

HUBUNGAN RELIGIUSITAS ISLAM DAN REGULASI EMOSI MAHASISWA UNTUK TERCAPAINYA SDGS KE-3

Aleea Dian Putri Reskido¹, Shafira Dhaisani Sutra², Irwan Nuryana Kurniawan³

^{1,2,3} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia
Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta

ABSTRAK

Religiusitas Islam merupakan hal penting untuk diperhatikan, khususnya pada seorang muslim. Hal ini karena religiusitas Islam berperan terhadap seluruh aspek kehidupan manusia, tidak terkecuali pada mahasiswa Muslim yang memiliki banyak peran dan dituntut untuk produktif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan hubungan religiusitas Islam dan regulasi emosi pada mahasiswa muslim di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode studi korelasional. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik *purposive sampling* dengan partisipan 154 mahasiswa muslim di Yogyakarta. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara religiusitas Islam dan regulasi emosi pada mahasiswa muslim di Yogyakarta. Religiusitas Islam diukur dengan menggunakan A Psychological Measure of Islamic Religiousness oleh Abu Raiya et al. dan regulasi emosi diukur dengan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) oleh Gross & John. Hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas Islam berkorelasi positif terhadap regulasi emosi. Kesimpulannya, semakin tinggi religiusitas Islam pada seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan regulasi emosinya.

Kata kunci: Religiusitas Islam, regulasi emosi, mahasiswa

ABSTRACT

Islamic religiosity is a crucial thing to pay attention to, especially for a Muslim. Islamic religiosity plays a role in all aspects of human life, including Muslim college students, who have many roles and are needed to be productive. This study aims to explain the relationship between Islamic religiosity and emotion regulation in Muslim college students in Yogyakarta. This research uses a quantitative approach with a correlational study method. The data collection technique used a purposive sampling technique with participants of 154 Muslim college students in Yogyakarta. This study hypothesizes that there is a positive relationship between Islamic religiosity and emotion regulation in Muslim college students in Yogyakarta. Islamic religiosity was measured using A Psychological Measure of Islamic Religiousness by Abu Raiya et al., and emotion regulation was measured with the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) by Gross & John. The results showed that Islamic religiosity has a positive correlation with emotion regulation. In conclusion, the higher one's Islamic religiosity, the higher one's emotion regulation ability.

Keywords: *Islamic religiosity, emotion regulation, students*

1. PENDAHULUAN

Menjadi mahasiswa merupakan salah satu kesempatan baik untuk bisa mengeksplorasi diri lebih jauh sekaligus adanya tanggung jawab baru yang harus dipenuhi, khususnya dalam hal tugas perkembangan. Mayoritas mahasiswa dikategorikan telah memasuki usia dewasa awal yang mana pada masa ini merupakan transisi masa remaja dan masa dewasa. Masa dewasa awal dimulai sejak usia 18-25 tahun.⁽¹⁾ Seseorang yang memasuki masa dewasa awal akan mengalami proses eksplorasi, adanya ketegangan emosional akibat peristiwa, perubahan *mindset*, dan dituntut untuk bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan.⁽²⁾

Individu yang sedang memasuki masa dewasa awal, khususnya mahasiswa berpotensi akan mengalami banyak masalah. Hal ini didukung oleh penelitian Kumala & Darmawanti, bahwa banyaknya tugas perkembangan yang harus dilakukan individu dewasa awal dapat menimbulkan emosi yang bersifat negatif, seperti cemas, sedih, dan marah.⁽³⁾ Selain itu, tugas akademik dan manajemen waktu yang buruk pada 32,5% mahasiswa yang juga bekerja pun menyebabkan mahasiswa memiliki beragam emosi negatif.⁽⁴⁾ Tantangan ini harus cepat ditangani karena idealnya mahasiswa bisa menjadi agen perubahan, khususnya di era globalisasi yang membuat bangsa Indonesia harus bisa beradaptasi dengan cepat dan mencapai tujuan-tujuan *Sustainable Development Goals* (SDGs).

Banyaknya tantangan di era globalisasi yang terjadi pada mahasiswa mampu menyebabkan dampak buruk pula bagi psikologis hingga produktivitas apabila tidak segera ditangani. Akan tetapi, individu yang memiliki religiusitas Islam lebih berpotensi mampu menjalankan tuntutan dan tanggung jawab pada masa dewasa awal dengan lebih baik.

Selain itu, religiusitas Islam pun sangat penting dimiliki individu karena sebagai salah satu acuan individu dalam berperilaku. Sebab, pada era globalisasi yang mana teknologi semakin cepat berkembang ini, seseorang bahkan sekelompok masyarakat sangat berpotensi bisa menyalahgunakan perkembangan teknologi tersebut pada hal-hal yang merugikan dirinya dan banyak orang. Di sinilah letak pentingnya religiusitas Islam pada diri individu.

Religiusitas Islam adalah sifat keagamaan pada seorang Muslim yang meliputi lima komponen utama, yaitu 1) keimanan; 2) melaksanakan peribadatan; 3) melaksanakan perintah Allah SWT; 4) menjauhi larangan yang ditentukan oleh Allah SWT; 5) mengamalkan nilai-nilai Islam dimanapun dan kepada siapa pun. Religiusitas Islam sangat penting dimiliki seorang Muslim sebab salah satu manfaatnya adalah individu mampu memiliki regulasi emosi yang baik.⁽⁵⁾

Menurut Gross, regulasi emosi adalah saat individu mampu menciptakan suatu emosi dan mampu mengekspresikan emosinya saat dihadapkan dengan peristiwa/pengalaman. Terdapat dua jenis regulasi emosi yang dapat digunakan individu, yaitu strategi *cognitive reappraisal* dan strategi *expressive suppression*. Strategi *cognitive reappraisal* adalah strategi yang digunakan individu untuk mengubah *mindset* menjadi lebih positif saat memandang suatu peristiwa yang sedang dihadapi. Strategi ini digunakan individu sebelum individu mengekspresikan emosinya terhadap peristiwa. Dengan begitu, emosi yang diekspresikan individu pun menjadi lebih terkontrol. Lalu, strategi regulasi emosi yang kedua, yaitu *expressive suppression*. *Expressive suppression* adalah salah satu strategi regulasi emosi yang bisa

digunakan individu untuk meregulasi emosi yang kuat. Artinya, individu harus mengontrol nada suara, ekspresi hingga tindakannya saat dihadapkan oleh peristiwa menekan.⁽⁶⁾

Regulasi emosi sangat penting untuk dimiliki individu, khususnya mahasiswa yang memiliki banyak tuntutan akademik dan non akademik. Sebab, mahasiswa dengan regulasi emosi yang baik lebih mampu meningkatkan produktivitasnya.⁽⁷⁾ Selain itu, regulasi emosi yang baik pun dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.⁽⁸⁾ Oleh karena itu, penting sekali bagi mahasiswa untuk terus meningkatkan kemampuan regulasi emosinya mengingat mahasiswa merupakan salah satu faktor tercapainya SDGs 2030.

Pada penelitian Nursanti, *et al.* dijelaskan bahwa religiusitas Islam berkorelasi positif dengan regulasi emosi pada ibu *single parent*.⁽⁹⁾ Selain itu, pada penelitian Arifiana, *et al.*, religiusitas Islam pun memiliki dampak positif bagi regulasi emosi pada santri di Pondok Pesantren Darul Lughah Wal Karomah.⁽¹⁰⁾ Artinya, semakin individu memiliki religiusitas Islam yang tinggi, maka kemampuan regulasi emosinya pun baik. dapat meregulasi emosinya dengan baik.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana hubungan antara religiusitas Islam dan strategi regulasi emosi oleh mahasiswa di Yogyakarta. Topik ini penting untuk dikaji lebih mendalam sebab emosi merupakan salah satu pengaruh utama kualitas kesejahteraan psikologis individu sehari-hari, khususnya mahasiswa yang memiliki banyak tugas akademik dan non akademik di era globalisasi ini.

Penelitian regulasi emosi dan religiusitas Islam ini pun berfokus pada subjek mahasiswa yang mana masih cukup jarang diteliti oleh peneliti lainnya. Selain itu, peneliti ini pun didukung dan memperluas hasil

penelitian sebelumnya, seperti penelitian oleh Arifiana, *et al.*, Nursanti, *et al.*, Vishkin, *et al.*, Dolcos, *et al.*, Koenig & Shohaib, dan penelitian lainnya terkait regulasi emosi dan religiusitas.

2. METODE

Jenis penelitian ini merupakan kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian korelasional. Data diperoleh menggunakan kuesioner *online* yang disebarluaskan melalui sosial media selama dua pekan. Halaman depan kuesioner telah disertai *informed consent* dan pernyataan kesediaan pengisian secara sukarela.

Penelitian ini mencakup dua variabel, yakni variabel tergantung berupa regulasi emosi dan variabel bebas berupa religiusitas Islam. Regulasi emosi dalam penelitian ini dijelaskan dan diukur menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang disusun oleh Gross & John berdasarkan dua aspek strategi regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* (konstruksi penafsiran) dan *expressive suppression* (penekanan emosi). Skor ERQ memiliki implikasi bahwa semakin tinggi skor maka semakin tinggi pula perilaku regulasi emosi pada individu.⁽¹¹⁾

Adapun religiusitas Islam dijelaskan dan diukur menggunakan *A Psychological Measure of Islamic Religiousness* (PMIR) yang disusun oleh Abu Raiya, *et al.* berdasarkan lima aspek utama religiusitas Islam yang meliputi: 1) *Islamic beliefs* (keimanan), 2) *Islamic practices* (amal shalih), 3) *Islamic ethical conduct-do* (perbuatan yang diperintahkan), 4) *Islamic ethical conduct-do-not* (perbuatan yang dilarang), dan 5) *Islamic universality* (pertanyaan Islam secara umum). Skor memiliki implikasi bahwa semakin tinggi skor maka semakin tinggi pula religiusitas Islam pada individu.⁽¹²⁾ Kedua skala disusun dalam bentuk *rating scale*. Pilihan respon ERQ

dimulai dari angka 1 yang merupakan batas terendah skor sampai dengan angka 7 yang merupakan batas tertinggi skor. Adapun pilihan respon pada PMIR berbeda-beda sesuai dengan aitem pernyataan atau pertanyaan yang diberikan.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa muslim di perguruan tinggi Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dan diperoleh sampel 154 mahasiswa Muslim di berbagai perguruan tinggi Yogyakarta. Hipotesis penelitian ini, yaitu:

- a. Akan terdapat hubungan positif antara religiusitas Islam dengan strategi regulasi emosi *expressive suppression* pada mahasiswa muslim di Yogyakarta
- b. Akan terdapat hubungan positif antara religiusitas Islam dengan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* pada mahasiswa muslim di Yogyakarta

Data dalam penelitian ini diolah menggunakan analisis korelasi parsial dengan mengendalikan variabel *social desirability* untuk menguji hipotesis. Peneliti menginterpretasikan kuat lemahnya korelasi yang ditemukan menggunakan kriteria dari Cohen (2013) *effect size* di mana:

- $r = 0.10$ (*small effect*): efek menjelaskan 1% dari total varian.
- $r = 0.30$ (*medium effect*): efek menyumbang 9% dari total varian.
- $r = 0.50$ (*large effect*): efek menyumbang 25% dari total varian.¹³

3. HASIL PENELITIAN

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas terhadap variabel penelitian. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel dalam penelitian berdistribusi normal dan memiliki hubungan linear yang signifikan sehingga uji asumsi pada variabel penelitian terpenuhi.

mengetahui korelasi antar variabel yang diteliti. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi parsial untuk memastikan pengaruh *social desirability* tidak ada lagi dalam hasil penelitian. Hipotesis penelitian ini adalah:

Tabel 1. Uji Hipotesis dengan Mengontrol Social Desirability

Meas ure	α	M	SD	Exp res siv e Sup pre ssi on	Cogn itive Reap prais al
1. Religi usita s Islam	.9 65	4.1 73	.45 4	.37 9***	.379** *
2. Islam ic belief s dime nsion	.7 26	2.9 77	.10 2	.26 6***	.417** *
3. Islam ic practi ces dime nsion	.8 66	4.0 05	.62 5	.31 1***	.289** *
4. Islam ic ethic al cond uct- do dime nsion	.9 23	4.6 14	.57 4	.32 2***	.283** *

Uji hipotesis dilakukan untuk

5.	.9	4.6	.61	.34	.336**
Islam	11	61	0	1***	*
ic					
ethic					
al					
cond					
uct-					
do					
not					
dime					
nsion					
6.	.9	4.6	.62	.34	.381**
Isla	30	09	1	1***	*
mic					
univ					
ersal					
ity					
dime					
nsio					
n					

*** p < .001

Berdasarkan tabel 1 di atas, ditunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara religiusitas Islam beserta dimensi-dimensinya dengan *expressive suppression* dan *cognitive reappraisal*. Religiusitas Islam dengan regulasi emosi moderat. Demikian juga dimensi *Islamic ethical conduct-do*, *Islamic ethical conduct-do not* dan *Islamic universality* moderat sementara yang lain (*Islamic beliefs* dan *Islamic practices*) berkebalikan. Pola yang sama juga ditunjukkan pada pola *Islamic ethical-conduct do*, *Islamic ethical conduct-do not* dan *Islamic universality*. *Islamic beliefs* lebih kuat pengaruhnya terhadap *cognitive reappraisal* sementara *Islamic practices* lebih kuat dengan *expression suppression*.

Hal ini sejalan dengan temuan Vishkin, *et al.* di mana *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* berkorelasi signifikan dengan religiusitas Islam. Jika dalam temuan Vishkin, *et al.*, korelasinya dalam kategori lemah (*small effect size*) maka dalam temuan penelitian ini korelasi dua variabel tersebut termasuk dalam kategori moderat (*medium effect size*).⁽¹⁴⁾

Hasil tersebut, jika merujuk pada kategori Cohen menunjukkan peran religiusitas Islam terhadap dimensi *expressive suppression* dan dimensi *cognitive reappraisal* dalam kategori medium karena religiusitas Islam mampu menjelaskan total varian dimensi *expressive suppression* dan dimensi

cognitive reappraisal sebesar 14,36%.⁽¹³⁾

Selanjutnya, peneliti melakukan analisis regresi linear. Hasil analisis menunjukkan bahwa dimensi *cognitive reappraisal* mampu diprediksikan oleh dimensi *Islamic universality* dan dimensi *Islamic beliefs* sebesar 42,8%. Peneliti melakukan analisis lanjutan mengenai peran faktor demografis terhadap kekuatan hubungan antara religiusitas Islam dan strategi regulasi emosi *expressive suppression* dan *cognitive reappraisal* pada mahasiswa di Yogyakarta.

Tabel 2. Analisis Data Demografi Partisipan Penelitian pada Dimensi Cognitive Reappraisal

Data Demografi	Klasifikasi	R	R Square	Prediktor
Jenis kelamin	Laki-laki	.630	.397	Islamic ethical conduct-do not
	Perempuan	.704	.496	Islamic beliefs
Usia Partisipan	< 22 tahun	.708	.501	Islamic ethical conduct-do not, Islamic beliefs
	≥ 22 tahun	.528	.279	Islamic universality

Berdasarkan tabel 2 di atas, ditunjukkan apabila *cognitive reappraisal* laki-laki secara signifikan dan sangat kuat (*large effect size*) diprediksi oleh dimensi *Islamic ethical conduct-do not* sementara perempuan oleh *Islamic beliefs*. Pada sisi usia, *cognitive reappraisal* mahasiswa usia < 22 tahun secara signifikan dan sangat kuat (*large effect size*) diprediksi oleh dimensi *Islamic ethical conduct-do not* dan *Islamic beliefs*, sementara kemampuan *cognitive reappraisal* pada mahasiswa usia ≥ 22 tahun diprediksi oleh dimensi *Islamic Universality*.

Tabel 3. Effect Size Dimensi Religiusitas Islam terhadap Cognitive Reappraisal

Religiusitas Islam	Cognitive Reappraisal		Effect Size	Effect Size Group
	Very Low	Very High		
Islamic beliefs	M= 2.924 SD= 0.184	M= 2.995 SD= 0.030	r= 0.351 (12.3%)	Medium effect size
Islamic practices	M= 3.789 SD= 0.907	M= 4.005 SD= 0.517	r= 0.168 (2.8%)	Small effect size
Islamic ethical conduct-do	M= 4.232 SD= 0.8226	M= 4.762 SD= 0.4596	r= 0.444 (19,7%)	Medium effect size
Islamic ethical conduct-do not	M= 4.227 SD= 0.9228	M= 4.795 SD= 0.5046	r= 0.412 (17%)	Medium effect size
Islamic university	M= 4.189 SD= 0.9392	M= 4.752 SD= 0.4324	r= 0.431 (18,6%)	Medium effect size

Berdasarkan tabel 3 di atas, diperoleh bahwa bahwa dimensi *Islamic practices* merupakan dimensi yang paling rendah yang berperan pada peningkatan strategi regulasi emosi jenis *cognitive reappraisal* pada mahasiswa, yaitu sebesar 2.8%.

Tabel 4. Effect Size Indikator Perilaku Dimensi *Islamic Ethical Conduct-Do* terhadap *Cognitive Reappraisal*

Indikator	Cognitive Reappraisal		Effect Size	Effect Size Group
	Very Low	Very High		
Menjadi rendah	M= 4.38	M= 4.74	r= 0.273 (7.5%)	Small effect size

hati	758	587		
Meng hormati orang tua	M= 4.24 SD= .723	M= 4.76 SD= .484	r= 0.426 (18.1%)	Medium effect size
Mem bantu kerabat dan tetangga	M= 4.16 SD= 1.068	M= 4.79 SD= .470	r= 0.427 (18.3%)	Medium effect size
Mem bantu orang miskin dan anak yatim	M= 4.14 SD= 1.032	M= 4.79 SD= .565	r= 0.421 (17.7%)	Medium effect size
Menerima pertolongan atau perubahan orang lain meskipun tidak menyetujui	M= 4.24 SD= 4.24	M= 4.74 SD= 4.74	r= 0.354 (12.5%)	Medium effect size

Berdasarkan tabel 4 di atas, ditunjukkan bahwa bahwa indikator “menjadi rendah hati” pada dimensi *Islamic Ethical Conduct-Do* merupakan indikator/faktor yang paling rendah yang berperan pada peningkatan strategi regulasi emosi jenis *cognitive reappraisal* pada mahasiswa, yaitu sebesar 7.5%.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan oleh peneliti, didapatkan bahwa hubungan antara religiusitas Islam dengan *expressive suppression* sebesar 14,36% sedangkan dengan *cognitive reappraisal* sebesar 37,9% pula. Adanya hubungan positif antara kedua jenis strategi regulasi emosi ini pun didukung oleh penelitian Vishkin, *et al.* yang mana

cognitive reappraisal dan *expressive suppression* berhubungan positif dengan religiusitas.⁽¹⁴⁾ Artinya, semakin individu memiliki tingkat religiusitas yang tinggi, maka semakin tinggi pula kemampuan strategi regulasi emosinya, baik dengan strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*.

Pada segi dimensi-dimensi religiusitas Islam, pada penelitian ini dihasilkan bahwa hubungan dimensi *Islamic beliefs* dengan *expressive suppression* adalah sebesar 26,6%, sedangkan dengan *cognitive reappraisal* sebesar 41,7%. Artinya, semakin tinggi *Islamic Beliefs* yang dimiliki Muslim, maka semakin tinggi pula kemampuan *cognitive reappraisal*-nya. Didukung oleh Kawi, *Islamic beliefs* pada Muslim mampu mengurangi stres dengan dua cara, yaitu adanya hadiah/*reward* yang diberikan dan adanya proses *cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif) yang dilakukan individu saat dihadapkan oleh peristiwa yang menimbulkan stres.⁽¹⁵⁾

Hubungan dimensi *Islamic practices* dengan *expressive suppression* adalah sebesar 31,1%, sedangkan dengan *cognitive reappraisal* sebesar 28,9%. Hal ini senada dengan penelitian oleh Dolcos, *et al.* yaitu adanya religiusitas pada individu membuat individu lebih mudah melakukan *cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif) pada situasi yang menekan sehingga kondisi emosionalnya pun berubah.⁽¹⁶⁾

Pada dimensi *Islamic ethical conduct-do* terdapat hubungan positif dengan *expressive suppression* sebesar 32,2% dan pada *cognitive reappraisal* sebesar 28,3%. Pada dimensi *Islamic ethical conduct-do not* terdapat hubungan sebesar 34,1% dengan *expressive suppression* dan sebesar 33,6% pada *cognitive reappraisal*. Artinya, individu yang senantiasa patuh (*Islamic ethical conduct-do*) dalam menaati perintah Allah SWT dan menjauhi larangan-Nya (*Islamic ethical conduct do not*) maka kemampuan regulasi emosinya pun membaik. Dijelaskan pula pada penelitian Koenig & Shohaib, bahwa Muslim yang senantiasa berdoa,

yakin pada ajaran-ajaran Islam, taat pada ajaran di dalam Al- Qur'an, dan memiliki hubungan yang kuat dengan keluarga, serta masyarakat maka hal itu semua dapat membantu individu mengontrol perasaannya dan tingkat stresnya.⁽¹⁷⁾

Kemudian, pada dimensi *Islamic universality*, terdapat hubungan sebesar 34,1% dengan *expressive suppression* dan 38,1% dengan *cognitive reappraisal*. Artinya, seorang Muslim yang memandang dirinya sebagai bagian dari Islam yang ditunjukkan dengan perilaku persaudaraan akan memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik. Walaupun belum ditemukan penelitian yang menunjukkan hubungan dimensi *Islamic universality* dengan regulasi emosi, hal ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Setyawati & Kustanti pada partisipan Muslim di mana menunjukkan bahwa perilaku menolong seseorang tanpa pamrih berhubungan secara positif dengan regulasi emosi.⁽¹⁸⁾

Berdasarkan penjelasan hubungan masing-masing dimensi dari religiusitas Islam dan strategi regulasi emosi di atas, dapat disimpulkan bahwa hubungan tertingginya adalah pada hubungan dimensi *Islamic beliefs* dari religiusitas Islam dengan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal*, yaitu sebesar 41,7%. Lalu, korelasi terendah adalah pada hubungan dimensi *Islamic beliefs* dengan strategi *expressive suppression*.

4.1. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis korelasi yang telah dipaparkan di atas menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara religiusitas Islam dan strategi regulasi emosi model *expressive suppression*. Hal

ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas Islam maka semakin tinggi pula kemampuan *expressive suppression* yang dimiliki mahasiswa. Selain itu, hasil analisis korelasi juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara religiusitas Islam dan strategi regulasi emosi model *cognitive reappraisal*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas Islam maka semakin tinggi pula kemampuan *cognitive reappraisal* yang dimiliki mahasiswa.

Faktor religiusitas Islam memiliki peranan penting dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi seseorang. Telah terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang mendukung penelitian sekarang menemukan adanya hubungan positif antara religiusitas Islam dengan kemampuan regulasi emosi pada seseorang, seperti penelitian yang dilakukan oleh Nazilahana.⁽¹⁹⁾ Berdasarkan temuan penelitian dan penelitian-penelitian sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa religiusitas dapat memberikan kekuatan dan dukungan untuk menghadapi berbagai emosi dan situasi kehidupan.

4.2. Peran Demografi terhadap Variabel Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini, dihasilkan bahwa mahasiswa laki-laki cenderung tinggi dalam menggunakan strategi *cognitive reappraisal* saat melakukan regulasi emosi. Hal ini didukung oleh penelitian Perchtold, *et al.* laki-laki banyak mengaplikasikan *cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif) dalam kehidupan sehari-harinya dan hal ini membuat gejala depresi pun semakin sedikit. Pada strategi regulasi emosi oleh mahasiswa perempuan pun dihasilkan bahwa penggunaan *cognitive reappraisal* lebih banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari dibandingkan dengan strategi *expressive suppression*. Didukung pula oleh Perchtold, *et al.*

bahwa perempuan yang menggunakan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* lebih mampu meningkatkan kesejahteraan psikologisnya yang juga dipengaruhi oleh keyakinan (*belief*), serta kebiasaannya.⁽²⁰⁾

4.3. Uji Beda

Hasil analisis uji beda menunjukkan bahwa *Islamic practices* merupakan dimensi yang paling rendah berperan pada tingginya strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* pada mahasiswa. Adapun *Islamic ethical conduct-do* merupakan dimensi yang paling banyak berperan terhadap tingginya strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* mahasiswa. Temuan ini mendukung hasil penelitian Dolcos, Hohl, Hu, & Dolcos yang menemukan bahwa religiusitas berhubungan positif dengan *cognitive reappraisal* dalam mempengaruhi resiliensi terhadap gejala *distress*.⁽²¹⁾

Indikator *Islamic ethical conduct-do* yang paling banyak berperan pada tingginya regulasi emosi adalah membantu kerabat dan tetangga. Hal ini mendukung hasil penelitian Nastasia & Khairiah yang menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dan perilaku prososial.⁽²²⁾

Nastasia & Khairiah menemukan besarnya sumbangan efektif/manfaat religiusitas pada perilaku prososial dalam kategori besar (kategori *large effect size*). Adapun pada penelitian saat ini sumbangan efektif perilaku membantu berada pada kategori moderat (kategori *medium effect size*).⁽²²⁾ Hal ini menunjukkan apabila hasil penelitian ini berkontribusi positif pada pengembangan penelitian-penelitian sebelumnya.

4.4. Peran Religiusitas Islam dan Regulasi Emosi untuk SDGs Ke-3

Pada salah satu tujuan *Sustainable Development Goals* (SDGs) Ke-3, yaitu dilakukannya peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan pada tahun 2030.⁽²⁴⁾ Artinya, individu harus menyadari, mengetahui ilmu, dan berusaha untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya pula agar tujuan tersebut tercapai. Kesehatan pun faktor utama seseorang untuk mencapai tujuan-tujuan hidupnya, termasuk tujuan dari target-target SDGs lainnya.

Pada era globalisasi ini, adanya kecepatan perkembangan teknologi, dimilikinya kesehatan pada individu, dan dimiliki regulasi emosi yang baik pun tidak cukup sebagai persiapan pencapaian tujuan target-target SDGs. Sebab, adanya kemajuan teknologi ini tidak menutup kemungkinan bahwa individu atau sekelompok masyarakat bisa menyalahgunakan teknologi pada hal yang negatif dan merugikan dirinya sendiri, hingga banyak orang. Oleh karena itu, inilah letak urgensinya memiliki religiusitas pada setiap individu, yang salah satunya sebagai pondasi dalam berperilaku.

Berdasarkan penelitian ini disebutkan bahwa semakin tinggi religiusitas Islam yang dimiliki pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula kemampuannya untuk melakukan regulasi emosi. Emosi merupakan bagian penting bagi kualitas kinerja individu. Didukung oleh Huwae, *et al.* individu yang memiliki regulasi emosi yang baik lebih mampu meningkatkan produktivitasnya.⁽⁷⁾ Hal ini tentu sangat bermanfaat bagi individu, khususnya mahasiswa yang sedang memasuki usia dewasa awal, memiliki banyak peran, dan tanggung jawab dari sisi akademik, serta non akademik.

Selain itu, religiusitas Islam dan regulasi emosi pun berperan penting bagi pengurangan stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hal ini pun didukung oleh penelitian oleh Perchtold, *et al.*, Arifiana, *et al.*, Nursanti, *et al.*, Vishkin, *et al.*, Dolcos, *et al.*, Koenig & Shohaib dan peneliti lainnya.

Dengan begitu, penting sekali bagi mahasiswa untuk memiliki religiusitas Islam dan regulasi emosi agar sebagai acuan dalam berperilaku yang tidak merugikan dirinya dan orang lain, sebagai peningkatan produktivitas sehari-hari, hingga peningkatan kesejahteraan psikologisnya.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif secara signifikan antara religiusitas Islam dan regulasi emosi pada mahasiswa di Yogyakarta. Artinya, semakin tinggi religiusitas Islam yang dimiliki pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula kemampuan regulasi emosinya. Strategi regulasi emosi yang cenderung digunakan oleh mahasiswa, baik laki-laki dan perempuan adalah *cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif), dibandingkan dengan *expressive suppression* (penekanan ekspresif). Artinya, saat mahasiswa/i sedang dihadapkan dengan peristiwa dengan tekanan emosional, maka mahasiswa/i akan mengubah makna peristiwa tersebut menjadi lebih positif sebelum memberikan reaksi.

Keterbatasan penelitian ini adalah penggunaan sampel yang masih pada lingkup mahasiswa di Yogyakarta. Diharapkan pada pengembangan penelitian selanjutnya mampu menjelaskan sampel mahasiswa di wilayah lainnya dan tidak berfokus pada kelompok mahasiswa saja. Sebab, regulasi emosi tidak hanya penting

untuk mahasiswa saja, melainkan remaja yang berada pada masa pubertas, individu yang sedang bekerja, dan kalangan usia lainnya.

6. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang diberikan dari penelitian ini adalah bagi mahasiswa laki-laki diharapkan dapat lebih memahami dan menjauhi larangan-larangan yang ditetapkan oleh Allah SWT (*Islamic ethical conduct-do not*) agar semakin tinggi pula kemampuan regulasi emosinya. Lalu, pada para mahasiswa perempuan diharapkan untuk berupaya meningkatkan keimanannya (*Islamic belief*) agar kemampuan regulasi emosi semakin meningkat.

Sejauh kajian literatur peneliti, penelitian ini bisa jadi yang pertama pada hal mengeksplorasi peran religiusitas Islam lebih dalam terhadap regulasi emosi pada mahasiswa Muslim di Yogyakarta. Namun, terdapat beberapa hal yang dapat dikembangkan. Bagi para akademisi, diharapkan dapat lebih banyak mengembangkan penelitian terkait regulasi emosi dan religiusitas Islam, khususnya bagi para remaja, orang tua, pekerja, dan kelompok lainnya. Hal ini mengingat regulasi emosi dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang.

Bagi para praktisi, diharapkan penelitian ini dapat sebagai salah satu referensi yang membantu untuk melakukan berbagai jenis intervensi. Selain itu, mengingat berdasarkan penelitian ini disimpulkan adanya kesamaan kecenderungan dalam pemakaian strategi regulasi emosi oleh laki-laki dan perempuan yaitu *cognitive reappraisal*, maka diharapkan praktisi dapat lebih berhati-hati dalam hal membuat keputusan untuk menentukan jenis intervensi apa yang diberikan pada klien.

DAFTAR PUSTAKA

1. Santrock W. Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup). Jakarta: Gelora

- Aksara Pratama. 2002. Dawley rat. *The international journal of lower extremity wounds*. 2007;6(2):76-81.
- Putri AF. Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*. 2019;3(2):35-40.
 - Kumala HK, Darmawanti I. Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 2022;9(3):19-29.
 - Natasia EF, Rasyid M, Suhesty A. Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Stres pada Mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang Bekerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2022 Mar 31;10(1):157-68.
 - Abu Raiya H, Pargament KI, Mahoney A, Stein C. A psychological measure of Islamic religiousness: Development and evidence for reliability and validity. *The International Journal for the Psychology of Religion*. 2008 Nov 10;18(4):291-315.
 - Gross JJ. Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*. 2014; 2:3-20
 - Huwae A, Rugebregt JM. Regulasi emosi sebagai pembentukan ketahanan mental untuk meningkatkan mutu produktivitas kerja fungsionaris lembaga kemahasiswaan. *Jurnal Penjaminan Mutu*. 2020 Sep 7;6(2):116-23
 - Perchtold CM, Papousek I, Fink A, Weber H, Rominger C, Weiss EM. Gender differences in generating cognitive reappraisals for threatening situations: Reappraisal capacity shields against depressive symptoms in men, but not women. *Frontiers in Psychology*. 2019:553
 - Nursanti E, Gadis N, Hariyanto L. Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Pada Ibu Single Parent.

- IDEA: Jurnal Psikologi. 2021;5(2):65-72
10. Arifiana IY, Santi DE, Ubaidillah FA. Religiusitas dan resiliensi santri selama pandemi COVID-19. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*. 2022 Jun 30;1(2):14-20.
 11. Gross JJ, John OP. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*. 2003 Aug;85(2):348.
 12. Abu Raiya H, Pargament KI, Mahoney A, Stein C. A psychological measure of Islamic religiousness: Development and evidence for reliability and validity. *The International Journal for the Psychology of Religion*. 2008 Nov 10;18(4):291-315
 13. Cohen J. *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Academic press; 2013 Sep 3.
 14. Vishkin A, Bigman Y, Tamir M. Religion, emotion regulation, and well-being. In *Religion and spirituality across cultures 2014* May 21 (pp. 247-269). Dordrecht: Springer Netherlands.
 15. Abdel-Kawi O. The Theoretical Foundations of Incorporating Islamic Beliefs in a Stress Inoculation Program for Muslims. *American Journal of Islam and Society*. 1991 Sep 1;8(2):275-87.
 16. Dolcos F, Hohl K, Hu Y, Dolcos S. Religiosity and resilience: Cognitive reappraisal and coping self-efficacy mediate the link between religious coping and well-being. *Journal of religion and health*. 2021 Aug 1:1-4.
 17. Koenig HG, Al Shohaib SS. Religiosity and mental health in Islam. *Islamophobia and psychiatry: Recognition, prevention, and treatment*. 2019:55-65.
 18. Setyawati Z, Kustanti ER. *Hubungan Antara Religiusitas Dalam Perspektif Islam Dengan Altruisme Pada Siswa Sma Ky Ageng Giri* (Doctoral dissertation, Undip). 2021.
 19. Nazilahana n. *Hubungan Antara Religiusitas Dan Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Prosocial Siswa-Siswi Mts Mukhtar Syafa'at Blokagung Banyuwangi* (Doctoral Dissertation, Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Banyuwangi). 2019.
 20. Perchtold CM, Papousek I, Fink A, Weber H, Rominger C, Weiss EM. Gender differences in generating cognitive reappraisals for threatening situations: Reappraisal capacity shields against depressive symptoms in men, but not women. *Frontiers in Psychology*. 2019:553
 21. Dolcos F, Hohl K, Hu Y, Dolcos S. Religiosity and resilience: Cognitive reappraisal and coping self-efficacy mediate the link between religious coping and well-being. *Journal of religion and health*. 2021 Aug 1:1-4.
 22. Nastasia K, Khairiah I. Hubungan Antara Religiusitas dengan Perilaku Prosocial pada Remaja di SMA Negeri 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok. *Psyche 165 Journal*. 2021 Oct 20:349-55.
 23. Daliman D. Ethical conduct-do and general well-being among university students, moderated by religious internalization: An Islamic perspective. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2021 Jul 31;6(2):14-24.
 24. Bappenas.go.id. <https://sdgs.bappenas.go.id/tuju-an-3/>