dan Ibu berada dalam keadaan sehat wal afiat, penuh keberkahan dan sukses dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Amin.

Menindaklanjuti surat tersebut diatas, bersama ini kami sampaikan bahwa usulan tersebut kami setujui dengan pertimbangan data hanya untuk digunakan keperluan penelitian dan memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Izin melakukan penelitian diberikan semata-mata untuk keperluan akademik;
2. Pengambilan data Lembaga hanya atas izin Lembaga dan digunakan untuk keperluan penelitian;
3. Hasil penelitian wajib disampaikan kepada Lembaga sebagai arsip.

Demikian surat ini kami sampaikan agar dapat dijalankan sebagaimana mestinya, atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Wassalammu'alaikum Wr. Wb

**YAYASAN BAITUL MAAL BRILiaN
 REGIONAL OFFICE MEDAN**

Eka risya fitri
 Fasilitator Pendidikan

Tindasan:

1. Arsip.

Lampiran 6 Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Ulfa Zahrani Chair
2. Tempat/Tanggal Lahir : Medan, 02 Juli 2003
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. NIM : 210402045
6. Kebangsaan : Indonesia
7. Alamat : SM. Raja, Jalan Garu 1, GG. Pokat No.36B.
8. Email : ulfazahrani07@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. SD/MI : MIS ISLAMİYAH GUPPI
2. SMP/MTS : MTs Hifzil Qur'an
3. SMA/MA : MAS Tahfizil Quran

Orang Tua/Wali

1. Nama Ayah : Ismul Chair
2. Nama Ibu : Lina Linda Suriani
3. Pekerjaan : Pekerja Swasta
4. Alamat : SM. Raja, Jalan Garu 1, GG. Pokat No.36B.

Banda Aceh, 30 Juli 2026
Peneliti

Ulfa Zahrani Chair