

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Manusia hidup dalam keadaan atau fase dimana selalu berkaitan dengan emosi, dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, keadaan emosional yang ada pada diri setiap individu harus dikontrol agar terjalannya keseimbangan antara emosi dan pikiran. Karena pada dasarnya mengelolah regulasi emosi itu tidak mudah.

Kemampuan individu dalam mengontrol atau mengelolah emosional perlu dilakukan dengan beberapa tahap tergantung keadaan yang dialami individu, mengelolah emosional berarti individu tersebut mampu menjaga keselarasan antara perasaan dengan lingkungannya, hal seperti ini sangat penting bagi peningkatan kualitas keperibadian diri seseorang, karena dengan regulasi emosi yang stabil individu mampu mereduksi ketegangan yang timbul dalam diri baik yang disadari maupun tidak disadari.

Selain itu juga kenapa didalam diri individu harus memiliki regulasi emosi, karena dengan adanya regulasi emosional kita sebagai individu mampu mengelolah emosi secara baik. Pendapat ini sejalan dengan pandangan menurut Gross yang menyatakan bahwasannya dengan regulasi emosi baik individu untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi aspek dari respon emosi yaitu penggalan emosi dan perilaku.<sup>1</sup>

kemampuan seseorang dalam mengelola emosi agar emosi tersebut bisa bearah positif dan bisa menurunkan apabila emosi tersebut negatif. Regulasi emosi merujuk pada proses peningkatan emosi yang kita miliki sebagai manusia agar dalam proses berinteraksi mampu mengekspresikannya secara baik atau stabil.

Penelitian yang dilakukan oleh Gohm, Ikasari dan juga Kristiana telah

---

<sup>1</sup> Sri Mauliza, "Hubungan Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Pada Aktivis LDKAR-Risalah UIN AR-RANITY" 2021

membuktikan bahwasannya regulasi emosi yang baik dapat membantu individu untuk mengelolah *stress* yang dirasakan. Sejalan dengan pendapat menurut Gohm dkk, adapun pendapat yang dikemukakan oleh Thompson yang mengemukakan bahwa individu yang mempunyai regulasi emosi tinggi (baik) dapat mengetahui apa yang dirasakan, dipikirkan dan apa yang menjadi latar belakang dalam melakukan suatu tindakan, mampu untuk mengevaluasi emosi- emosi yang dialami sehingga bertindak secara rasional bukan secara emosional, dan mampu untuk memodifikasi emosi yang dialami sehingga dimungkinkan terhindar dari *stress* yang berkepanjangan.<sup>2</sup> dengan demikian individu yang mampu meregulasi emosi dengan baik akan mampu memaksimalkan perasaan positif dan meminimalisir perasaan negatif serta mampu mengatasi permasalahan yang dialami dengan baik.

Jika seorang individu mengalami *stress* maka akan mengakibatkan emosional yang negatif dan dapat membuat kehilangan kemampuan dalam berfikir secara rasional. Berdasarkan pandangan fungsional, regulasi emosi dilihat sebagai proses pada pengambilan inisiatif, mempertahankan dan mengatur atau memodulasi rangsangan emosi agar dapat mencapai tujuan-tujuan individu dan memfasilitasi fungsi sosial yang adaptif.<sup>3</sup>

Pada umumnya kita sebagai makhluk individu sering sekali mengalami regulasi yang tidak baik ini, dikarena beberapa faktor seperti halnya disebabkan karena adanya suatu ketidak puasan dalam diri dan juga permasalahan yang dialami, entah itu dikarenakan oleh pribadi sendiri atau orang dilingkungan kita. Seperti halnya banyak sebagian mahasiswa akhir yang mengalami regulasi emosi yang tidak stabil dikarenakan sedang menyelesaikan skripsi di akhir masa perkuliahan, karena dalam penyelesaian tugas akhir atau skripsi, mahasiswa mengalami berbagai hambatan dan rintangan dalam proses mengerjakannya, seperti kesulitan dalam mencari tinjauan literatur yang peneliti lakukan.

---

<sup>2</sup> Zaujatul Amna dan Sarah Hafiza, *Kesehatan Mental di Indonesia Saa Pandemi* (SyiahKuala University Press: Aceh) hlm.38-46

<sup>3</sup> Gross, *Hanbook Of Emotion Regulation* , (New York : Guilford Press, 2007)

Pendapat ini sejalan dengan pandangan menurut penelitian Darmono dan Hasan yang menjelaskan bahwa permasalahan yang dihadapi mahasiswa saat menyusun skripsi diantaranya seperti mahasiswa merasa kesulitan mencari sumber literatur, sulit menemui dosen pembimbing, dan kurang terbiasa menulis karya ilmiah serta masalah dana yang terbatas.<sup>4</sup>

Pendapat diatas dapat diperkuat dengan pendapat Slamet yang menyatakan mahasiswa yang kemampuan akademik yang kurang kompatibel dan kurangnya minat dalam penelitian dapat menyebabkan mahasiswa kehilangan motivasi, *stress*, *frustrasi*, dan rendah diri. Masalah yang dihadapi saat menyusun skripsi juga bisa berasal dari waktu yang dibutuhkan beberapa mahasiswa ada yang berhasil menyelesaikan skripsinya dalam kurun waktu yang relatif singkat tetapi di sisi lain terdapat juga mahasiswa yang menyelesaikan skripsinya dalam waktu yang relatif lebih lama. Akibatnya, skripsi menjadi tanggungan yang perlu diselesaikan oleh mahasiswa.<sup>5</sup>

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi perlu meningkatkan kualitasnya dalam mengatasi kesulitan ketika pembuatan skripsi, salah satunya meningkatkan regulasi emosi yang dimiliki, karena dengan memiliki tingkat regulasi emosi yang baik, individu cenderung memiliki keberhasilan akademik yang akan mempengaruhi masa depan mereka sehingga diperlukannya kemampuan regulasi emosi yang bagus dan mengontrol emosi pada mahasiswa agar menjadi pribadi yang tidak mudah menyerah seperti berhenti di tengah jalan ketika ada hambatan dalam mengerjakan skripsi.

Regulasi emosi pada mahasiswa akhir sangatlah menjadi suatu bahan pembicaraan yang patut dikupas. Bahkan ada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Barret, Gross, Christensen dan Benvenuto menyatakan bahwa

---

<sup>4</sup> Aprilina Ramadhani, "Hubungan Konformitas dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Tidak Bekerja" *Jurnal Psikoborneo* (Vol 4, No 3, 2016) hlm 382-387

<sup>5</sup> Indry Resky Purnawati et al, "Perbedaan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Laki-laki dan Mahasiswa Perempuan yang Sedang Menjalani Bimbingan Skripsi" *Journal of Psychological Students* (vol 2, No 2,2022) hlm.1-10

emosi negatif dapat mempengaruhi aktivitas seseorang. Kemampuan meregulasi emosi dapat mengurangi emosi-emosi negatif akibat pengalaman-pengalaman emosional serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian hidup, memvisualisasikan masa depan yang positif dan mempercepat pengambilan keputusan, dengan demikian sangat penting sekali regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir.<sup>6</sup>

Regulasi emosi mahasiswa akhir sering kali tidak signifikan, mahasiswa kerap kali tidak dapat meregulasi emosi dengan baik seperti tertekan dengan tugas akhir dan tuntutan dari lingkungan sekitar, pertanyaan yang ditujukan pada mahasiswa akhir selalu saja mengenai kapan dan sudah sampai di mana. Kesibukan yang padat juga waktu yang sangat minim membuat mahasiswa akhir kesulitan membagi waktu antara untuk belajar atau pergerakan pada kegiatan keagamaan sehingga menyebabkan mahasiswa akhir mengalami stress, sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Hastuti menyatakan bahwa prevalensi *stress* mahasiswa tingkat akhir sebesar 83,3%, tidak hanya itu saja penelitian yang dilakukan oleh Ageng Pramudhiya menyebutkan bahwa prevalensi *stress* mahasiswa tingkat akhir sebesar 50%, dari hasil penelitian tersebut dapat dinyatakan bahwasannya Sebagian mahasiswa tingkat akhir mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi.<sup>7</sup>

Kemampuan meregulasi emosi merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan emosional. Proses Regulasi emosi sebagai perilaku-perilaku, kemampuan dan strategi, baik secara disadari atau tidak, secara otomatis atau sengaja diusahakan, yang dipersiapkan untuk memodulasi, mencegah dan meningkatkan pengalaman dan ekspresi emosi. Mereka juga melihat dimensi dari kereaktifan emosi sebagai bagian dari proses regulasi

---

<sup>6</sup> Sri Mauliza (2021). *Hubungan Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Pada Aktivis LDKAR-Risalah UIN AR-RANITY*.

<sup>7</sup> Agusmar et.al, "Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah" *Jurnal Health & Medical*, (Vol.1, No.2, 2019) hlm 34-37

emosi.<sup>8</sup>

Apabila kemampuan regulasi emosi mahasiswa rendah maka mahasiswa akan terus menerus menderita dengan perasaan negatifnya, namun apabila mahasiswa mampu meregulasi emosinya akan lebih produktif dalam memanfaatkan waktunya dan memandang kehidupan bukan dari sisi buruknyasaja. Kemampuan regulasi emosi ini juga akan memengaruhi tingkat religiusitas diri mahasiswa akhir.

Mahasiswa akhir merupakan yang berada pada fase mahasiswa tingkat atas yang hampir menyelesaikan semua mata kuliah dan komponen semua yang menjadi tugas serta kewajiban mahasiswa, mahasiswa akhir biasanya hanya difokuskan pada penyelesaian tugas akhir seperti skripsi setelah menyelesaikan semua mata kuliah, magang ataupun kuliah kerja nyata. Pada fase ini mahasiswa akhir kerap kali mengalami masalah, baik itu masalah yang diciptakan diri sendiri ataupun masalah yang ada pada lingkungannya. Hal inilah yang mengakibatkan hubungannya pada sosial seringkali menjadi masalah, tidak hanya saja mahasiswa akhir tidak mampu menguatkan hubungannya pada Tuhan mereka.

Tingkat religiusitas seseorang berbeda-beda terutama mahasiswa akhir yang kerap kali lebih mementingkan urusan mereka pada persoalan tugas akhir dibandingkan hubungan mereka dengan tuhan, tidak dapat dipungkiri ini menjadi sebuah permasalahan. Religiusitas dalam diri individu sangat-sangatlah penting karena itu suatu sistem simbol, keyakinan, nilai dan perilaku yang terlembagakan. Yang semuanya itu berpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai yang paling maknawi.<sup>9</sup>

Religiusitas dalam diri individu baik itu mahasiswa ataupun bukan suatu hal yang sangat berkaitan dengan seberapa jauh pengetahuan, seberapa kokoh keyakinan, pelaksanaan ibadah dan kaidah serta seberapa dalam

---

<sup>8</sup> Gross, *Hanbook Of Emotion Regulation* , (New York: Guilford Press, 2007)

<sup>9</sup> Rini Setyowati. (2010). *Keefektifan Pelatihan Keterampilan Pelatihan Regulasi Emosi Dengan Penurunan Stres pada Ibu yang Memiliki Anak attention Deficit dan Hyperactive* . h.6

penghayatan atas agama yang dianutnya.<sup>10</sup> Agama Islam suatu sistem yang menyeluruh menyangkut kehidupan jasmani dan rohani serta juga kehidupan dunia dan akhirat. Sebagai sistem yang menyeluruh, Islam terdiri atas beberapa aspek atau dimensi. Pada dasarnya Islam dapat dibagi dalam tiga bagian yaitu akidah, syariah (ibadah dan muamalah) serta akhlak. Keberagaman atau religiusitas dapat diwujudkan dalam berbagai sisi kehidupan manusia. Aktivitas beragama bukan hanya terjadi ketika seseorang melakukan perilaku ritual (beribadah) tetapi juga ketika melakukan aktivitas lain yang didorong oleh kekuatan supranatural, bukan hanya aktivitas yang tampak dan dapat dilihat tetapi juga aktivitas yang tidak tampak dan terjadi pada hati seseorang.<sup>11</sup>

Religiusitas seseorang dapat menjadi faktor dalam penentuan sikap dan pergerakan mahasiswa akhir yang memberikan dampak positif sehingga berjalannya semua kegiatan dengan keteraturan hidup dan kualitasnya. Hal ini pula yang akan memengaruhi regulasi emosi. Namun, bukannya lebih meningkatkan kualitas religiusitas mahasiswa akhir justru semakin lalai dengan kewajiban mereka, jam kuliah atau bimbingan yang semakin padat membuat mereka kerap kali tidak lagi mementingkan hubungan mereka dengan Tuhan, padahal semua yang berjalan lancar adalah kehendak dari sang pencipta. Hal inilah yang kemudian mengganggu regulasi emosi yang ada di dalam diri mahasiswa akhir.

Sebagaimana diketahui dari observasi awal pada tanggal 09 September 2022 dengan beberapa mahasiswa tingkat akhir yang saya wawancarai mengatakan bahwasanya, tingkat religiusitas mahasiswa tingkat akhir ini mengalami penurunan secara signifikan karena beberapa faktor yang terjadi, yang diakibatkan oleh tugas akhir, tekanan dari orang tua perihal kapan wisuda, teman-teman yang sudah seminar proposal, sehingga

---

<sup>10</sup> Fuad Nashori., & Rachmy Diana. (2002). *Mengembangkan Kreativitas dalam Perspektif Psikologi Islam*. Yogyakarta: Menara Kudus

<sup>11</sup> Fuad Nashori., & Djamaludin Ancok (2015). *Psikologi Islam Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

hal tersebut membuat mahasiswa tingkat akhir kurang mendekatkan diri pada Allah dan mengakibatkan regulasi emosinya tidak berjalan baik atau stabil seperti halnya merasakan emosi berlebihan, marah-marah, membandingkan diri dengan orang lain, sering sekali *stress*, hal ini dikarenakan mahasiswa tingkat akhir merasa kewalahan atau kesulitan menghadapi situasi yang mereka hadapi, dan tertekan.

Tuntutan yang harus mereka kejar dan juga paksaan diri sendiri membuat mereka kesulitan meregulasi emosi secara baik, alhasil membuat mereka menjadi *overthinking* terlalu memikirkan suatu secara berlebihan, dan membuat tidak dapat meregulasi emosi bisa dikatakan juga tidak dekat dengan Tuhan mereka, hal inilah yang juga menjadi masalah religiusitas mahasiswa akhir benar-benar turun naik misalnya yang sering melakukan sholat lima waktu sekarang jarang, yang sering mengikuti kajian setelah di fase mahasiswa akhir jarang melakukan sholat. Sehingga tingkat religiusitas dan regulasi emosi mahasiswa tidak berjalan dengan semestinya. Namun bagi beberapa mahasiswa tingkat akhir religiusitas atau mendekatkan diri dengan Allah sangatlah penting sekali karena mampu meregulasi emosi untuk dapat meningkatkan religiusitas dalam dirinya sehingga hal ini dapatmemanajemen emosi yang ada pada dirinya sendiri.

Berdasarkan fenomena yang peneliti temui di lapangan, maka peneliti tertarik meneliti lebih lanjut mengenai “Hubungan Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UINFAS Bengkulu”, alasan peneliti melakukan penelitian tidak lanjut ini karena religiusitas dalam diri individu sangat diperlukan dalam menjalani aktifitas kehidupan, sebab religiusitas memberikan peran penting untuk bisa meregulasi emosi individu baik dalam menjalani hubungan antara individu atau kelompok, dan juga nantinya penelitian ini dapat dijadikan bahan pengetahuan tambahan mahasiswa UINFAS Bengkulu.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi mahasiswa tingkat akhir Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Fatmawati Soekarno Bengkulu angkatan 2019-2020.

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi mahasiswa tingkat akhir Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Fatmawati Soekarno Bengkulu angkatan 2019-2020

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini secara teoritis yaitu dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang Bimbingan dan Konseling Islam. Mengenai bagaimana hubungan religiusitas dengan regulasi emosi mahasiswa akhir sehingga dapat menambah pengetahuan dan wawasan.

### **1. Manfaat Praktis**

#### **1). Prodi Bimbingan dan Konseling Islam**

Manfaat penelitian ini bagi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam adalah dapat menjadi referensi dalam mengetahui religiusitas mahasiswa akhir.

#### **2). Responded atau Mahasiswa**

Manfaat penelitian ini bagi responden atau mahasiswa yaitu diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi dan dapat menjadi pemahaman diri mengatasi penurunan religiusitas melalui regulasi emosi.

#### **3). Peneliti**

Manfaat penelitian ini bagi peneliti yaitu dapat menambah wawasan pengetahuan mengenai hubungan religiusitas dengan regulasi

emosi mahasiswa akhir sehingga dapat membantu dan memberikan sumbangsih pemikiran dan informasi.

### E. Kajian Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu ini menjadi salah satu acuan penulis dalam melakukan penelitian sehingga penulis dapat memperkaya teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakukan. Penulis mengangkat beberapa penelitian sebagai referensi dalam memperkaya bahan kajian pada penelitian penulis. Penelitian terdahulu yang berhubungan dengan penelitian ini akan dipaparkan sebagai berikut:

*Pertama* penelitian yang dilakukan oleh Rosleny Marliani tahun (2013), dengan judul “Hubungan Antara Religiusitas Dengan Orientasi Masa Depan Bidang Pekerjaan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Jenis penelitian kuantitatif, informan pada penelitian ini berjumlah 61 orang responden. Hasil dari penelitian ini yaitu diperoleh dengan derajat kepercayaan sebesar 95 % ( $\alpha=0,05$ ) diketahui bahwa koefisien korelasi sebesar 0,308 dengan  $P_v$  sebesar 0,014. Hal ini memiliki arti bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara religiusitas dengan orientasi masa depan bidang pekerjaan.<sup>12</sup>

*Kedua* penelitian yang dilakukan oleh Ila Lestari (2021), dengan judul “Hubungan Antara Religiusitas Dan Resiliensi Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi”. Jenis penelitian kuantitatif, dengan informan atau sampel berjumlah 121 orang mahasiswa fakultas psikologi dalam proses menyelesaikan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel, semakin rendah religiusitas dan resiliensi yang didapat, maka semakin tinggi stress yang dirasakan, sebaliknya semakin tinggi religiusitas dan resiliensi yang didapat, semakin

---

<sup>12</sup> Rosleny Marliani, *Hubungan Antara Religiusitas Dengan Orientasi Masa Depan Bidang Pekerjaan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*, Skripsi, (Riau: UIN Sultan Syarif Kasim, 2103)

rendah stres yang dirasakan.<sup>13</sup>

*Ketiga* penelitian yang dilakukan oleh Mikha, dkk (2020), dengan judul “Hubungan Religiusitas Dan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar”. Jenis penelitian kuantitatif, informan atau responden yang digunakan 319 siswa-siswi sekolah dasar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa makin tinggi tingkat religiusitas yang dimiliki siswa, maka makin tinggi pula kemampuan siswa dalam meregulasi emosi, dengan analisis data menggunakan uji korelasi dengan menggunakan SPSS versi 23. Dari hasil uji korelasi yang dilakukan, didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel religiusitas dan regulasi emosi ( $r = 0,248, p < 0,05$ ).<sup>14</sup>

*Keempat* penelitian yang dilakukan oleh Tania Widhi Tsalsabila (2021), dengan judul “Hubungan Antara Kelekatan Ibu Dengan Regulasi Emosi Pada Laki-Laki Dewasa Awal”. Jenis penelitian kuantitatif, dengan informan atau responden berjenis kelamin laki-laki, berusia 20 sampai 40 tahun, berstatus mahasiswa atau pekerja, subjek berjumlah 244 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara variabel kelekatan ibu dengan regulasi emosi dengan  $r = 0,210$  dan  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kelekatan ibu dengan regulasi emosi. Semakin tinggi kelekatan ibu yang dimiliki individu maka akan semakin tinggi juga regulasi emosi yang individu miliki begitu juga sebaliknya. Semakin rendah kelekatan Ibu maka semakin rendah regulasi emosi. Sehingga dapat diketahui bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.<sup>15</sup>

## F. Sistem Penulisan Skripsi

BAB I Pendahuluan berupa latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan

---

<sup>13</sup>Ila Lestari, *Hubungan Antara Religiusitas Dan Resiliensi Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*, Skripsi, (Riau: UIN Sultan Syarif Kasim, 2021)

<sup>14</sup> Mikha Angelia et.al, “Hubungan Antara Kelekatan Ibu Dengan Regulasi Emosi Pada Laki-Laki Dewasa Awal”, *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, (Vol.2, No.2, 2020)

<sup>15</sup> Tania Widhi Tsalsabila, *Hubungan Antara Kelekatan Ibu Dengan Regulasi Emosi Pada Laki-Laki Dewasa Awal*, Skripsi (2021)

penelitian, kegunaan penelitian, penelitian terdahulu, dan sistematika penulisan.

**BAB II** Kajian teori tentang landasan teori, terdiri dari penjelasan mengenai religiusitas, regulasi emosi, mahasiswa akhir disertai dengan kerangka berpikir dan hipotesis penelitian

**BAB III** Bagian pada bab ini menjelaskan tentang pendekatan dan jenis penelitian, definisi operasional variabel, waktu dan lokasi penelitian, sumber data penelitian, populasi, sampel dan teknik sampling, teknik pengumpulan data, validasi dan reliabilitas data, teknik analisis data

**BAB IV** Hasil dan pembahasan, bagian dari bab ini menjelaskan hasil, pembahasan penelitian, gambaran lokasi penelitian, uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linieritas, uji hipotesis yaitu uji product moment, dan pembahasan hasil penelitian.

**BAB V** Bagian pada bab ini menjelaskan Kesimpulan, penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran untuk penulis karya tulis ilmiah.

