



**HUBUNGAN ANTARA KETAATAN BERAGAMA DENGAN
KEMAMPUAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA
PENGURUS LEMBAGA KEMAHASISWAAN FUMMI FIP
UNNES TAHUN 2019**

SKRIPSI

disajikan sebagai salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling

oleh

Ulung Giri Sutikno

1301415038

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi dengan judul **"Hubungan antara Ketaatan Beragama dengan Kemampuan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Pengurus Lembaga Kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES Tahun 2019"** benar-benar karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk sesuai dengan ketentuan kode etik ilmiah.

Semarang, 30 Juli 2019



Ulung Giri Sutikno

NIM. 1301415038


PENGESAHAN

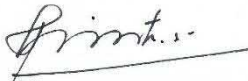
Skripsi dengan judul “Hubungan antara Ketaatan Beragama dengan Kemampuan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Pengurus Lembaga Kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES Tahun 2019” disusun oleh Ulung Giri Sutikno dengan NIM 1301415038 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, 30 Juli 2019.


PANITIA:

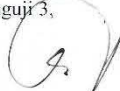
Ketua

Dr. Edy Purwanto, M.Si.
NIP. 196301271987031001

Sekretaris

Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons.
NIP. 196002051998021001

Penguji 1,

Dra. Sinta Saraswati, M.Pd.,Kons
NIP. 196006051999032001

Penguji 2,

Kusnarto Kurniawan, M.Pd., Kons.
NIP. 197101142005011002

Penguji 3,

Dr. Anwar Sutoyo, M.Pd.
NIP.195811031986011001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Barang siapa bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan membukakan jalan keluar bagi-nya, dan Dia memberikan rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka, dimudahkan dalam urusan, dihapuskan dosa-dosa dan dilipatgandakan pahala. (QS, At-Thalaq: 2-5)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Almamater Jurusan Bimbingan dan Konseling

Universitas Negeri Semarang

KATA PENGANTAR

Alkhamdulillahrabbi'l'amin, puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah Subhanahu Wataala atas segala karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Ketaatan Beragama dengan Kemampuan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Pengurus Lembaga Kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES tahun 2019”

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada Dr. Anwar Sutoyo, M.Pd., selaku dosen pembimbing yang memberikan ilmu, motivasi dan bimbingan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini. Selain itu, penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman M.Hum., Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi stata satu di Universitas Negeri Semarang serta bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dr. Achmad Rifa'i RC, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Eko Nusantoro M.Pd., Kons., Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Dr. Awalya, M.Pd., Kons., Dosen Wali yang telah memberikan motivasi, semangat dan dukungan kepada penulis.
5. Dra. Sinta Saraswati, M.Pd.,Kons. dan Kusnarto Kurniawan, M.Pd.,Kons. yang telah menguji, memberikan bimbingan, arahan dan saran kepada penulis dalam menyusun dan menyempurnakan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ilmu, motivasi dan inspirasi kepada penulis.
7. Keluarga penulis, Bapak Karyono, Ibu Suwanti, Umi Nur Alifah dan Umu Tri Nur Aini yang selalu memberikan doa, dukungan, motivasi dan kasih sayang.
8. Rekan-Rekan Bimbingan dan Konseling 2015 serta sahabat-sahabat penulis yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah Subhanahu Wata'ala senantiasa memberikan rahmat, keberkahan dan perlindungan kepada kita. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan kebermanfaatan dan kontribusi terhadap perkembangan bimbingan dan konseling.

Semarang, Juli 2019

Penulis

ABSTRAK

Sutikno, Ulung Giri. (2019). *Hubungan antara Ketaatan Beragama dengan Kemampuan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Pengurus Lembaga Kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES tahun 2019*. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dr. Anwar Sutoyo, M.Pd.

Penelitian ini dilatarbelakangi permasalahan emosional yang dialami mahasiswa yang berakibat pada terganggunya kehidupan efektif sehari-hari. Hasil studi pendahuluan terhadap mahasiswa lembaga Kemahasiswaan FUMMI yang kental dengan nuansa keagamaan, menampilkan pengelolaan emosi yang lebih baik dibanding mahasiswa pada umumnya. Diperlukan penelitian spesifik yang mengupas persoalan emosi pada mahasiswa Lembaga Kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES mengingat kemampuan regulasi emosi menjadi keterampilan yang penting bagi mahasiswa termasuk calon konselor.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran tingkat ketaatan beragama, gambaran kemampuan regulasi emosi, dan hubungan antara ketaatan beragama dengan kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa Lembaga Kemahasiswaan FUMMI. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif korelasional. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa pengurus Lembaga Kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES tahun 2019 sejumlah 72 menggunakan *non-probability* sampling teknik sensus. Alat pengumpul data yang digunakan adalah skala ketaatan beragama dan skala regulasi emosi. Uji validitas menggunakan rumus *product moment*, dan Uji reliabilitas menggunakan *alpha cronbach*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif persentase dan analisis korelasi *product moment (pearson)*.

Hasil penelitian menunjukkan: (1) gambaran ketaatan beragama mahasiswa mayoritas berada pada kategori sedang dengan skor klasifikasi antara 311-377 sebesar 66.7%. (2) gambaran kemampuan regulasi emosi mahasiswa mayoritas berada pada kategori sedang dengan skor klasifikasi antara 153-176 sebesar 76.4%. (3) terdapat hubungan yang positif dan signifikan dengan derajat korelasi kuat antara ketaatan beragama dengan kemampuan regulasi emosi dengan nilai ($p=0.000 < 0.05$) dan ($r=0.608$) pada rentang 0.60-0.799 derajat interpretasi koefisien korelasi.

Simpulan penelitian ini yaitu ada hubungan yang positif dan signifikan dengan derajat korelasi kuat antara ketaatan beragama dengan kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa pengurus lembaga Kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES tahun 2019. Saran peneliti selanjutnya untuk menggabungkan dengan variabel lain dan menggunakan subyek dengan jenjang yang berbeda. Kepada jurusan bimbingan dan konseling agar lebih memperhatikan pengembangan pribadi konselor religius untuk menghasilkan calon konselor yang kompeten.

Kata kunci: Ketaatan Beragama, Regulasi Emosi

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB 1: PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan	10
1.4 Manfaat	10
1.4.1 Manfaat Teoritis	10
1.4.2 Manfaat Praktis	11
BAB 2: LANDASAN TEORI.....	13
2.1 Penelitian Terdahulu	13
2.2 Regulasi Emosi	16
2.2.1 Pengertian Emosi.....	16
2.2.2 Regulasi Emosi.....	17
2.2.3 Aspek Kemampuan Regulasi Emosi	18
2.2.4 Strategi Regulasi Emosi	21
2.2.5 Faktor-Faktor Regulasi Emosi	22
2.3 Ketaatan Beragama	25
2.3.1 Pengertian Agama	25
2.3.2 Fungsi Agama	27
2.3.3 Unsur Keberagamaan	29
2.3.4 Indikator Taat Beragama	32

2.3.5 Faktor Perkembangan Jiwa Agama.....	47
2.4 Lembaga Kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES	50
2.5 Implikasi Bimbingan dan Konseling	52
2.6 Kerangka Berpikir.....	54
2.7 Hipotesis	56
BAB 3: METODE PENELITIAN	57
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	57
3.2 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	58
3.2.1 Identifikasi Variabel	58
3.2.2 Definisi Operasional Variabel	59
3.3 Populasi dan Sampel	62
3.3.1 Populasi	62
3.3.2 Sampel.....	62
3.4 Instrumen Penelitian, Validitas dan Reliabilitas.....	63
3.4.1 Penyusunan Instrumen	63
3.4.2 Validitas	64
3.4.3 Reliabilitas.....	74
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	76
3.5.1 Skala Psikologis	76
3.6 Teknik Analisis Data.....	86
3.6.1 Analisis Deskriptif Persentase.....	86
3.6.2 Analisis Korelasi <i>Product Moment</i>	87
BAB 4: HASIL DAN PEMBAHASAN	90
4.1 Hasil	90
4.1.1 Gambaran Ketaatan Beragama pada Mahasiswa Lembaga Kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES tahun 2019	90
4.1.2 Gambaran Kemampuan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Lembaga Kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES tahun 2019	93
4.1.3 Data Asosiatif	95
4.2 Pembahasan.....	98
4.2.1 Gambaran Ketaatan Beragama pada Mahasiswa Lembaga Kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES tahun 2019	98
4.2.2 Gambaran Kemampuan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Lembaga Kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES tahun 2019	103
4.2.3 Hubungan antara Ketaatan Beragama dengan Kemampuan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES tahun 2019.....	105
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	108

BAB 5: PENUTUP	110
5.1 Simpulan	110
5.2 Saran.....	110
DAFTAR PUSTAKA	113
LAMPIRAN.....	116

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi.....	67
3.2 Hasil Uji Validitas Skala Ketaatan Beragama	69
3.3 Hasil Reliabilitas Skala Regulasi Emosi	77
3.4 Hasil Reliabilitas Skala Ketaatan Beragama.....	78
3.5 Kategori Penskoran Skala Ketaatan Beragama.....	79
3.6 Kisi-Kisi Instrumen Ketaatan Beragama	80
3.7 Kategori Penskoran Skala Regulasi Emosi	87
3.8 Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Emosi.....	88
3.9 Pedoman Pemberian Interpretasi Koefisien Korelasi “r”	91
4.1 Nilai Maksimum, Minimum, Rata-Rata dan Standar Deviasi Ketaatan Beragama.....	94
4.2 Klasifikasi Tingkatan Ketaatan Beragama.....	95
4.3 Nilai Maksimum, Minimum, Rata-Rata dan Standar Deviasi Regulasi Emosi.....	96
4.4 Klasifikasi Tingkatan Kemampuan Regulasi Emosi.....	97
4.5 Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov (K-S)</i>	99
4.6 Uji Linieritas Ketaatan Beragama dengan Kemampuan Regulasi Emosi	100
4.7 Hasil Uji Korelasi <i>Product Moment (Pearson)</i>	101

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir Hubungan antara Ketaatan Beragama dengan Kemampuan Regulasi Emosi.....	56
3.1 Langkah-Langkah Penyusunan Instrumen.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Skala Regulasi Emosi Data Awal	117
2. Kisi-Kisi Skala Ketaatan Beragama sebelum Uji Coba.....	119
3. Kisi-Kisi Skala Regulasi Emosi sebelum Uji Coba	126
4. Skala Regulasi Emosi dan Ketaatan Beragama sebelum Uji Coba.....	127
5. Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi.....	140
6. Hasil Uji Validitas Skala Ketaatan Beragama	142
7. Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi dan Ketaatan Beragama.....	145
8. Kisi-kisi Skala Regulasi Emosi sesudah Uji Coba.....	152
9. Kisi-kisi Skala Ketaatan Beragama sesudah Uji Coba	153
10. Skala Regulasi Emosi dan Ketaatan Beragama dalam Penelitian.....	160
11. Analisis Deskriptif Prosentase Regulasi Emosi dan Ketaatan Beragama..	171
12. Hasil Uji Asumsi Normalitas	173
13. Hasil Uji Asumsi Linearitas	174
14. Hasil Uji Korelasi <i>Product Moment</i>	175
15. Dokumentasi Penelitian	176
16. Surat Izin Penelitian	178
17. Surat Keterangan Penelitian.....	179

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Usia remaja merupakan salah satu fase dalam tahap perkembangan yang terdapat ciri khas, yaitu adanya gejolak emosional. Hal tersebut membuat remaja mengalami situasi suasana hati yang berubah-ubah, hingga menimbulkan stres. Mengelola emosi menjadi kemampuan yang penting bagi remaja dalam menjalani kehidupan, mengingat fluktuasi emosi yang dihadapi dari hasil interaksi sehari-hari. Bagi remaja yang tidak dapat mengelola emosi secara efektif, rentan mengalami depresi, kemarahan, memicu berbagai masalah seperti akademik yang terganggu, pergaulan bebas, penyalahgunaan obat bahkan gangguan makan (Santrock, 2007).

Fase remaja dibagi menjadi tiga yaitu remaja awal, tengah dan remaja akhir. Batas akhir masa remaja berkisar pada usia 20-an tahun (Santrock, 2007). Mahasiswa tahun pertama termasuk dalam fase remaja akhir, juga tidak lepas dari periode gejolak emosional yang menimbulkan depresi dan kecemasan. Riset yang dilakukan oleh Cooke (2014), menunjukkan hasil yang menyatakan adanya indikasi tingkat depresi dan kecemasan pada mahasiswa di tahun pertama masuk universitas. Artinya remaja akhir pada jenjang universitas belum tentu memiliki kematangan emosi yang baik dalam interaksi dengan lingkungan yang menyebabkan gejolak emosional negatif.

Sementara kematangan emosi pada remaja dimunculkan dalam bentuk perilaku ketika merespon suatu kondisi. Remaja yang matang secara emosi, akan berfikir terlebih dahulu sebelum bertindak memunculkan respon emosional. Artinya, remaja akhir yang memiliki taraf kematangan emosi yang baik, ditandai dengan kesadaran bahwa cara mengungkapkan emosi menunjukkan seberapa matang emosinya. Remaja tidak lagi menyampaikan emosi dengan berlebihan, perilaku yang ekstrim, berdiam diri, murung atau mengkritik orang lain.

Penelitian yang berkaitan dengan problem emosi pada mahasiswa, dilakukan oleh Wahyudi (2015) berjudul gambaran tingkat stres mahasiswa kedokteran tahun pertama, menyajikan hasil berupa faktor akademik sebagai stresor dengan kontribusi sebesar 57.23% dan stresor yang berkaitan dengan hubungan belajar-mengajar merupakan faktor terbesar. Artinya fase remaja pada mahasiswa masih menampilkan permasalahan emosional yang disebabkan oleh berbagai faktor yang melatarbelakangi, sehingga menuntut kemampuan dalam mengelola emosi dengan baik untuk bisa mengatasi permasalahan emosi yang muncul.

Mengelola emosi memerlukan gambaran yang tepat mengenai situasi-situasi yang dapat menyebabkan respon emosional bagi mahasiswa. Selain mengetahui gambaran situasi yang memicu reaksi emosional, mahasiswa juga menggunakan kemampuan untuk menyalurkan emosi dengan tepat, sehingga dapat memperoleh kondisi emosi yang sesuai. Mahasiswa yang bisa mengendalikan diri ketika mendapat emosi, jika emosi itu menyenangkan maka berusaha untuk dipertahankan, begitu pula sebaliknya, jika emosi tersebut kurang menyenangkan maka dikurangi, sehingga dapat mencapai kehidupan yang efektif dalam

keseharian. Aktivitas semacam ini tidak lepas dari kemampuan regulasi emosi yang terdapat pada mahasiswa.

Keterampilan dalam mengelola emosi, penting dimiliki oleh mahasiswa untuk mencapai kehidupan yang efektif. Ketidakmampuan mengelola emosi, merupakan ancaman yang berbahaya bagi kelangsungan kehidupan mahasiswa. Contoh kasus ketidakmampuan dalam mengelola emosi, yang mengutip dari (<https://regional.kompas.com>), diberitakan mahasiswa dari salah satu perguruan tinggi swasta di Bandung, merasa bersalah karena meninggalkan kuliah selama dua tahun dan mengakhiri hidupnya dengan gantung diri. Ditemukan bukti berupa pesan di laptopnya mengenai tulisan perasaan bersalah karena jarang masuk kuliah selama dua tahun. Dari contoh kasus di atas, mengingatkan pentingnya memiliki kemampuan regulasi emosi agar terhindar dari hal yang merugikan.

Regulasi emosi diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatur emosi yang dimilikinya (Gross, 2007). Adanya kemampuan tersebut memberbesar peluang mahasiswa dalam mencapai kestabilan emosi yang bermanfaat untuk dirinya sebagai agen perubahan positif dalam masyarakat. Regulasi emosi merujuk pada tempat di mana sekumpulan emosi diatur untuk dinaikan, dipertahankan maupun dikurangi. Regulasi emosi dapat dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk mencapai emosi yang diinginkan, apabila emosi itu menyenangkan maka akan dinaikan atau dipertahankan, sebaliknya jika emosi itu tidak menyenangkan maka akan berusaha untuk dikurangi.

Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, akan lebih mudah dalam menghadapi situasi yang menimbulkan emosional dalam

menjalani kehidupan di kampus. Ciri-ciri individu yang memiliki regulasi emosi yang baik sebagaimana dipaparkan oleh Goleman (1999) diantaranya memiliki toleransi dan kendali diri dalam mengelola amarah, berkurangnya perilaku maladaptif seperti ejekan dan berkelahi, mampu mengungkapkan amarah dengan tepat tanpa berkelahi, mengurangi perilaku yang bersifat *self-destructive*, memandang diri sebagai hal positif serta mengurangi rasa cemas dalam pergaulan.

Mahasiswa dalam mengelola emosi, terdapat dua cara yang dapat dilakukan yaitu dengan cara internal dan eksternal. Secara internal berarti mahasiswa tersebut mengatur emosi yang muncul pada dirinya untuk dinaikan jika emosi tersebut positif dan diturunkan jika emosi tersebut negatif. Emosi yang dinaikan, dipertahankan atau diturunkan bergantung pada tujuan yang hendak dicapai. Sedangkan secara eksternal artinya mahasiswa dikendalikan oleh orang lain agar dirinya dapat mengatur emosi untuk dinaikan, dipertahankan atau diturunkan. Dalam penelitian ini, regulasi emosi yang dimaksud adalah regulasi emosi internal. Sehingga yang menjadi fokus kajian dalam penelitian ini adalah kemampuan mahasiswa dalam mengatur emosi yang ada pada dirinya.

Berkaitan dengan regulasi emosi, Gross (2007) menyebutkan mengenai agama yang beraneka ragam berpotensi berkontribusi pada bagaimana seseorang mengatasi tekanan emosional. Selain itu, agama memainkan peran penting dalam membantu seseorang untuk mengatasi stres dan melindungi dari ancaman stres. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lee (2015) menyimpulkan bahwa keterlibatan agama meningkatkan fungsi perlindungan optimisme terhadap stres dan kecemasan. Hal tersebut secara implisit menunjukkan perilaku yang taat terhadap

ajaran agama berimplikasi terhadap kemampuan mengelola emosi individu. Pada penelitian ini, peneliti memilih ketaatan beragama sebagai prediktor terhadap kemampuan mengelola emosi mahasiswa. Pemilihan prediktor ketaatan beragama didasarkan pada pertimbangan bahwa kehidupan beragama menjadi solusi permasalahan masa kini (Gallup dalam Richards, 2006). Artinya keterlibatan agama menjadi hal penting dalam pemecahan masalah kehidupan modern, termasuk kemampuan mengelola emosi mahasiswa.

Berdasarkan keputusan Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang Nomor:1360/UN37.1.1/KM/2019 tentang pengangkatan Pembina Lembaga Kemahasiswaan dan Himpunan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan. Terdapat enam belas lembaga kemahasiswaan yang ditetapkan oleh Dekan, salah satunya adalah FUMMI. Lembaga kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES merupakan unit kegiatan mahasiswa yang bergerak dalam bidang kerohanian Islam. Berbeda dengan lembaga kemahasiswaan lain, lembaga FUMMI memiliki nuansa keagamaan lebih kental pada pengurus maupun program kegiatannya. Dari hal tersebut didapatkan fenomena di mana mahasiswa yang menjadi pengurus FUMMI, memiliki kontrol diri dan kontrol emosi yang baik saat menjalani perkuliahan, maupun dalam keseharian di kampus. Hal tersebut dicerminkan dengan respon saat mendapat tekanan tuntutan akademik, berperilaku tenang dan tidak berlebihan dalam menanggapi tekanan. Prinsip tersebut sesuai dengan konsep regulasi emosi yang dikemukakan Reivich dan Shatte dalam Munawaroh (2018) yaitu *focusing* dan *calming*.

Sejalan dengan fenomena di atas, hasil penelitian Amrilah dan Widodo (2015) mengenai religiusitas dan pemaafan dalam konflik organisasi pada mahasiswa aktivis Islam di kampus Universitas Diponegoro, menunjukkan hasil analisis terdapat hubungan yang positif signifikan antara religiusitas dengan pemaafan pada mahasiswa aktivis Islam kampus. Pemaafan merupakan bentuk regulasi emosi untuk mengurangi kemarahan dan mengubah pemikiran destruktif. Dari hasil data awal menggunakan skala regulasi emosi yang dilakukan kepada sejumlah tiga puluh mahasiswa pengurus FUMMI, didapatkan hasil yang menunjukkan mahasiswa pengurus FUMMI memiliki rerata skor lebih tinggi dibanding mahasiswa umum di luar kepengurusan. Berdasarkan hal di atas, asumsi yang muncul adalah karakteristik taat beragama pada mahasiswa pengurus FUMMI berimplikasi terhadap kemampuan regulasi emosi.

Ketaatan beragama yang dilakukan individu dalam kehidupan sehari-hari, menunjukkan seberapa jauh individu tersebut dalam mematuhi ajaran agama yang telah ditetapkan. Karakteristik taat beragama pada seseorang, tidak jauh dari ciri-ciri orang beriman menurut Al-Quran. Ahyadi (2011) menjabarkan ciri-ciri orang beriman menurut Al-Quran antara lain mengenai sifat yang mencerminkan akidah, memiliki tujuan dalam hidup, melakukan ritus ibadah, pemikiran, kehidupan alam perasaan dan sikap. Keenam ciri tersebut merupakan satu kesatuan yang utuh dan tidak terpisahkan karena semua terangkum dalam satu kepribadian seorang muslim. Karakteristik yang dipaparkan terdapat indikasi adanya keterlibatan agama dalam kemampuan pengelolaan emosi pada manusia yaitu pada alam perasaan dan sikap.

Hasil penelitian relevan sebelumnya mengenai hubungan religiusitas dengan regulasi emosi pada subjek dewasa dini yang tidak melakukan praktik agama, oleh Soakakone (2015) menghasilkan korelasi yang positif yang tidak signifikan, dalam pembahasannya disebutkan bahwa religiusitas tidak berpengaruh terhadap regulasi emosi pada dewasa dini. Interpretasi dari penelitian tersebut menandakan bahwa sisi religiusitas yang tinggi belum tentu orang tersebut dapat meregulasi emosinya dengan baik begitu pula sebaliknya. Di sisi lain, hasil survei data awal pada tiga puluh mahasiswa pengurus lembaga kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES menunjukkan hasil yang berbeda dengan mahasiswa pada umumnya.

Terdapat perbedaan kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa pengurus lembaga kemahasiswaan FUMMI, dengan mahasiswa yang tidak menjadi pengurus lembaga tersebut. Pengurus lembaga kemahasiswaan FUMMI, dalam kegiatannya kental dengan nuansa yang beragama. Hal tersebut sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa lingkungan yang religius, cenderung akan membentuk pribadi yang religius pula (Jalaluddin, 2016). Sehingga, meningkatkan prediksi dalam kemampuan regulasi emosi mahasiswa.

Adanya perbedaan pendapat tersebut, maka diperlukan penelitian mengenai ketaatan beragama sebagai prediktor dalam kemampuan regulasi emosi mahasiswa. Penelitian yang diajukan adalah mengenai hubungan antara ketaatan beragama dengan kemampuan regulasi emosi menggunakan sampel mahasiswa pengurus lembaga kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES sebagai subjek. Berdasarkan hasil data awal, perlu dilakukan penelitian spesifik mengenai

keterkaitan antara ketaatan beragama dengan kemampuan regulasi emosi mahasiswa pengurus lembaga kemahasiswaan FUMMI.

Pemilihan sampel mahasiswa pengurus lembaga kemahasiswaan FUMMI, juga didasarkan pada karakteristik taat beragama yang ditampilkan melalui cara berpakaian yang tidak memperlihatkan lekuk tubuh, menjalankan ibadah sunnah di masjid kampus, penggunaan sekat untuk membatasi antara laki-laki dan perempuan saat diadakan rapat. Hal tersebut menguatkan sisi taat beragama pada subjek penelitian yang akan meningkatkan indikator keberhasilan penelitian.

Berdasarkan fenomena regulasi emosi pada mahasiswa pengurus lembaga kemahasiswaan FUMMI yang menunjukkan skor kemampuan lebih tinggi dalam mengelola emosi, serta hasil penelitian serupa sebelumnya yang menunjukkan tidak adanya hubungan aktivitas beragama secara langsung terhadap regulasi emosi, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara Ketaatan Beragama dengan Kemampuan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Pengurus Lembaga Kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES Tahun 2019”. Penelitian ini dilakukan mengingat belum ada penelitian yang mengupas persoalan emosi pada mahasiswa pengurus lembaga kemahasiswaan FUMMI di Universitas Negeri Semarang, maka penelitian ini dipandang penting untuk segera dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus untuk mengklarifikasi hubungan antara ketaatan beragama dengan kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa pengurus lembaga kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES tahun 2019.

Adanya penelitian ini, menjadi masukan penelitian sebelumnya dan juga menambah variasi yaitu pada subjek mahasiswa pengurus lembaga kemahasiswaan

FUMMI, sehingga didapatkan gambaran yang lebih luas mengenai hubungan antara ketaatan beragama dengan kemampuan regulasi emosi mahasiswa. Penelitian yang dilakukan harapannya dapat memberi masukan juga kepada jurusan bimbingan dan konseling untuk memperhatikan aspek ketaatan beragama pada mahasiswa, untuk dikembangkan melalui perkuliahan maupun dukungan kegiatan kemahasiswaan, sehingga meningkatkan kualitas sumber daya calon konselor yang unggul dan siap berkontribusi di lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat maupun universitas almamater UNNES.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Bagaimana gambaran ketaatan beragama mahasiswa pengurus lembaga kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES Tahun 2019?
- 1.2.2 Bagaimana gambaran kemampuan regulasi emosi mahasiswa pengurus lembaga kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES Tahun 2019?
- 1.2.3 Adakah hubungan antara ketaatan beragama dengan kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa pengurus lembaga kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES Tahun 2019?

1.3 Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diajukan, maka tujuan dari penelitian yang hendak dicapai adalah:

- 1.3.1 Mengetahui gambaran ketaatan beragama mahasiswa pengurus lembaga kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES Tahun 2019.
- 1.3.2 Mengetahui gambaran kemampuan regulasi emosi mahasiswa pengurus lembaga kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES Tahun 2019.
- 1.3.3 Mengetahui dan menganalisis hubungan antara ketaatan beragama dengan kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa pengurus lembaga kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES Tahun 2019.

1.4 Manfaat

Dari tercapainya tujuan penelitian, diharapkan hasil penelitian ini memberikan manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan konseptual bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, terutama dalam memahami gejala psikis individu termasuk peserta didik, khususnya mengenai kemampuan regulasi emosi. Sehingga dapat dijadikan rujukan maupun acuan dalam meningkatkan mutu dan layanan bimbingan dan konseling di institusi pendidikan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Untuk Peneliti

Sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan bagi calon konselor atau *psycholog educator*, serta hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan acuan untuk penelitian lanjutan atau rekomendasi dalam penelitian pengembangan. Penelitian selanjutnya juga diharapkan bisa melengkapi hasil penelitian ini setelah diketahui hubungan antara ketaatan beragama dengan kemampuan regulasi emosi mahasiswa pengurus lembaga kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES Tahun 2019.

1.4.2.2 Untuk Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan FIP UNNES

Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dalam pembuatan kebijakan kampus yang melibatkan aspek keagamaan yang diimplementasikan dalam kegiatan kemahasiswaan untuk meningkatkan sisi taat beragama mahasiswa, sehingga kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi menjadi lebih baik. Hal tersebut bermanfaat untuk menunjang kemajuan civitas akademika di lingkungan kampus khususnya FIP UNNES.

1.4.2.3 Untuk Dosen BK

Penelitian ini dapat menjadi informasi dan bahan pertimbangan dalam menyusun program perkuliahan bimbingan dan konseling, baik mata kuliah umum maupun mata kuliah program studi bimbingan dan konseling, seyogyanya agar meningkatkan perhatian pada sisi keagamaan pada mahasiswa. Sehingga diharapkan mampu mengelola emosi dengan baik ketika mendapat tekanan

emosional yang mengganggu, hal tersebut bermanfaat dalam membantu menyediakan sumber daya calon konselor yang kompeten.

1.4.2.4 Untuk Mahasiswa

Penelitian ini menjadi bahan renungan dan refleksi diri kepada mahasiswa untuk lebih meningkatkan ketaatan terhadap ajaran agama, sehingga dapat menangani permasalahan yang muncul terutama yang berkaitan dengan mengelola emosi supaya dapat diatasi dengan tepat secara mandiri.

BAB 2

LANDASAN TEORI

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan penelitian yang dipandang relevan dengan penelitian yang hendak dilakukan, sehingga dapat digunakan sebagai bahan rujukan bagi peneliti pada kesempatan ini dan mempertegas posisi penelitian yang akan dilakukan baik arah maupun tujuan. Berikut adalah penelitian terdahulu yang digunakan sebagai rujukan peneliti diantaranya:

Penelitian yang dilakukan oleh Lee (2015) berjudul “*The Role Optimism and Religious Involvement in The Association Between Race-Related Stress and Anxiety Symptomatology*” menghasilkan kesimpulan mengenai keterlibatan agama (religius) meningkatkan fungsi perlindungan terhadap Optimisme dalam kaitannya dengan stres dan kecemasan. Artinya sisi ketaatan beragama yang dijalankan, meningkatkan rasa optimis terhadap tekanan stres maupun kecemasan. Hal tersebut berkaitan dengan regulasi emosi dimana individu dapat bertahan dari situasi yang menekan.

Penelitian mengenai Religiusitas dan Pemaafan dalam konflik organisasi pada aktivis Islam di Kampus Universitas Diponegoro, oleh Amrilah dan Widodo (2015) dari hasil analisis regresi terdapat hubungan yang positif signifikan dengan ($r=0.580$; $p<0.001$) antara religiusitas dengan pemaafan dalam menghadapi konflik organisasi pada mahasiswa aktivis Islam di Kampus Universitas Diponegoro. Penelitian tersebut menyimpulkan, pemaafan merupakan cara untuk

mengatasi emosi yang negatif seperti dendam dan amarah, sehingga keadaan emosional seseorang menjadi stabil. Hal tersebut merupakan proses regulasi emosi untuk mengurangi emosi yang tidak menyenangkan. Maka penelitian ini menguatkan penelitian selanjutnya, yaitu hubungan antara ketaatan beragama dengan kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa pengurus lembaga kemahasiswaan FIP UNNES Tahun 2019.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurfadillah (2017) berjudul Hubungan Religiusitas dengan Resiliensi pada Residen *University Residence* (Unires) Putri Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif dan cukup signifikan antara religisuitas dengan resiliensi mahasiswa *residence*, dengan $r=0.728$ artinya sisi keberagamaan memberikan kontribusi terhadap daya resiliensi mahasiswa *residence*, di mana hal tersebut merupakan kekuatan untuk bertahan dalam tekanan dan bangkit dari keterpurukan. Konsep resiliensi tersebut senada dengan regulasi emosi yang menuntut kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Kemampuan untuk tenang di bawah tekanan, dapat diperoleh dengan meningkatkan sisi keberagamaan. Penelitian ini semakin menguatkan penelitian yang hendak dilakukan pada kesempatan ini.

Penelitian oleh Monfared (2015) berjudul *Relationship between Religious Attitude, Optimism, Spiritual Intelligence and Mental Hygiene of Post-Graduate Students of Islamic Azad University Tehran Science and Research Baranch*, menunjukkan adanya hubungan positif antara sikap religius dengan kesehatan mental. Hal tersebut menandakan keterkaitan agama berimplikasi dalam kesehatan

mental seseorang. Menurut hemat peneliti, sisi keberagaman dan kesehatan mental dalam penelitian di atas, berkaitan dengan regulasi emosi. Kesehatan mental merupakan dampak positif dari kemampuan regulasi emosi tinggi. Berdasarkan pembahasan penelitian di atas, ketika orang mengabaikan fungsi utama agama maka memungkinkan mereka merasa tidak berarti, putus asa dan tertekan secara psikologis. Artinya perilaku yang taat terhadap agama memberikan kontribusi dalam upaya mengurangi ancaman kesehatan mental seseorang kaitannya dengan emosi. Penelitian ini mendukung penelitian yang hendak dilakukan.

Selain itu, penelitian dengan hasil yang berbeda mengenai religiusitas dengan regulasi emosi yang dilakukan Soakakone (2015) menggunakan subjek individu dewasa dini yang tidak melakukan praktik agama. Hasilnya menyimpulkan bahwa sisi religiusitas tidak berhubungan dengan regulasi emosi dalam penelitian tersebut. Artinya sisi religius yang tinggi pada seseorang belum tentu ia dapat meregulasi emosinya dengan baik, begitupun sebaliknya.

Sehubungan dengan hasil penelitian relevan sebelumnya, maka penelitian ini ditujukan untuk mengklarifikasi apakah terdapat hubungan antara ketaatan beragama dengan kemampuan regulasi emosi mahasiswa pengurus lembaga kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES Tahun 2019. Penelitian ini dilakukan mengingat belum ada penelitian terdahulu yang mengupas secara khusus mengenai ketaatan beragama dengan kemampuan regulasi emosi pada pengurus lembaga kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES Tahun 2019.

2.2 Regulasi Emosi

Kajian teori ini membahas mengenai kemampuan regulasi emosi. Pada bagian ini dijelaskan mengenai pengertian emosi, pengertian regulasi emosi, aspek kemampuan regulasi emosi, strategi regulasi emosi dan faktor regulasi emosi.

2.2.1 Pengertian Emosi

Emosi merupakan respon individu meliputi perubahan fisik seperti raut muka, pengalaman yang dirasakan, dan perilaku. Gross & Jazaieri (2014:388) menyebutkan “*As emotion arise, they typically involve loosely coupled experiential, behavioral and physiological response*”. Emosi merujuk pada reaksi secara tiba-tiba yang melibatkan fisiologis, pengalaman dan perubahan tingkah laku pada individu. Artinya emosi merupakan aspek kejiwaan yang muncul disertai dengan respon fisik, akibat adanya stimulus yang diterima. Fredrickson dan Branigan (2005) juga menjelaskan tentang emosi, yaitu pengalaman singkat yang turut merubah koordinasi dalam pikiran, tindakan dan respon fisiologis seseorang.

Sejalan dengan pengertian di atas, teori emosi James-Lange juga menyebutkan bahwa emosi merupakan akibat, atau hasil persepsi dari keadaan jasmani (Walgito, 2005). Artinya emosi dapat dilihat melalui respon jasmani terhadap stimulus yang menerpa, seperti ketakutan karena gemetar, sedih karena menangis. Selain itu, teori Schater-Singer menyebutkan bahwa emosi yang dialami seseorang merupakan hasil interpretasi dari keadaan jasmani. Emosi yang muncul tidak lepas dari perubahan fisik yang menjadi indikator seseorang mengalami emosi, baik menyenangkan maupun tidak menyenangkan (Walgito, 2005:213).

Dari beberapa rumusan tentang emosi, dapat diambil pengertian bahwa, emosi merupakan respon individu sebagai hasil interaksi dengan lingkungan yang melibatkan perubahan pada pemikiran, fungsi tubuh seperti ekspresi wajah serta perilaku yang ditampilkan sebagai konsekuensi emosi.

2.2.2 Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola emosi yang dialami untuk dinaikan apabila emosi tersebut positif dan diturunkan apabila emosi tersebut negatif. Regulasi emosi merujuk pada proses peningkatan emosi yang kita miliki dan bagaimana kita mengalami dan mengekspresikannya. Menurut (Gross, 2007:7) menjelaskan regulasi emosi merujuk pada tempat di mana sekumpulan emosi diatur. Selanjutnya juga dijelaskan mengenai regulasi emosi, dapat terjadi dalam berbagai bentuk menyesuaikan dengan konteks, bentuk tersebut berupa “intrinsik dan ekstrinsik” (Gross dan Jazaieri, 2014:388).

Secara intrinsik, maknanya adalah bagaimana seseorang meregulasi emosi yang muncul dari dalam dirinya sendiri. Sedangkan ekstrinsik maknanya adalah bagaimana seseorang dapat meregulasi emosi orang pada lain, lebih tepatnya mengatur emosi orang lain di luar dirinya. Dalam penelitian ini, fokus utama adalah regulasi emosi secara intrinsik. Artinya berfokus pada kemampuan seseorang dalam meregulasi emosinya sendiri.

Proses mengatur emosi dapat terjadi secara sadar maupun tidak sadar. Hal tersebut memungkinkan individu untuk mengontrol emosi sesuai dengan kehendak, seperti mengupayakan perilaku untuk mempertahankan emosi menyenangkan dan

meminimalisir atau membuang emosi yang tidak menyenangkan. Selain itu regulasi emosi menurut Reivich dan Shatte dalam (Munawaroh, 2018:68) menyebutkan regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Kondisi tersebut merupakan bagian dari kemampuan regulasi emosi yang dimiliki seseorang. Selain itu juga dijelaskan mengenai dua hal penting dalam regulasi emosi yaitu fokus dan tenang.

Dari rumusan pengertian di atas, dapat disimpulkan yang dimaksud dengan regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengatur emosi dalam dirinya untuk ditingkatkan, dipertahankan atau diturunkan, secara disadari maupun tidak disadari dengan melibatkan usaha, baik pikiran maupun perilaku untuk mencapai kondisi yang fasilitatif untuk menyelesaikan permasalahan.

2.2.3 Aspek Kemampuan Regulasi Emosi

Gross (2007:8) menyebutkan kemampuan regulasi emosi seseorang dilihat dari tiga aspek kunci, diantaranya sebagai berikut:

2.2.3.1 Mengatur emosi dengan baik yaitu emosi negatif maupun positif

Kemampuan regulasi emosi berfokus tidak hanya pada pengalaman emosional namun juga pada perilaku emosi. Regulasi emosi tidak hanya dilakukan untuk mengelola emosi negatif tetapi juga digunakan untuk mengelola emosi positif yang dirasakan agar tidak berlebihan dalam mengekspresikan demi keselarasan. Sebagai contoh adalah menurunkan kadar ekspresi kebahagiaan untuk menyalurkan diri secara sosial. Hal tersebut merupakan contoh mengelola emosi positif dengan cara menyalurkan diri agar sesuai dengan keadaan sosial di sekitar.

2.2.3.2 Mengendalikan emosi secara sadar, mudah dan otomatis

Seseorang dapat dengan cepat mengalihkan perhatian dengan cara menghindari atau pergi dari materi yang berpotensi mengganggu. Mampu menyadari emosi yang dirasakan yang berlanjut pada pengontrolan emosi agar menyalurkan diri dengan sosial, merupakan tanda kemampuan regulasi emosi yang baik. Intensitas kesadaran terhadap emosi dan mengontrol respon emosi, akan membiasakan pada individu secara spontan dalam mengatur emosinya. Gross juga mencontohkan seseorang yang mampu menyembunyikan marah yang dirasakan setelah menerima penolakan dari rekan kerjanya, dan segera mengalihkan perhatiannya kepada hal lain agar tidak larut dalam kecewa.

2.2.3.3 Mengatasi stres yang menekan akibat dari masalah yang dihadapinya

Kemampuan regulasi emosi juga dilihat dari strategi koping yang dilakukan individu ketika menghadapi situasi yang sulit dan menekan. Situasi yang sedang dihadapi dapat berubah menjadi baik atau buruk bergantung pada regulasi emosi yang dilakukan. Setiap individu memiliki cara tersendiri untuk mengelola emosi dan mengekspresikan emosi. Pengekspresian yang maladaptif dapat berdampak pada konsekuensi emosi. Gross pada kesempatan ini memberikan contoh seorang anak yang menangis hanya untuk mendapatkan perhatian ibunya.

Regulasi Emosi menurut Thompson dalam Gross yang dikutip (Pusadan, 2014) mengemukakan aspek regulasi emosi dibagi menjadi tiga macam, yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi. Bagian tersebut selanjutnya dijelaskan sebagai berikut:

(1) Memonitor Emosi

Memonitor emosi, merupakan kemampuan individu untuk menyadari secara utuh apa yang terjadi dalam dirinya, meliputi pemikiran, perasaan dan rasional ketika dirinya berperilaku.

(2) Mengevaluasi Emosi

Yaitu kemampuan individu untuk manajemen emosi agar seimbang dan tidak menyiksa di dalam dirinya sendiri. Hal tersebut dilakukan dengan cara menaikkan, mempertahankan atau menurunkan emosi yang dirasakan.

(3) Memodifikasi Emosi

Adalah kemampuan individu untuk merubah emosi yang tidak diinginkan menjadi energi positif bagi diri individu tersebut, terutama saat mengalami emosi tidak menyenangkan seperti cemas, putus asa dan marah. Sehingga dengan kemampuan ini, individu dapat bertahan dalam menghadapi masalah.

Berdasarkan aspek kemampuan regulasi emosi yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan aspek yang menjadi tolok ukur kemampuan regulasi emosi dalam penelitian ini terdiri dari tiga aspek berdasarkan rumusan dari (Gross, 2007:8). Aspek tersebut yaitu: (1) mengatur emosi dengan baik pada emosi negatif maupun positif, (2) mengendalikan emosi secara sadar, mudah dan otomatis, (3) mengatasi stres yang menekan akibat dari masalah yang dihadapi.

2.2.4 Strategi Regulasi Emosi

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

2.2.4.1 Pemilihan situasi (Situation Selection)

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

2.2.4.2 Modifikasi situasi (Situation Modification)

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

2.2.4.3 Pemusatan perhatian (Attentional Deployment)

Pemusatan perhatian merupakan suatu cara yang dilakukan seseorang untuk menghindari situasi yang tidak diinginkan, yaitu dengan mengalihkan perhatian kepada hal yang diinginkan. Seseorang dalam kondisi marah memusatkan perhatian pada hal-hal yang membuatnya lebih tenang, seperti mendengarkan

murotal atau berolahraga di lapangan. Pemusatan perhatian juga dapat terjadi dalam berbagai bentuk, seperti penghindaran secara fisik contohnya menutup mata dan menutup telinga.

2.2.4.4 Perubahan kognisi (Cognitive Change)

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

2.2.4.5 Modulasi respon (Respon Modulation)

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

2.2.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Regulasi Emosi

Kemampuan regulasi emosi individu, dipengaruhi oleh dua faktor utama yang bersumber dari dalam diri yaitu faktor intrinsik dan dari luar diri yaitu faktor ekstrinsik (Gross, 2007).

2.2.5.1 Faktor Intrinsik

Satu asumsi penelitian yang telah teruji dengan baik mengenai faktor intrinsik dan awal regulasi emosi adalah keragaman individu dalam hal emosi atau reaksi temperamental yang memainkan peran penting dalam pengekspresian (Stifter & Braungart, Calkins dalam Gross, 2007). Dari perspektif ini diasumsikan kecenderungan sejak masa *infant* menjadi pengaruh yang timbul secara emosional baik langsung maupun tidak langsung dalam berbagai keterampilan regulasi emosi dan strategi yang dikembangkan anak. Faktor intrinsik yang lain dalam regulasi emosi yaitu proses fisiologis beserta fungsinya memainkan peran penting.

Meski dimensi awal perkembangan dalam faktor intrinsik memainkan peran penting dalam membangun pondasi untuk kelancaran proses selanjutnya maupun sebagai penghalang perkembangan tersebut, juga terdapat konteks sosial dalam perkembangannya.

2.2.5.2 Faktor Ekstrinsik

Faktor dari luar diri atau ekstrinsik lebih dominan dipengaruhi oleh interaksi dengan orang tua. Hal tersebut menjadikan pengalaman bagi anak dalam penerapan strategi regulasi emosi yang diajarkan oleh orang tua melalui pemilihan cara-cara tertentu yang dipandang lebih efektif dalam mengurangi gairah emosional. Selain itu, proses sosialisasi dalam perkembangan individu berpengaruh terhadap kemampuan regulasi emosi. Pengaruh tersebut terlibat dalam cara yang dilakukan anak dalam belajar menilai perasaan mereka sendiri, baik di rumah maupun di lingkungan sosial lainnya. Sebagaimana besar keterampilan regulasi diri emosi pada individu hingga mencapai usia dewasa, dibangun secara sosial.

Selain itu, pendapat lain seperti Salovey dan Sluyter dalam Putri yang dikutip oleh Khoerunisya (2015) juga menyebutkan faktor regulasi emosi meliputi tiga macam yaitu:

(1) Usia dan Jenis Kelamin

Peluapan emosi yang dilakukan oleh anak laki-laki dan perempuan berbeda. Pada perempuan usia 7 hingga 17 tahun lebih mampu meluapkan emosi dibandingkan anak laki-laki. Berkaitan dengan peluapan emosi, anak laki-laki lebih memiliki cara meluapkan dengan melakukan latihan fisik, sedangkan perempuan lebih kepada pencarian dukungan yang lebih banyak.

(2) Hubungan Interpersonal

Seseorang menjalin hubungan dengan orang lain, berpengaruh terhadap regulasi emosi yang dilakukan. Dalam hal ini, emosi akan meningkat ketika individu ingin mencapai suatu tujuan pada interaksinya dengan individu lain maupun lingkungan sekitarnya. Konsekuensinya, emosi positif meningkat ketika individu berhasil mencapai tujuan dan sebaliknya untuk emosi negatif juga muncul ketika individu menemui halangan yang menghambat dirinya menemui tujuan.

(3) Hubungan antara Orang tua dengan Anak

Hubungan yang terjalin antara orang tua dengan anak, memberikan konsekuensi di mana orang tua menetapkan dasar dari perkembangan emosi anak dan dari hubungan ini menentukan konteks untuk tahap perkembangan emosi pada masa remaja. Regulasi emosi dari orang tua secara tidak langsung memberikan gambaran kepada anak dalam melakukan peniruan terhadap hal yang serupa.

2.3 Ketaatan Beragama

Pada bagian ini dijelaskan mengenai ketaatan beragama yang digunakan dalam penelitian meliputi: pengertian agama, fungsi agama, unsur keberagamaan, indikator taat beragama dan faktor perkembangan jiwa agama.

2.3.1 Pengertian Agama

Pengertian agama berdasarkan asal kata yaitu *al-Din*, religi, *religiare* dan agama. Selanjutnya, Nasution (dalam Jalaluddin, 2016:9) menjelaskan *al-Din* (semit) berarti undang-undang atau hukum. Kemudian dalam bahasa *arab* kata ini mengandung makna menguasai, menundukan, patuh dan kebiasaan. Sedangkan *religiare* yang berarti mengikat. Selain itu menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2015) agama diartikan sebagai ajaran, sistem yang mengatur tata keimanan atau kepercayaan dan peribadatan kepada Tuhan Yang Mahakuasa serta tata kaidah yang berhubungan dengan pergaulan manusia dan manusia, serta manusia dan lingkungan.

Agama secara etimologi berasal dari istilah Sanksekerta yaitu “*a*” yang berarti tidak, sedangkan “*gama*” yang berarti kacau atau kocar-kacir (Syukur, 2015:21). Adanya agama menjadikan kehidupan manusia lebih teratur, tidak kacau atau kocar-kacir. Artinya agama memiliki seperangkat aturan yang mengatur tingkah laku manusia dalam menjalani kehidupan, baik kepada Tuhan, kepada sesama manusia maupun kepada lingkungan.

Pengertian agama atau religi dikemukakan oleh Harun Nasution (dalam Jalaluddin, 2009) menyebutkan frasa “ikatan” merupakan intisari dari agama. Artinya ikatan tersebut berasal dari kekuatan yang lebih tinggi dari manusia sebagai

kekuatan gaib yang tidak dapat ditangkap dengan pancaindra, namun berpengaruh besar terhadap kehidupan manusia. Kehidupan beragama tidak lepas dari sisi religiusitas, Jabrohim (dalam Jalaluddin, 2016:293) menyebutkan religiusitas adalah inti kualitas hidup manusia, dan harus dimaknakan sebagai rasa rindu, rasa ingin bersatu, rasa ingin berdekatan dengan sesuatu yang abstrak.

Dari beberapa rumusan tentang agama di atas, terdapat beberapa istilah kunci yang menjadi acuan dalam mendefinisikan agama yaitu sistem yang mengatur perilaku manusia kepada Tuhan dan sesama makhluk beserta lingkungan, bersifat mengikat, memiliki kekuatan di luar kapasitas manusia. Syukur (2015:22) merumuskan pada agama terdapat empat unsur penting yaitu:

- (1) Tata pengakuan atau kepercayaan terhadap adanya Yang Agung.
- (2) Tata hubungan atau tata penyembahan terhadap Yang Agung itu dalam bentuk ritus, kultus dan pemujaan.
- (3) Tata kaidah atau doktrin, sehingga muncul balasan berupa kebahagiaan bagi yang berbuat baik atau jujur, dan kesengsaraan bagi yang berbuat buruk atau jahat.
- (4) Tata sikap terhadap dunia, yang menghadapi dunia ini kadang-kadang sangat terpengaruh sebagaimana golongan materialisme atau menjauhi disebut istilah '*uzlah*' dari dunia, sebagaimana golongan spiritualisme.

Kehidupan manusia tidak lepas dari peran agama, artinya agama merupakan sistem yang mengatur perilaku manusia dalam mengabdikan kepada Tuhan melalui peribadatan, serta tata kaidah yang mengatur hubungan antar manusia dan hubungan dengan lingkungan sepanjang rentang kehidupan manusia tersebut dari lahir, hingga kembali ke liang lahat.

2.3.2 Fungsi Agama

Agama dalam kehidupan individu berfungsi sebagai suatu sistem dan nilai yang memuat norma-norma untuk selanjutnya dijadikan acuan dalam bersikap dan bertingkah laku yang selaras dengan agama yang dianut. Jalaluddin (2016:282) menuliskan agama berfungsi sebagai motivasi pada kegiatan yang dilakukan individu, kemudian meyakini bahwa aktivitas tersebut memiliki unsur suci dan ketaatan karena berlatar belakang keyakinan agama. Selain itu, dalam kehidupan bermasyarakat agama berfungsi sebagai berikut:

(1) Berfungsi Edukatif

Ajaran agama secara yuridis berfungsi untuk menyuruh dan melarang. Kedua unsur suruhan dan larangan ini mempunyai latar belakang mengarahkan bimbingan agar pribadi penganutnya menjadi lebih baik dan terbiasa dengan yang baik menurut ajaran agama.

(2) Berfungsi Penyelamat

Keselamatan dalam bidang yang luas adalah keselamatan yang diajarkan oleh agama. Keselamatan yang diajarkan oleh agama kepada penganutnya meliputi dua alam yaitu dunia dan akhirat. Dalam mencapai keselamatan itu agama mengajarkan kepada penganutnya melalui pengenalan pada masalah sacral, berupa keimanan kepada Tuhan.

(3) Berfungsi Perdamaian

Melalui ajaran agama, seseorang yang bersalah atau berdosa dapat mencapai kedamaian batin melalui tuntunan yang ada dalam agama. Rasa berdosa dan rasa bersalah akan segera menjadi hilang dari batinnya apabila seorang pelanggar telah menebus dosanya melalui taubat, penyucian atau pelepasan dosa.

(4) Berfungsi sebagai *social control*

Para penganut ajaran agama yang dipeluknya terikat batin kepada tuntunan ajaran tersebut, baik secara pribadi maupun kelompok. Ajaran agama oleh penganutnya dianggap sebagai norma, sehingga dalam hal ini agama berfungsi sebagai pengawasan sosial secara individu maupun kelompok.

(5) Berfungsi sebagai pemupuk rasa solidaritas

Penganut ajaran agama secara psikologis akan memiliki rasa kesamaan dalam satu kesatuan, iman dan kepercayaan. Rasa kesatuan ini akan membina solidaritas dalam kelompok maupun perorangan, bahkan terkadang dapat membina persaudaraan yang kokoh.

(6) Berfungsi sebagai transformatif

Ajaran agama dapat mengubah kepribadian seseorang atau kelompok menjadi kehidupan baru. Kehidupan baru yang diterimanya berdasarkan ajaran agama yang dipeluknya kadangkala mampu mengubah kesetiaan terhadap norma dan adat kehidupan yang dianut sebelum itu.

(7) Berfungsi kreatif

Ajaran agama mendorong dan mengajak para penganutnya untuk bekerja produktif, bukan saja untuk kepentingan dirinya sendiri melainkan juga kepentingan orang lain

(8) Berfungsi sublimatif

Segala usaha manusia selama tidak bertentangan dengan norma-norma agama, bila dilakukan atas niat yang tulus, karena dan untuk Allah merupakan ibadah.

Sejalan dengan pengertian di atas, Djamari dalam (Retnoningtyas, 2010:16) menyebutkan fungsi taat beragama pada kehidupan masyarakat sebagai berikut:

- (1) Taat akan agama bermanfaat untuk mengurangi kecemasan dalam pelaksanaan kehidupan nyata.
- (2) Ketika agama dipandang sebagai aturan Tuhan yang sempurna, maka dengan taat itu manusia dapat memenuhi kebutuhan yaitu kebutuhan secara dunia dan akhirat.
- (3) Ketaatan beragama bermanfaat sebagai pendukung keberlangsungan adat istiadat dan memperkuat keberlangsungan sistem nilai sosial yang telah mapan dalam lingkup ketuhanan.
- (4) Taat beragama akan memperkuat struktur kepercayaan, nilai dan norma sosial yang lebih luas.

Berdasarkan fungsi ketaatan beragama yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa fungsi ketaatan beragama yaitu: (1) memberikan pedoman kepada manusia mengenai perintah dan larangan dalam menjalani kehidupan, (2) memberikan rasa aman kepada manusia, (3) memupuk dan memperkuat solidaritas sosial.

2.3.3 Unsur Keberagamaan

Kehidupan agama Islam harus memenuhi tiga unsur pokok yang menjadi landasan dalam menjalankan agama Islam. Sebagaimana dijelaskan oleh Anshari (dalam Ancok dan Suroso, 2011:79) mengungkapkan bahwa pada dasarnya Islam dibagi menjadi tiga bagian, yaitu akidah, syariat dan akhlak, dimana tiga bagian tersebut satu sama lain saling berhubungan.

2.3.3.1 Akidah

Akidah merupakan unsur penting dalam agama Islam, di mana disebutkan dalam syahadat yang mengandung makna mengenai persaksian bahwa Allah Subhanahu Wata'ala adalah satu-satunya Tuhan yang berhak disembah. Kemudian bersaksi pula bahwa Nabi Muhammad Shalallahu Alaihiwasallam adalah utusan Allah. Hal itu merujuk pada iman atau kepercayaan seorang muslim yang disebut akidah. Akidah adalah bentuk masdar dari kata "*aqadu, ya 'qidu, aqdan-aqidatan*" yang berarti simpulan, ikatan, sangkutan dan perjanjian yang kokoh (Muhaimin, 2005:259). Selain itu akidah adalah sesuatu yang mengharuskan hati membenarkannya yang menjadikan jiwa tenang dan menjadi kepercayaan yang bersih bebas dari kebimbangan dan keraguan. Bagian ini merujuk pada keimanan seorang muslim terhadap ajaran agama Islam.

Akidah menjadi kunci dari agama Islam yang berarti sebuah pondasi dasar dalam melaksanakan serangkaian aturan dalam agama Islam. Keyakinan kepada Allah Subhanahu Wata'ala, berarti percaya pula kepada aspek-aspek lain yang berhubungan dengan Allah, seperti iman kepada malaikat, kitab, Rasul, hari akhir dan takdir (Muhaimin, 2005). Senada dengan di atas, Ancok dan Suroso (2011:80)

menyebutkan bahwa keimanan merujuk pada keimanan terhadap Allah Subhanahu Wata'ala, malaikat, Rosul, kitab-kitab Allah, surga dan neraka serta qada dan qadar.

Akidah seorang mukmin bisa rusak dengan perbuatan syirik atau mengakui adanya kekuatan yang setara dengan kekuatan Allah. Keyakinan terhadap hal tersebut merupakan dosa bagi seorang mukmin. Seorang mukmin yang berakal tentulah berpikir untuk tidak menyekutukan Allah dengan apapun. Sebagaimana dijelaskan Syukur (2015) bahwa menganggap Allah menjelma menjadi sesuatu serupa makhluk-Nya adalah tindakan melampaui batas, karena telah menyalahi fitrah manusia. Sejak dilahirkan, manusia memiliki fitrah yang bersifat universal yaitu kecenderungan untuk beriman hanya kepada Allah semata. Sutoyo (2015:95) menyebutkan mengenai kecenderungan manusia dalam berperilaku positif merupakan implikasi fitrah dan iman yang ada pada setiap diri manusia.

Adanya akidah ini, menjadikan seorang mukmin tidak ada rasa ragu dalam mengakui bahwa segala yang ada di langit dan di bumi adalah milik Allah dan hanya diniatkan kepada-Nya seluruh ibadah yang dilakukan.

2.3.3.2 Syariat

Syariat disebut juga dengan ibadah merupakan wujud kepatuhan seorang muslim terhadap Allah, yaitu dengan menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. (Muhaimin, 2005:276) menyebutkan secara etimologi, syariah berarti jalan yang lurus. Disebut jalan yang lurus karena sumber hukum yang ditetapkan berdasarkan ketetapan Allah melalui perantara Rosul-Nya. Seorang mukmin yang taat, dalam melaksanakan ibadah tentu diniatkan dengan hati yang

ikhlas, tunduk dan taat serta merendahkan diri dihadapan Allah. Adapun ibadah wajib yang telah ditetapkan oleh Allah mengacu pada empat dari lima rukun Islam yaitu: sholat, puasa, zakat, dan haji bagi yang mampu.

Selain itu, ada pula ibadah yang lain seperti membaca Al-Qur'an dan memahami artinya dan menerapkan, berdoa setiap saat, melaksanakan qurban idul Adha, beritikaf di masjid saat ramadhan. Artinya setiap tindakan, setiap ucapan bahkan diamnya seorang muslim yang diniatkan memperoleh ridha Allah merupakan ibadah (Ancok dan Suroso, 2011:80).

2.3.3.3 Akhlak

Akhlak merupakan perilaku yang terkandung dalam diri seorang muslim yang dilakukan berdasarkan tuntunan yang bersumber dari Al-Qur'an dan hadits Rosul SAW. Bagian ini berisi mengenai perilaku seorang muslim dengan lingkungan sekitar, baik yang bersifat '*Hablumminallah*' atau berurusan dengan Allah dan '*Hablumminannas*' atau berurusan dengan manusia. Artinya tidak sembarangan dalam berperilaku karena mengikuti pedoman dari Al-Qur'an dan hadits Rosul Shalallahu Alaihi Wassalam.

Pada bagian akhlak, (Ancok dan Suroso,2011:81) menyebutkan ciri-ciri akhlak yaitu terdapat perilaku suka menolong, kerjasama, dermawan, menjejahterakan dan mengembangkan orang lain, membela keadilan dan kebenaran, jujur, pemaaf, amanah, konservatif dengan alam, tidak mencuri, tidak melakukan penipuan, menjauhi judi, tidak mabuk minuman, menggunakan orientasi seksual sesuai aturan Islam, berjuang hidup sukses sesuai ukuran Islam

dan sebagainya. Hal diatas apabila dipenuhi oleh seorang muslim, menandakan tingkat religiusitas yang tinggi.

Selain itu juga disebutkan ketika dimensi akhlak atau pengalaman ini terwujud, maka orang tersebut merasakan perasaan dekat atau akrab dengan Allah, perasaan doa-doanya sering dikabulkan, lebih tenang ketika menyerahkan urusan kepada Allah dan berprasangka positif, merasakan nikmat saat beribadah, merasakan keterpanggilan ketika adzan berkumandang, dan mendengar lantunan ayat suci Al-Quran, selalu bersyukur atas nikmat yang diperoleh baik materi maupun non materi, serta merasa mendapat peringatan tanda kasih sayang dari Allah merupakan bagian dari pengalaman religius pada akhlak.

2.3.4 Indikator Taat Beragama

Ketaatan beragama pada penelitian ini lebih spesifik kepada agama Islam. Anshari dalam (Ancok dan Suroso, 2011:79) membagi Islam menjadi tiga bagian yaitu: akidah, syariat dan akhlak. Ahli yang lain juga mengistilahkan tiga pokok komponen tersebut dengan *Iman*, *Islam* dan *Ihsan*. Maka dalam memandang sisi keberagamaan seorang muslim, tidak terlepas dari ketaatan terhadap aturan pada tiga bagian tersebut. Bagian-bagian itu diuraikan berikut:

2.3.4.1 Iman

Iman atau akidah sebagaimana dijelaskan bahwa unsur akidah adalah pondasi penting dalam agama Islam. Kata iman berasal dari bahasa Arab merupakan bentuk masdar dari kata *amana*, *yu'minu*, *imaman* yang berarti kepercayaan (Syukur, 2015:39). Ancok dan Suroso (2011:80) menyebutkan

keimanan merujuk pada keimanan terhadap Allah Subhanahu Wata'ala, Malaikat, Rosul atau Nabi, Kitab-Kitab Allah, surga dan neraka serta qada dan qadar. Sehingga seorang muslim yang taat akan meyakini rukun iman dalam ajaran Islam. Syukur (2015) menjelaskan mengenai iman yang baik adalah mengucap dengan lidah, dibenarkan dengan hati dan dikerjakan dengan anggota tubuh. Artinya dalam memandang sisi ketaatan beragama seorang muslim, dapat diketahui melalui perilaku yang mencerminkan rukun iman.

2.3.4.1.1 Iman Kepada Allah SWT

Iman kepada Allah berarti meyakini dengan hati bahwa Allah adalah satu-satunya Tuhan yang berhak di ibadahi dengan benar dan tidak ada sesuatupun yang serupa dengan-Nya. Meyakini keberadaan dan patuh dengan perintah-Nya membuat seorang muslim menjadi lebih tenang dan hidup menjadi terarah. Sebaliknya, apabila melakukan perbuatan yang dilarang oleh-Nya, akan diliputi rasa bersalah dan gelisah. Hal tersebut merupakan fitrah iman yang sudah Allah titipkan semenjak manusia berada dalam kandungan. Sutoyo (2015) juga menjelaskan mengenai fitrah manusia sejak lahir ke dunia adalah bersih, suci atau cenderung kepada perbuatan positif. Artinya aktualisasi adanya fitrah iman kepada Allah yaitu dengan mengakui keesaan Allah dan tunduk patuh kepada-Nya.

2.3.4.1.2 Iman Kepada Malaikat Allah

Iman kepada malaikat Allah berarti meyakini bahwa Allah memiliki malaikat yang diciptakan dari cahaya atau *nur*, tidak berjenis kelamin, tidak diberikan nafsu, senantiasa bertasbih dan ditugaskan untuk menaati perintah Allah dalam berbentuk tugas-tugas tertentu. Tugas tersebut seperti menyampaikan wahyu

kepada para rasul, mencatat perbuatan manusia (Sutoyo, 2017). Berbeda dengan manusia, malaikat tidak diberikan nafsu sedangkan manusia terdapat nafsu yang cenderung membuat manusia sering melanggar perintah Allah. Seorang mukmin yang beriman adanya malaikat, akan mengontrol perilakunya agar selaras dengan aturan Allah meskipun tidak ada manusia yang melihat, tetapi sadar bahwa dirinya merasa diawasi oleh Allah dan malaikat yang senantiasa siap mencatat.

Senada dengan hal di atas, Sutoyo (2017:152) menjelaskan “orang yang beriman kepada malaikat sadar bahwa terhadap individu ada dua malaikat yang selalu mengikuti secara bergiliran di depan dan belakangnya, menjaga atas perintah Allah”. Adanya keimanan terhadap malaikat yang ditugaskan oleh Allah, membuat seorang mukmin yang hendak melakukan perbuatan terlarang akan berfikir dua kali, mengingat ada malaikat yang senantiasa mengawasi dan siap mencatat dengan detail setiap perbuatan, maka ketika keimanan mukmin itu dalam kondisi baik akan membatalkan untuk melakukan perbuatan terlarang. Selain itu dengan beriman kepada malaikat juga menambah ketenangan bagi seorang mukmin, dikarenakan Allah mengirimkan malaikat untuk menjaga orang-orang yang beriman.

2.3.4.1.3 Iman Kepada Rasul

Iman kepada Rasul Allah berarti meyakini ada orang-orang yang dipilih oleh Allah untuk membawakan ajaran syariat Islam yang bertujuan untuk menyelamatkan manusia baik kehidupan dunia maupun akhirat. Sutoyo (2017) juga menjelaskan seorang Rasul adalah manusia pilihan Allah yang patut untuk diteladani perilaku maupun perkataan yang diucapkan, dikarenakan perilaku dan ucapan Rasul merupakan bimbingan langsung dari Allah. Seorang mukmin yang

taat, meyakini sepenuhnya ajaran yang dibawakan oleh Rasul Shalallahu Alaihiwasallam dan berusaha untuk meneladani perilaku dan tutur katanya.

Sifat utama Rasul diantaranya terdapat *shidiq*, *amanah*, *tabligh* dan *fatamah*. Esensi pribadi muslim yang taat, berupaya untuk mengikuti sifat Rasul, yaitu *shidiq* yang berarti jujur baik dalam perbuatan maupun perkataan. Amanah yaitu dapat dipercaya, seorang mukmin yang diberikan amanah akan menjaga dengan baik amanah yang diberikan. *Tabligh* yaitu menyampaikan, seorang mukmin yang taat, tentunya dalam menyampaikan informasi atau ilmu tidak ditambah maupun dikurangi. *Fatamah* yaitu cerdas, dalam arti seorang mukmin yang taat, berupaya untuk cerdas dalam menjalani kehidupan, dengan mempertimbangkan keutamaan kehidupan di akhirat dan rela mengorbankan dunia yang sementara.

2.3.4.1.4 Iman Kepada Kitab Allah

Beriman kepada kitab yang diturunkan Allah, artinya meyakini ada kitab suci yang diturunkan Allah melalui Rosul-Nya, salah satunya Nabi Muhammad SAW yang diberikan kitab suci Al-Quran untuk dijadikan pedoman manusia, berlaku sepanjang zaman dan menjadi petunjuk untuk selamat dunia dan akhirat (Sutoyo, 2017). Bagi mukmin yang taat, membaca Al-Quran merupakan kebutuhan yang menjadikannya membaca setiap hari walaupun sekedar satu ayat. Membaca kitab suci Al-Quran, seorang mukmin dapat memperoleh ketenangan dan terhindar dari stres. Sutoyo (2017) juga menyebutkan berkurangnya stres dikarenakan mendengarkan lantunan ayat suci Al-Quran merupakan hal yang wajar, mengingat ketika dibacakan Al-Quran maka diturunkan ketenangan, ketentraman dan

kedamaian serta malaikat pun ikut mendekat kepada yang sedang membaca Al-Quran.

2.3.4.1.5 Iman Kepada Hari Akhir

Iman kepada hari akhir berarti meyakini bahwa kehidupan di dunia ini hanyalah sementara dan tinggal menunggu saatnya untuk fase kehancuran alam semesta. Seorang mukmin yang beriman terhadap hari akhir tentunya akan mempersiapkan bekal untuk dibawa pada kehidupan berikutnya yang lebih kekal. Hal tersebut membuat seorang mukmin memiliki kontrol diri dalam berperilaku, mengingat semua perbuatan akan mendapatkan balasan. M. Quraish Shihab dalam (Sutoyo, 2017:159) menunjukkan bahwa keyakinan akan datangnya hari kiamat mengantarkan manusia untuk melakukan aktivitas-aktivitas positif dalam kehidupannya, meskipun aktivitas tersebut tidak mendatangkan keuntungan materi dalam kehidupan dunia.

2.3.4.1.6 Iman kepada Takdir Allah

Beriman kepada takdir Allah artinya mempercayai segala kehendak Allah atas semua yang terjadi pada diri maupun luar diri. Manusia diberikan kesempatan untuk berusaha maksimal sedangkan untuk hasilnya adalah mutlak hak Allah. Maka seorang mukmin yang beriman terhadap takdir Allah ketika menemui ketidakberhasilan dalam mencapai keinginannya, menganggap itu sebagai takdir karena seorang mukmin paham betul bahwa Allah mengetahui apa yang terbaik bagi dirinya. Senada dengan di atas, Sutoyo (2017) juga menjelaskan orang yang beriman kepada takdir Allah, menghadapi kegagalan sebagai takdir bahwa

kehendak Allah lain dengan dirinya, mengingat apa yang dipandangnya baik belum tentu menurut Allah juga baik, begitu pula sebaliknya.

Keyakinan terhadap takdir Allah, memberikan perasaan prasangka positif terhadap takdir Allah. Apabila menjumpai kegagalan bisa jadi itu adalah cara Allah menghindarkan dirinya dari bahaya yang tidak diketahuinya, selain itu ada hikmah yang bisa diambil dari kejadian pahit sekalipun. Apabila menjumpai keberhasilan, maka bersyukur dan tidak menyombongkan diri. Kondisi semacam ini memberikan ketenangan dan menghilangkan stres pada individu yang beriman. Ciri orang yang ikhlas menerima ketentuan Allah, membuat dirinya memiliki sikap menerima diri dan menerima kenyataan dengan baik pada saat senang maupun susah. Sebaliknya ketika tidak ikhlas, maka cenderung melahirkan sikap meremehkan aturan Allah, tidak terima dengan ketentuan Allah dan menimbulkan rasa benci terhadap Tuhannya ketika keinginannya tidak dikabulkan (Sutoyo, 2017).

Keimanan seorang muslim terhadap *arkanu iman* atau rukun iman di atas, sebagaimana menurut hemat Syukur (2015:41), melahirkan ciri-ciri seperti: (1) merasa selalu diawasi, dikontrol dan dicatat perbuatan yang dilakukan, (2) mendorong manusia melakukan amal shaleh melalui pikiran perasaan dan perbuatan yang baik, (3) melahirkan rasa optimisme dan percaya diri seorang mukmin, (4) melahirkan sikap jujur baik pada ucapan maupun perbuatan, (5) berusaha menjadi pribadi yang amanah atau tidak melakukan kecurangan. Selain itu menurut Sutoyo (2015:98) menyebutkan intisari profil individu yang fitrah iman berkembang menjadi pribadi *mukmin-muttaqin* diantaranya:

- (1) Beriman kepada Allah dan memegang teguh agama-Nya, ia hanya beribadah kepada Allah dan berdoa kepada-Nya, ia selalu ingat (dzikir) kepada Allah dan berserah diri kepada-Nya, ia penuh harap kepada Allah dan ridha akan keputusan-Nya, ia selalu berbaik sangka kepada Allah dan yakin tidak ada yang memberi pertolongan selain Dia, ia selalu mencari jalan untuk mendekati diri kepada-Nya (yaitu dengan: memperbanyak ibadah, berbuat kebajikan, berakhlak mulia, menyayangi anak yatim dan fakir miskin, berjuang di jalan Allah), bila berjanji mengucapkan insyaAllah dan bersumpah atas nama-Nya.
- (2) Ia yakin bahwa Allah memiliki malaikat yang selalu mengawasi dan mencatat tingkah lakunya, yang melaksanakan tugas dari Allah dengan sebaik-baiknya dan tidak pernah durhaka kepada-Nya.
- (3) Ia beriman bahwa Nabi Muhammad adalah utusan Allah dan menjunjung tinggi ajaran yang dibawanya, ia meneladani kehidupan Rasulullah dan tidak menentukan hukum di luar ketentuannya.
- (4) Ia yakin bahwa Al-Quran adalah wahyu Allah dan pedoman hidup manusia, yang menjalin kebahagiaan ketentraman hidup di dunia dan akhirat, ia melaksanakan seluruh kandungan Al-Quran (bukan menerima sebagian dan menolak sebagian yang lain), ia senang dan gemar membaca Al-Quran dan mendalami kandungannya.
- (5) Ia yakin bahwa hari kiamat akan datang pada saat yang tidak diketahui waktunya, ia lebih menyukai kehidupan akhirat daripada dunia, ia menafkahkan harta sesuai tuntunan Allah dan tidak kikir, dan selalu memeriksa bekal yang dipersiapkan untuk hari esok ketika kembali kepada Allah SWT. Ia selalu mengingat saat-saat krisis (ketika orangtua tidak mampu menolong anaknya, dan anak pun tidak mampu menolong orangtuanya sedikit pun) dan karena itu ia selalu mendekati diri kepada-Nya.

2.3.4.2 Islam

Merupakan perwujudan ketaatan seorang muslim yang menyerahkan diri sepenuhnya terhadap ketentuan-ketentuan ajaran agama Islam. Hal tersebut dimunculkan dalam perilaku beribadah yang telah ditentukan oleh Allah Subhanahu Wataala, melalui rukun Islam diantaranya mengerjakan sholat lima waktu, puasa di bulan ramadhan, membayar zakat, dan melaksanakan ibadah haji ke baitullah bagi yang mampu. Selain itu ada pula ibadah yang lain seperti membaca Al-Qur'an dan memahami artinya dan menerapkan, berdoa setiap saat, melaksanakan qurban idul Adha, beritikaf di masjid saat ramadhan. Selain itu,

setiap tindakan, setiap ucapan bahkan diamnya seorang muslim yang diniatkan memperoleh ridha Allah merupakan ibadah (Ancok dan Suroso, 2011:80).

Ibadah yang dilakukan seorang muslim merupakan cerminan dari pengabdian dirinya hanya kepada Allah semata. Selain itu, pelaksanaan ibadah seorang muslim yang didasari oleh sumber Al-Quran dan hadits Nabi adalah bentuk usaha untuk mengikuti hukum Allah. Senada dengan hal di atas, Abu A'la Al-Mududi (dalam Muhaimin, 2005) menyebutkan bahwa hakikat ibadah secara terminologi adalah usaha mengikuti hukum dan aturan Allah semenjak ditetapkan usia *akil balig* hingga meninggal. Ibadah seorang muslim telah ditetapkan melalui lima rukun islam. Menurut (Hawwa, 2004) rukun islam yang lima merupakan dasar-dasar praktis dan teoritis Islam secara keseluruhan. Artinya keseluruhan ibadah dalam Islam terangkum dalam lima rukun Islam yaitu syahadat, sholat, membayar zakat, melaksanakan puasa di bulan ramadhan dan melaksanakan haji bagi yang mampu.

2.3.4.2.1 *Syahadat*

Syahadat adalah persaksian yang dilakukan seorang muslim dalam mengakui bahwa tiada sesembahan yang berhak diibadahi dengan benar melainkan Allah Subhanahu Wataala. Selanjutnya dilengkapi dengan persaksian bahwa Nabi Muhammad Shalallahu Alaihi Wasallam adalah utusan Allah. Kedua syahadat ini tidak terpisahkan satu sama lain, konsekuensi dari syahadat ini akan menuntut perilaku tertentu dan makna tertentu (Hawwa, 2004). Kalimat syahadat merupakan dasar berpijak seorang muslim dalam menjalankan seluruh ibadah yang ditentukan dalam Islam. Artinya setiap perilaku atau perbuatan baik yang tidak didahului

dengan kalimat syahadat maka tidak diterima, sekalipun perbuatan tersebut adalah perbuatan baik. Selain itu ketika seorang muslim melaksanakan konsekuensi dari syahadat, dilakukan dengan baik dan benar maka ia juga memperoleh balasan. Begitupula ketika meninggalkan kewajiban juga akan memperoleh siksaan.

2.3.4.2.2 *Bersuci dan Sholat*

Agama islam telah menetapkan ibadah sholat bagi pemeluknya. Sholat wajib bagi setiap muslim dilaksanakan dalam lima waktu yaitu *shubuh*, *dhuhur*, *ashar maghrib* dan *isya*. Sholat merupakan media komunikasi antara seorang mukmin dengan Allah. Kegiatan sholat yang merupakan puncak *dzikir* atau mengingat kepada Allah, dalam pelaksanaannya manusia senantiasa mengingat-Nya. Hawwa (2004) juga menjelaskan mengenai sholat sebagai poros inti hubungan antara manusia dan Allah, di dalam sholat manusia akan mengingat Allah dari awal hingga selesai. Mendirikan sholat juga bagian dari bukti keimanan seorang mukmin terhadap perintah Allah dan Rosul dan ketika meninggalkan sholat merupakan pelanggaran terhadap hak Allah dan Rosul.

Sholat merupakan bukti penghambaan seorang mukmin kepada Allah, serta sholat merupakan ritual yang mempunyai fungsi untuk meningkatkan keimanan seseorang (Hawwa, 2014). Melaksanakan sholat membuat seorang mukmin terhindar dari perbuatan keji dan munkar. Apabila masih terdapat perbuatan keji dan munkar padahal telah melaksanakan sholat, maka ada yang perlu diperiksa dengan sholatnya. Hal tersebut mengingat kegiatan sholat itu tidak mudah kecuali bagi orang yang beriman. Hawwa (2004) menjelaskan mengenai individu yang tidak memiliki keimanan terhadap Allah dan hari akhir maka merasa bahwa

sholat adalah ritual yang sulit dan berat. Ketika telah tiba waktu sholat, seorang mukmin harus meninggalkan urusan yang lain seperti pekerjaan, kuliah, dan kegiatan lain yang sedang dilakukan.

Pelaksanaan sholat juga diharuskan memenuhi rukun-rukun sholat sebagai syarat sah sholat yaitu dengan bersuci dan meninggalkan kemakruhan-kemakruhan yang berpotensi membatalkan sholat. Bersuci sebelum melaksanakan sholat artinya individu tersebut mematuhi perintah Allah. Hikmah bersuci terlebih dahulu sebelum menghadap Allah membuahkan ketenangan bagi seorang mukmin ketika menjalankan shalat.

2.3.4.2.3 *Zakat*

Zakat merupakan cara yang diberikan oleh Allah kepada mukmin dalam hal pembersihan harta. Pembersihan yang dimaksud mengenai kepemilikan harta yang diberikan Allah kepada seorang mukmin tidaklah mutlak sepenuhnya milik mukmin tersebut, melainkan ada bagian khusus yang dimiliki oleh yang berhak seperti fakir miskin. Hawwa (2004) menjelaskan sistem kepemilikan harta dalam Islam berdasarkan pengakuan bahwa hanya Allah semata pemilik seluruh harta benda yang ada. pengakuan tersebut membuahkan konsekuensi untuk taat terhadap aturan-aturan Allah dalam pengelolaan harta benda. Zakat merupakan bukti keadilan Allah terhadap orang-orang yang berhak menerima seperti orang miskin, petugas zakat, mualaf, orang yang berhutang dan tidak mampu membayar, budak sahaya untuk dimerdekan, musafir, dan orang yang berjuang di jalan Allah.

Zakat, infak, dan shadaqah yang dikeluarkan merupakan media latihan untuk meningkatkan rasa kebersamaan, kepekaan terhadap kondisi orang lain. Az-

Zahrani dalam (Sutoyo, 2017) juga menegaskan mengenai zakat, infak dan shadaqah berdasarkan Al-Quran dan Hadits Nabi, ketika seorang mukmin mengeluarkan hartanya untuk hal tersebut, merupakan latihan untuk bersikap baik kepada yang membutuhkan. Selanjutnya, zakat, infak dan shadaqah yang dilakukan mukmin menghindarkan diri dari sifat kikir, tamak, egois dan ujub.

2.3.4.2.4 *Puasa*

Puasa merupakan ibadah bagi seorang mukmin yang memiliki hikmah menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa seperti makan dan minum di siang hari, menahan hawa nafsu dan amarah. Hawwa (2004:225) menyebutkan puasa wajib adalah salah satu praktik nyata pengendalian diri dalam ajaran Islam. Selanjutnya juga dijelaskan puasa merupakan bagian penting yang dibutuhkan manusia, mengingat manusia membutuhkan pengendalian diri dikarenakan apabila tidak bisa mengendalikan diri, serta selalu mengikuti hawa nafsunya sebagai pelampiasan, maka ini adalah tanda kehidupan manusia tidak berumur lama.

Individu yang beriman kepada perintah Allah, melaksanakan puasa wajib di bulan yang telah ditetapkan yaitu bulan ramadhan. Selanjutnya dalam melaksanakan puasa, seorang mukmin berupaya mengendalikan diri dari hal-hal yang berpotensi membatalkan puasa seperti masuknya sesuatu melalui lubang dalam tubuh seperti makanan, minuman, bersetubuh, mengeluarkan air mani baik di sengaja atau tidak, berbohong, menuruti nafsu, amarah yang berlebihan, berkata kasar. Apabila seorang mukmin melaksanakan puasa namun belum mampu mengendalikan diri, maka puasanya hanya mendapatkan lapar dan dahaga, dan tidak ada nilainya di sisi Allah.

Hikmah pelaksanaan puasa wajib bagi mukmin beriman tercapainya pengendalian diri yang baik berupa pengendalian nafsu pada perut maupun kemaluan. Hawwa (2004:228) menyebutkan kepada siapa yang mampu mengendalikan kedua nafsu tersebut yakni nafsu perut dan kemaluan melalui media puasa Ramadhan, tentu ia akan mampu mengendalikan bentuk-bentuk syahwat lainnya. Sejalan dengan pendapat di atas, Al-Jurjawi (dalam Sutoyo, 2017:172) dengan sudut pandang filsafat menunjukkan hikmah puasa adalah “(1) sebagai media pendidikan amanah dari Allah untuk manusia, (2) sebagai media untuk memperoleh kejernihan hati dalam berpikir dan beragama, (3) kesempatan untuk beristirahat bagi perut, (4) mengurangi kehendak nafsu biologis, (5) mengembangkan rasa simpati dan empati kepada orang miskin, (6) metode bimbingan untuk pendengaran, hati dan penglihatan dari hal yang tidak dirihai Allah”.

2.3.4.2.5 *Haji*

Haji dalam rukun islam lebih di khususkan bagi seorang mukmin yang dianugerahi kelebihan oleh Allah berupa kondisi finansial yang mencukupi, kesehatan jasmani yang mampu untuk melaksanakan ibadah haji serta keluarga yang ditinggal di kampung halaman terpenuhi hak-haknya selama pelaksanaan ibadah haji. Haji merupakan ibadah yang tidak hanya sekedar mengunjungi kiblat umat muslim yaitu Ka’bah. Lebih dari itu, haji merupakan simbol penyerahan dan ketundukan secara keseluruhan dari manusia kepada Allah karena kepatuhan mereka menjalankan semua amalan yang terdapat dalam serangkaian ibadah haji. Disebut penyerahan total mengingat dalam ibadah haji seorang muslim

diperintahkan untuk *thawaf*, *wuquf*, *sa'i*, mencukur rambut, dan lainnya (Hawwa, 2004:225).

Hikmah yang diperoleh dari pelaksanaan ibadah haji adalah persatuan antar manusia. Saat pelaksanaan ibadah haji, seluruh mukmin yang datang berasal dari berbagai penjuru dunia, sehingga beragam ras, etnis, maupun warna kulit, namun semua adalah sama, disatukan dengan agama, akidah, dan syariat yang sama yaitu Islam. Lebih lanjut, Hawwa (2004:225) menyebutkan haji adalah ekspresi dari ikatan *ukhuwah Islamiyyah*, yaitu ketika setiap muslim merasa bahwa ia adalah saudara bagi muslim lainnya. Artinya ibadah haji memupuk rasa kohesivitas sesama muslim, perasaan ikhlas hanya mengharap kepada Allah, menyadarkan diri untuk tidak terlena dengan gemerlap dunia. Seorang muslim ketika melaksanakan ibadah haji juga berkesempatan untuk memperdalam sejarah perjuangan Nabi Muhammad dalam memperjuangkan akidah yang dibawakan, dengan itu seorang muslim dapat meningkatkan rasa keimanan terhadap Allah.

Seorang mukmin yang taat, menjalankan kewajiban yang telah ditentukan oleh Allah dengan sebaik-baiknya. Meyakini dengan sepenuh hati dalam persaksian bahwa Allah adalah satu-satunya Tuhan yang berhak diibadahi dengan benar dilengkapi dengan persaksian mengenai Nabi Muhammad adalah utusan Allah. Selanjutnya melaksanakan shalat wajib lima waktu yaitu *shubuh*, *dhuhur*, *ashar*, *maghrib* dan *isya*. Kemudian membayar zakat atau infak dari setiap harta yang dimiliki dan bersedekah di jalan Allah. Menjalankan puasa di bulan ramadhan, dan mengganti puasa yang batal. Serta memenuhi panggilan haji bagi yang sudah mampu.

2.3.4.3 *Ihsan*

Ihsan diartikan sebagai identitas karakter seorang muslim. Ihsan atau akhlak merupakan wujud perilaku seorang muslim dalam bermualah kepada sesama manusia. Sutoyo (2015:258) menyebutkan “Ihsan mencakup segala tindakan dan ucapan dalam hubungannya dengan diri sendiri dan orang lain”. Perilaku ini mencerminkan akhlak yang telah diajarkan oleh Allah dan Rasul Shalallahu Alaihi Wasalam. Ancok dan Suroso (2011:81) menyebutkan terdapat perilaku suka menolong, kerjasama, dermawan, menyejahterakan dan mengembangkan orang lain, membela keadilan dan kebenaran, jujur, pemaaf, amanah, konservatif dengan alam, tidak mencuri, tidak melakukan penipuan, menjauhi judi, tidak mabuk minuman, menggunakan orientasi seksual sesuai aturan Islam, berjuang hidup sukses sesuai ukuran Islam dan sebagainya. Hal diatas apabila dipenuhi oleh seorang muslim, menandakan tingkat ketaatan yang tinggi.

Seorang mukmin yang melaksanakan aktivitas bermuamalah kepada sesama manusia dengan mengikuti petunjuk yang diberikan oleh Allah, cenderung lebih indah dilihat perangnya. Hal tersebut tidak lepas dari perilaku ikhsan seorang mukmin yang meyakini dan merasakan kehadiran Allah yang senantiasa melihat, memantau segala aktivitasnya sehingga dirinya berupaya melakukan yang terbaik meski tidak terlihat oleh manusia. Sutoyo (2017) menyebutkan mukmin yang mencapai tingkatan ikhsan dijuluki sebagai “*muhsin*” karena perilaku dan akhlaknya mencerminkan tuntunan Allah dan Rasul-Nya maka menyenangkan manusia di sekitarnya.

Senada dengan hal di atas, Kaelany (2005) juga menyebutkan mengenai perilaku yang ihsan membuat manusia menggunakan seluruh potensi dirinya untuk hal-hal yang bermanfaat, mengingat manusia yang paling baik adalah manusia yang bermanfaat untuk manusia lain. Manifestasi perilaku ihsan mencakup segala tindakan dan ucapan seorang mukmin dalam hal *hablumminallah* atau berhubungan dengan Allah dan *hablumminannas* atau berhubungan dengan manusia. Sutoyo (2017) menjelaskan beberapa tuntunan untuk menuju manusia yang *ahsan* dalam beberapa aspek kehidupan seperti makan dan minum, cara berpakaian, adab berbicara, mengelola hati, adab terhadap orangtua, adab bergaul sesama muslim, adab bergaul dengan bukan muhrim, tuntunan dalam pernikahan, dan menyikapi musibah.

Perilaku seorang muhsin meliputi akhlak yang ditampilkan kepada Allah, kepada orang lain baik orangtua maupun masyarakat serta kepada diri sendiri. Menurut hemat Kaelany (2005) menyebutkan (1) Akhlak terhadap Allah meliputi mentauhidkan Allah, bersyukur dengan nikmat yang diberikan, berdzikir kepada-Nya, bertawakal dengan cara berusaha sekuat kemampuan dan bertakwa kepada-Nya, (2) Akhlak terhadap keluarga meliputi perilaku berbakti kepada orangtua, menyantuni di hari tuanya, mendoakan keselamatan orangtua, menghormati anggota keluarga yang tua dan menyayangi yang muda, (3) Akhlak terhadap diri sendiri dengan menjaga diri agar tidak terjerumus kenistaan, berlatih jujur, amanat, dapat dipercaya, adil, menepati janji, penderma, pemaaf dan penolong dalam hal kebaikan.

2.3.5 Faktor Perkembangan Jiwa Agama

Manusia adalah makhluk beragama atau homo religius, artinya perkembangan agama seseorang tidak lepas dari faktor yang mempengaruhi. Secara garis besar (Jalaluddin, 2016:265) menyebutkan terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi, yaitu faktor intern dan faktor ekstern.

2.3.5.1 Faktor Intern

Merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu. Menurut Jalaluddin (2016:265) menjelaskan secara garis besar faktor-faktor yang berpengaruh terhadap perkembangan agama meliputi faktor hereditas, tingkat usia, kepribadian dan kondisi kejiwaan seseorang. Selanjutnya, akan dijelaskan sebagai berikut:

2.3.5.1.1 Hereditas

Pengaruh hereditas atau keturunan secara garis besar terdiri dari genotipe dan fenotipe. *Genotipe* lebih kepada keseluruhan faktor bawaan seseorang, sedangkan *fenotipe* lebih kepada karakteristik seseorang seperti warna kulit, mata, bentuk fisik (Henry dalam Jalaluddin, 2016). Artinya keturunan atau nasab dari orang tua berpengaruh terhadap perkembangan keagamaan seseorang. Nasab dari orang tua dipandang sebagai faktor penting perkembangan keagamaan seseorang, bahkan (As-Syaiban dalam Jalaluddin, 2016:266) “Rasul Shalallahu alaihi wassalam menganjurkan untuk memilih pasangan hidup yang lebih baik dalam membina rumah tangga, sebab menurut beliau keturunan berpengaruh”.

2.3.5.1.2 Tingkat Usia

Tingkat usia menurut pandangan Ernest Harn mengungkapkan perkembangan agama pada anak-anak ditentukan oleh tingkatan usia mereka. Perkembangan tersebut juga dipengaruhi oleh perkembangan berpikir, artinya anak yang menginjak usia berpikir kritis lebih kritis pula dalam memahami ajaran agama.

2.3.5.1.3 Kepribadian

Pembentukan kepribadian disebabkan oleh hereditas dan lingkungan. Kedua unsur tersebut memunculkan konsep tipologi dan karakter. Tipologi lebih kepada unsur bawaan sedangkan karakter lebih ditekankan oleh adanya pengaruh lingkungan. Untuk konsep tipologi, Edward Spranger, Sheldon dan sejumlah psikolog lainnya mengidentifikasi tipe-tipe kepribadian menjadi enam, yaitu: manusia ilmu, manusia sosial, manusia ekonomi, manusia estetis, manusia politik, dan manusia religius. Sedangkan konsep karakter, Eric Fromm dalam (Jalaluddin, 2016:268) membagi menjadi dua yaitu: hubungan manusia dengan kebendaan, dan hubungan manusia yang disebut sosialisasi.

2.3.5.1.4 Kondisi Kejiwaan Seseorang

Gejala-Gejala kejiwaan yang abnormal bersumber dari kondisi saraf, kondisi psikis dan kondisi kepribadian. Hal tersebut turut mempengaruhi perkembangan jiwa keagamaan. Seorang pengidap schizophrenia akan mengisolasi diri dari kehidupan sosial serta persepsinya tentang agama akan dipengaruhi oleh berbagai halusinasi.

2.3.5.2 Faktor Ekstern

Merupakan faktor yang berasal dari luar individu seperti lingkungan keluarga, lingkungan institusional dan lingkungan masyarakat. Jalaluddin (2016:270) menjelaskan sebagai berikut:

2.3.5.2.1 Lingkungan Keluarga

Keluarga merupakan satuan anggota sosial yang paling sederhana dalam keddudukan manusia. Anggota keluarga terdiri dari ayah ibu dan anak-anak. Keluarga dinilai sebagai faktor yang paling dominan dalam meletakkan dasar bagi perkembangan jiwa keagamaan, mengingat peran keluarga sebagai tempat sosialisasi pertama bagi anak. Pengaruh orang tua terhadap perkembangan jiwa keagamaan anak dalam pandangan Islam sudah lama disadari, oleh karena itu orang tua diberikan tanggung jawab seperti anjuran mengazankan ke telinga bayi yang baru lahir, mengakikah, memberi nama yang baik, mengajarkan Al-Quran, membiasakan solat serta membimbing sesuai ajaran agama Islam.

2.3.5.2.2 Lingkungan Institusional

Sekolah sebagai lingkungan institusi pendidikan formal ikut memberi pengaruh dalam membantu perkembangan kepribadian anak. Menurut Gunarsa dalam Jalaluddin (2016:271) menjelaskan pengaruh itu dapat dibagi dalam tiga kelompok yaitu: (1) kurikulum, (2) hubungan guru dan murid, (3) hubungan anak-anak. Dilihat dari kaitannya terhadap jiwa keagamaan, nampak ketiga kelompok tersebut ikut berpengaruh.

2.3.5.2.3 Lingkungan Masyarakat

Sebagian waktu individu juga dihabiskan di lingkungan masyarakat. Berbeda dengan situasi di sekolah, pergaulan di masyarakat umumnya kurang menekan pada disiplin yang harus dipatuhi secara ketat. Akan tetapi lingkungan masyarakat memiliki pengaruh yang kuat untuk mengikat individu melalui nilai dan norma yang berlaku. Hal tersebut mempengaruhi tumbuh kembang jiwa keagamaan seseorang baik positif maupun negatif. Sebagai contoh lingkungan yang memiliki tradisi agama yang kuat, akan berpengaruh positif terhadap perkembangan jiwa keagamaan anak, begitu pula sebaliknya.

2.4 Pengurus Lembaga Kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES

Pada bagian ini dijelaskan mengenai ruang lingkup cakupan Pengurus lembaga kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES yang menjadi subjek dalam penelitian, Visi-Misi dan bidang kepengurusan FUMMI.

Pengurus lembaga kemahasiswaan FUMMI adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES yang mengaktualisasikan dirinya dalam organisasi kerohanian bernuansa agama Islam. Dalam penelitian ini, subjek yang dimaksud adalah mahasiswa yang menjadi pengurus lembaga kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES. Sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek yang akan digunakan dalam penelitian ini merupakan pengurus aktif dalam periode aktif jabatan. Nama lembaga kemahasiswaan FUMMI merupakan singkatan dari Forum Ukhuwah Mahasiswa Muslim Ilmu Pendidikan yang selanjutnya disingkat dengan FUMMI.

2.4.1 FUMMI

FUMMI merupakan salah satu dari enam belas lembaga kemahasiswaan tingkat Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, Berdasarkan keputusan Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang Nomor:1360/UN37.1.1/KM/2019 tentang Pengangkatan Pembina Lembaga Kemahasiswaan dan Pembina Himpunan Mahasiswa. Istilah FUMMI merupakan singkatan dari Forum Ukhuwah Mahasiswa Muslim Ilmu Pendidikan. Lembaga ini berada di lingkungan kampus yang bergerak untuk menjalankan perintah Allah Subhanahu Wataala dalam rangka meningkatkan potensi mahasiswa dan menyebarkan dakwah dalam ilmu dan agama Islam.

Lembaga kemahasiswaan FUMMI memiliki ciri tersendiri dari lembaga kemahasiswaan pada umumnya, yaitu lebih mengarah sasaran kepada civitas akademika sebagai kader, pengurus, dan hasil dari aktivitas keagamaan bisa dirasakan atau dimanfaatkan oleh civitas akademika di kampus itu sendiri.

Sebagai lembaga kemahasiswaan yang terstruktur, tentunya memiliki anggaran dasar atau anggaran rumah tangga organisasi sebagai bentuk legalisasi di lingkungan civitas akademika kampus. Anggaran dasar dan anggaran rumah tangga juga merupakan petunjuk langkah-langkah atau garis besar haluan kerja lembaga kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES.

2.4.2 Visi dan Misi FUMMI

Sebagai lembaga kemahasiswaan yang bergerak di bidang kerohanian Islam, FUMMI memiliki visi dan misi yang akan dijabarkan sebagai berikut:

(1) Visi

Visi FUMMI adalah terciptanya civitas kademika dan masyarakat pada umumnya sebagai masyarakat intelektual yang religius, edukatif dan ilmiah.

(2) Misi

- a) Membentuk kepribadian muslim yang *ulul albab* yakni seimbang antara *dzikir*, *fikir* dan *amal*.
- b) Mengembangkan pendidikan dan penelitian kependidikan Islam sebagai usaha untuk menghasilkan temuan-temuan baru dalam ilmu pendidikan Islam.

2.4.3 Bidang Kepengurusan

Kepengurusan lembaga kemahasiswaan FUMMI yang berfokus pada kerohanian Islam, terdiri dari pengurus harian dan pengurus departemen. Pengurus harian berisi ketua atau *mas'ul*, sekretaris dan bendahara. Sedangkan pengurus departemen dalam FUMMI terdapat delapan departemen yaitu departemen pengurus harian, kaderisasi, departemen syiar, departemen sosial masyarakat, departemen hubungan masyarakat dan media, departemen pendidikan Islam, departemen masjid kampus, dan departemen *an-nisa*.

2.5 Implikasi Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini mengukur aspek psikologis yang berkaitan dengan emosi dan ketaatan terhadap agama pada mahasiswa. Calon konselor juga mengalami fase menjadi mahasiswa di mana sedang berproses belajar menjadi praktisi dalam bidang bimbingan dan konseling. Pada kegiatan konseling, seorang konselor perlu

menguasai keterampilan mengelola emosi, hal tersebut dipandang penting mengingat keberhasilan konseling ditentukan oleh pembawaan diri konselor saat proses konseling termasuk mengelola emosi diri dalam konseling. Konselor yang memiliki kemampuan emosi yang baik, berdampak pada kesuksesan pelaksanaan konseling. Untuk memperdalam hal tersebut, maka perlu dipelajari tentang gejala-gejala dasar psikologis yang berkaitan dengan emosi melalui berbagai referensi termasuk pembahasan dalam penelitian ini.

Selain itu, ketaatan beragama merupakan landasan penting sebagai identitas konselor. Mengacu pada keputusan Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, Nomor:4186/UN37.1.1/TU/2019 tentang Tim Pusat Kajian Konseling Pendidikan dan Komunitas di Universitas Negeri Semarang, dalam hal ketaatan beragama dapat masuk ke divisi Kajian Isu Budaya dan Psiko-Spiritual. Arah pengembangan pribadi konselor salah satunya karakteristik pribadi religius, menjadi suatu kebutuhan untuk menerapkan ketaatan beragama dalam kehidupan sehari-hari di kampus serta memperdalam keagamaan sehingga memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dan pengalaman yang bisa dijadikan rujukan bimbingan maupun intervensi konseling.

Hasil penelitian ini menjadi rujukan pengembangan konseling di era sekarang untuk mendukung pengembangan potensi konseli agar mampu digunakan dalam menyelesaikan permasalahannya sendiri melalui pendekatan bimbingan yang bernuansa agama. Penelitian ini juga diharapkan menjadi penguat dalam perkembangan rintisan bimbingan dan konseling Islami di Indonesia.

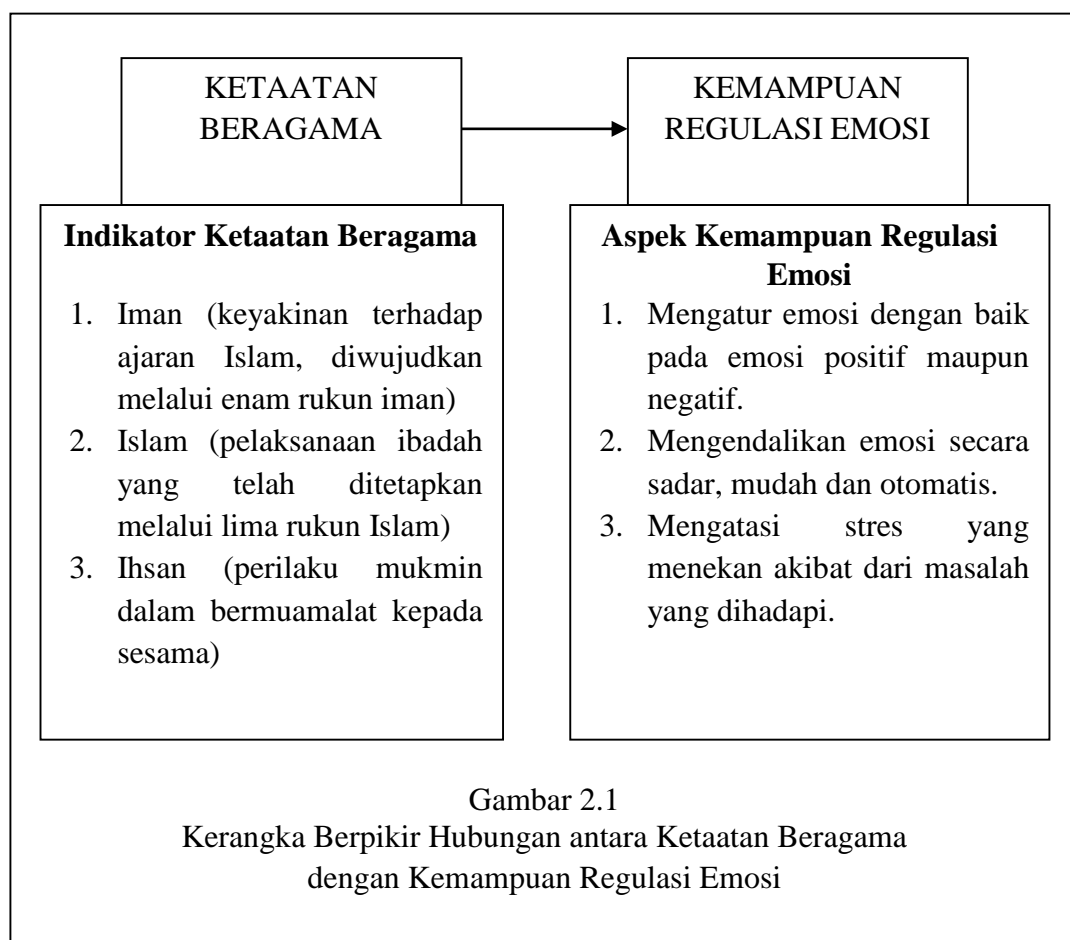
2.6 Kerangka Berpikir

Regulasi emosi merupakan kemampuan dalam diri seseorang untuk mengatur emosi yang muncul akibat interaksi dengan lingkungan. Regulasi emosi yang dapat dilakukan internal, artinya berfokus bagaimana individu mengatur emosinya sendiri. Kemampuan individu dalam mengatur emosinya dilatarbelakangi oleh beberapa hal. Agama Islam mengajarkan kepada pemeluknya bagaimana mengatur emosi agar selaras dengan lingkungan. Taat terhadap ajaran agama merupakan potensi positif dalam diri individu yang disebut juga dengan fitrah, turut berperan dalam kemampuan mengelola emosi seseorang.

Ancok dan Suroso (2011) menjelaskan sisi religius atau keagamaan seseorang diwujudkan dalam perilaku sehari-hari melalui aktivitas yang nampak maupun tidak nampak, serta lebih dari sekedar aktivitas ibadah tetapi lebih dari itu, hal tersebut terdorong adanya kekuatan supranatural. Taat beragama merupakan sikap yang menampilkan seberapa jauh seseorang menjalankan aturan agama sebagai wujud keterikatan dengan Tuhan. Adanya ikatan tersebut, membuat individu merasa ada kekuatan yang lebih besar diluar dirinya, menjadi solusi di setiap permasalahan individu yang berimplikasi pada kemampuan mengelola emosi. Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lee (2015) berjudul *“The Role Optimism and Religious Involvement in The Association Between Race-Related Stress and Anxiety Symptomatology”* menghasilkan kesimpulan mengenai keterlibatan agama meningkatkan fungsi perlindungan optimisme dalam kaitannya dengan stres dan kecemasan. Secara tidak langsung,

penelitian tersebut menunjukkan keterkaitan perilaku taat agama berimplikasi terhadap pertahanan stres dan kecemasan.

Berdasarkan pembahasan teori di atas, serta hasil telaah dari berbagai penemuan yang relevan dengan penelitian ini, maka kerangka berfikir yang menjadi acuan penyusunan penelitian digambarkan sebagai berikut:



Berdasarkan gambar 2.1 di atas, dapat dinyatakan bahwa dalam penelitian ini memiliki variabel bebas (X) yaitu ketaatan beragama sedangkan variabel terikat (Y) adalah kemampuan regulasi emosi. Rumusan masalah dalam penelitian ini

bersifat asosiatif, dan hubungan antar variabel bersifat simetris. Paradigma yang digunakan dalam penelitian ini merupakan paradigma sederhana yang terdiri dari satu variabel bebas dan terikat.

2.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Berdasarkan hasil kerangka berpikir pada penelitian ini, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan yang positif dan signifikan antara ketaatan beragama dengan kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa pengurus lembaga kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES tahun 2019”.

BAB 5

PENUTUP

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara ketaatan beragama dengan kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa pengurus lembaga kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES tahun 2019, dapat disimpulkan bahwa:

5.1.1 Gambaran ketaatan beragama pada mahasiswa pengurus lembaga kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES tahun 2019 mayoritas berada pada kategori sedang sejumlah 48, dengan prosentase sebesar 66.7%.

5.1.2 Gambaran kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa pengurus lembaga kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES tahun 2019 mayoritas berada pada kategori sedang sejumlah 55, dengan prosentase sebesar 76.4%.

5.1.3 Terdapat hubungan yang positif dan signifikan dengan derajat korelasi kuat antara ketaatan beragama dengan kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa pengurus lembaga kemahasiswaan FUMMI FIP UNNES tahun 2019.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan serta simpulan di atas, untuk menunjang kemajuan dari penelitian, maka peneliti pada kesempatan ini memberikan saran sebagai berikut:

5.2.1 Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dilakukan masih dalam lingkup terbatas, disarankan peneliti berikutnya untuk mengkombinasikan dengan variabel lain serta menggunakan subjek siswa dengan berbagai jenjang yang berbeda seperti SD atau sederajat, SMP atau sederajat dan SMA atau sederajat, sehingga dapat diketahui secara menyeluruh mengenai keterkaitan antara ketaatan beragama dengan kemampuan regulasi emosi pada individu.

5.2.2 Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan FIP UNNES

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara ketaatan beragama dengan kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa pengurus FUMMI. Disarankan penelitian ini menjadi rujukan dalam menyusun kebijakan kampus FIP UNNES untuk lebih meningkatkan perilaku taat beragama pada civitas akademika FIP UNNES. Hal tersebut dapat diimplementasikan dalam dukungan kegiatan yang bernuansa keagamaan bagi mahasiswa.

5.2.3 Dosen Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan kepada dosen jurusan Bimbingan dan Konseling UNNES, agar memberikan perhatian lebih kepada pengembangan pribadi konselor religius, dimulai dengan menajalankan ketaatan terhadap ajaran agama. Hal tersebut membantu calon konselor dalam mengelola emosi dan meningkatkan keprofesionalan konselor saat di lapangan dalam menghadapi berbagai persoalan.

5.2.4 Mahasiswa

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan. Artinya, bagi mahasiswa muslim disarankan untuk memperdalam ilmu keagamaan di luar mata kuliah agama yang hanya sebanyak 2 SKS. Hal tersebut menjadi penting mengingat mahasiswa adalah agen perubahan bagi masyarakat sehingga memerlukan keterampilan dalam mengelola keadaan emosional, hal tersebut bisa ditingkatkan dengan menaati perintah agama yang telah ditetapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyadi, A. A. (2011). *Psikologi Agama: Kepribadian Muslim Pancasila*. Cetakan ke-6. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Amrilah, T. K. & Widodo, P. B. (2015). Religiusitas dan Pemaafan dalam Konflik Organisasi pada Aktivistis Islam di Kampus Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati Vol.4 (4)*, 287-292
- Ancok, D. & Suroso, F. N.. (2011). *Psikologi Islam (Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT Asdi Mahasatya
- Cooke, R. et al. (2014). Measuring, Monitoring and Managing the Psychological Well-Being of First Year University Student. *British Journal of Guidance and Counseling*. Diambil dari <http://dx.doi.org/10.1080/03069880600942624>
- Fredrickson, B.L & Branigan, C. (2005). Positive Emotion Broaden the Scope of Attention and Thought-Action Repertoires. *Author Manuscript*, 19(3):313-332
- Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. (2018). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Semarang: FIP UNNES
- Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. (2019). Keputusan Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang Nomor:1360/UN37.1.1/KM/2019 tentang Pengangkatan Pembina Lembaga Kemahasiswaan dan Pembina Himpunan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. (2019). Keputusan Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang Nomor:4186/UN37.1.1/TU/2019 tentang Tim Pusat Kajian Konseling Pendidikan dan Komunitas, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang
- Goleman, D. (1999). *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka
- Gross, J.J. (2007). *Emotion Regulation*. New York : The Guilford Press.
- Gross, J. J. & Thompson, R.A. (2007). *Handbook of Emotion Regulation: Emotion Regulation Conceptual Foundation*. New York: Guilford Publication.

- Gross, J.J. & Jazaieri, H. (2014). Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology: An Affective Science Perspective. *Journal Vol.2 page 387-401. Sage Publication.*
- Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset. Cet 1.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Hawwa, S. (2004). *Al-Islam.* Diterjemahkan Kattani, A.H., Muna, A.C., Mapiase, S. Jakarta:Gema Insani Press.
- Jalaluddin. (2009). *Psikologi Agama Edisi Revisi. 12.* Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- _____ (2016). *Psikologi Agama Edisi Revisi. 18.* Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Kaelany, H.D. (2005). *Islam & Aspek-Aspek Kemasyarakatan.* ed-2. Jakarta:Bumi Aksara
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (Cetakan Kesembilan Edisi IV).* (2015). Jakarta:PT Gramedia Pustaka Utama
- Khoerunisya, D. A. (2015) *Hubungan Regulasi Emosi dengan Rasa Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja.* Skripsi. Univeristas Negeri Semarang
- Lee, D. B. (2015). The Role of Optimism and Religious Involvement in the Relationship Between Race-Related Stress and Well-Being. *Thesis. Chapel Hill:University of North Carolina*
- Monfared, M.G & Naderi, F. (2015). Relationship between Religious Attitude, Optimism, Spiritual Intelligence and Mental Hygiene of Post-Graduates Students of Islamic Azad University Tehran Science and Research Branch. *Mediterranean Journal of Social Science. Vol.6 No.6. MCSER Publishing*
- Muhaimain., Mudzakir, J., Mujib, A. (2005) *Kawasan dan Wawasan Studi Islam.* Jakarta:Prenada Media
- Munawaroh, E & Mashudi, E. A. (2018). *Resiliensi; Kemampuan Bertahan dalam Tekanan dan Bangkit dari Keterpurukan.* Semarang:Pilar Nusantara
- Nurfadillah, E. (2016). Hubungan Religiusitas dengan Resiliensi pada Residen *University Residence (UNIRES)* Putri Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. *Skripsi. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.*
- Permadi, A. (2018, 20 Juli). Merasa Bersalah 2 Tahun Jarang Masuk Kuliah, Mahasiswa Gantung Diri. KOMPAS. Diunduh tanggal 2 Februari 2019 dari <https://regional.kompas.com/read/2018/07/20/16000231/merasa-bersalah-2-tahun-jarang-masuk-kuliah-mahasiswa-gantung-diri>

- Pusadan, F.R.S. (2014). Hubungan Religiusitas dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Post Power Syndrome pada Guru menjelang Pensiun. *Tesis. Universitas Muhammadiyah Surakarta*
- Retnoningtyas, M.D. (2010). Studi Korelasi Antara Pola Asuh Orang Tua Dan Konsep Diri Dengan Ketaatan Beragama Mahasiswa Sosiologi-Antropologi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret. *Skripsi. Universitas Sebelas Maret*
- Richards, P. S & Bergin E. A. (2006). *A Spiritual Strategy for Counseling and Psychotherapy*. Washington DC, USA: American Psychologist Association, XI.422pp
- Santrock, J.W.(2007). *Remaja Edisi Kesebelas Jilid I*. Jakarta:Erlangga
- Santrock, J.W.(2007b). *Remaja Edisi Kesebelas Jilid II*. Jakarta:Erlangga
- Soakakone, T. A. Y. (2015). Hubungan Religiusitas dengan Regulasi Emosi Individu pada Usia Dewasa Dini yang Tidak Melakukan Praktik Agama. *Skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana*
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, (R & D)*. Bandung : CV.Alfabeta
- _____. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, (R & D)*. Bandung : CV.Alfabeta
- Sutoyo, A. (2014). *Pemahaman Individu (Observasi, Checklist, Interviu, Kuisisioner, Sosimetri)*. Yogyakarta:Pustaka Belajar
- _____. (2015). *Manusia dalam Perspektif Al-Quran*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar
- _____. (2017). *Bimbingan dan Konseling Islami, Teori dan Praktik*. Cet.4. Jogjakarta:Pustaka Pelajar.
- _____. (2016). *Menjadi Penolong*. Cet.1. Jogjakarta: Pustaka Pelajar
- Syukur, S. (2015) *Studi Islam Transformatif Pendekatan di Era Kelahiran, Perkembangan dan Pemahaman Kontekstual*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar
- Wahyudi, R., Bebasari, E., Nazriati E. (2015). Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. *Jurnal Ilmu Kedokteran, Jilid 9, No.2, hal 107-113*
- Walgito, B. (2005). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta:ANDI