

**HUBUNGAN RELIGIUSITAS DENGAN REGULASI EMOSI
PADA SISWA DI SMA NEGERI 1 AEK KOTA BATU
NA IX-X**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Medan Area**

Oleh :

RIVI RANI RITONGA

09.860.0232



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2014**

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN RELIGIUSITAS DENGAN REGULASI EMOSI PADA SISWA DI SMA NEGERI 1 AEK KOTA BATU NA IX-X

NAMA MAHASISWA : RIVI RANI RITONGA

NO. STAMBUK : 09.860.0232

BAGIAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

MENYETUJUI :
Komisi Pembimbing

Pembimbing I



(Prof. Dr. H. Abdul Munir, M.Pd)

Pembimbing II


(Azhar Aziz, S.Psi, M.A)

MENGETAHUI :

Kepala Bagian


(Laili Alfita, S.Psi, MM)

Dekan


(Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd)

Tanggal Lulus:
16 Mei 2014

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa apa yang tertulis dalam skripsi ini adalah benar adanya dan merupakan hasil karya saya sendiri. Segala kutipan karya pihak lain telah saya tulis dengan menyebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi maka saya rela gelar keserjanaan saya dicabut.

Medan, 16 Mei 2014

Penulis



Rivi Rani Ritonga
NIM. 098600232

HUBUNGAN RELIGIUSITAS DENGAN REGULASI EMOSI PADA SISWA DI SMA NEGERI 1 AEK KOTA BATU NA IX-X

Oleh

Rivi Rani Ritonga

NPM : 09 860 0232

**FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN**

Regulasi emosi ialah suatu proses intrinsik dan ekstrinsik yang dapat mengontrol serta menyesuaikan emosi yang muncul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan yang meliputi kemampuan mengatur perasaan, reaksi fisiologis, cara berpikir seseorang, dan respon emosi (ekspresi wajah, tingkah laku dan nada suara) serta dapat dengan cepat menenangkan diri setelah kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakan. Regulai emosi dapat dipengaruhi oleh religiusitas. Seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusitasnya rendah (Krause dalam Wahyuni, 2013). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi remaja di SMA Negeri 1 Aek Kota Batu NA IX-X. Sampel penelitian berjumlah 75 orang dan pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *random sampling*. Alat ukur yang digunakan ialah 2 buah skala yaitu skala religiusitas yang disusun berdasarkan 5 aspek dari Gloc dan Stark dan skala regulasi emosi disusun berdasarkan Gratz & Roemer. Keduanya dibuat dalam bentuk Skala Likert. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan signifikan antara religiusitas dengan regulasi emosi, dimana $F_{xy} = 13,269$; $p = 0,00 < 0,010$. Dimana didapat $r^2 = 0,562$. Hal ini menunjukkan bahwa religiusitas berkontribusi 56,2% terhadap regulasi emosi.

Kata kunci : Religiusitas, Regulasi Emosi

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji beserta syukur kepada Allah SWT dengan segala rahmat dan hidayah-Nya yang dilimpahkan kepada peneliti atas selesainya penulisan skripsi ini. Kemudian shalawat beserta salam atas junjungan alam Nabi Besar Muhammad SAW yang telah memberikan pencerahan kepada ummat islam di muka bumi ini.

Penelitian ini berjudul “Hubungan Religiusitas dengan Regulasi Emosi Pada Siswa di SMA Negeri 1 Aek Kota Batu NA IX-X.

Adapun maksud dan tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area di Medan. Sejak adanya ide sampai ke tahap penyelesaian skripsi ini, penulis menyadari sepenuhnya bahwa banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
2. Ibu Laily Alfita, S.Psi, MM selaku Kepala Jurusan Perkembangan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
3. Orang tua yang sangat saya cintai, Ayahanda Abdul Halim Ritonga, Ibunda Mariana Hasibuan. Dan juga adik-adik saya Andi Kurniawan Ritonga dan Akbar Suganda Ritonga.
4. Bapak Prof. Dr. H. Abdul Munir, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak Azhar Azis, S.Psi, MA selaku Dosen Pembimbing II yang telah sabar

dengan meluangkan waktu dan tenaganya untuk membimbing dan memberikan petunjuk yang sangat berguna sehingga terselesaikan skripsi ini.

5. Ibu Dra. Nuraini, M.Si selaku ketua sidang meja hijau, yang telah meluangkan waktunya buat hadir dan memberikan sarannya kepada penulis.
6. Ibu Laily Alfita, S.Psi, MM selaku dosen tamu sekaligus sekretaris sidang meja hijau, yang telah meluangkan waktunya buat hadir dan memberikan sarannya kepada penulis.
7. Bapak Yusril Hamonangan Siregar, selaku Kepala sekolah SMA NA IX-X Aek Kota Batu yang telah memberi izin kepada penulis untuk mengadakan penelitian.
8. Para dosen yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis selama menjadi mahasiswa di Universitas Medan Area.
9. Sahabat-sahabat yang selalu menemani dan membantu penulis di dalam suka maupun duka Chaidira Maleva, Ayu Servika Kesuma, S.Psi, Winda Sari, Syafwatun Nida SH, MKn, Julia Maya Sari S.Psi, Mahyuni Sari S.Psi, Cici Nurhalimah S.Ked, Wazivah Nur SE, Rainah Nasution S.Ked, dr. Nadia Thariqi serta yang lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan namanya satu persatu terima kasih atas semangat dan bantuannya.
10. Untuk rekan-rekan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area stambuk 09 terutama kelas D. Rekan-rekan seperjuanganku khususnya Purna, Melta, Melani, Pida, Yogi, Fikri, Sihar, Agus, Muda atas bantuannya kepada penulis yang telah memberikan dukungannya.

11. Adik-adik Andri Pranata Siagia, Huswatun Hasanah Dalimunthe.. Buat Abanganda yang setia menemani dan membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini, baik suka maupun duka dan memberikan motivasi kepada penulis.
12. Staf administrasi Fakultas Psikologi yang turut membantu penulis mulai dari awal sampai selesainya skripsi ini.
13. Semua keluarga yang turut membantu, memberikan dukungan dan semangatnya buat penulis. Terima kasih buat orang-orang yang tidak dapat disebutkan namanya satu-persatu

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan di dalam penulisan, oleh karena itu peneliti senantiasa mengharapkan kritik dan saran bagi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi pembaca.

Medan, 16 Mei 2014

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Persetujuan	i
Halaman Pengesahan	ii
Surat Pernyataan	iii
Motto	iv
Persembahan	v
Ucapan Terima Kasih	vi
Abstrak	ix
Daftar Isi	xi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Remaja	12
1. Pengertian Remaja	12
2. Karakteristik Umum Perkembangan Remaja	12
3. Tugas-tugas Perkembangan Remaja	14
4. Karakteristik Emosi Pada Remaja	14
B. Regulasi Emosi	17
1. Pengertian Emosi	17
2. Jenis-jenis Emosi	18
3. Pengertian Regulasi Emosi	21
4. Ciri-ciri Regulasi Emosi	24

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi	25
6. Aspek-aspek Regulasi Emosi	29
C. Religiusitas	31
1. Pengertian Religiusitas	31
2. Ciri Perkembangan Jiwa Religiusitas Pada Remaja	33
3. Faktor-Faktor Religiusitas	36
4. Aspek-aspek Religiusitas	42
D. Hubungan Religiusitas dengan Regulasi Emosi Pada Remaja	43
E. Kerangka Konseptual	46
F. Hipotesis	47
BAB III. METODE PENELITIAN	48
A. Tipe Penelitian	48
B. Identifikasi Variabel Penelitian	48
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	48
D. Populasi, Sampel dan Metode Pengambilan Sampel	50
E. Metode Pengumpulan Data	51
F. Validitas dan Reliabilitas	54
1. Validitas Alat Ukur	54
2. Reliabilitas Alat Ukur	56
G. Analisis Data	57
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian	59

1. Orientasi Kancah	59
2. Persiapan Penelitian	60
a. Persiapan Administrasi	60
b. Persiapan Alat Ukur Penelitian	60
c. Uji Coba Penelitian	63
B. Pelaksanaan Penelitian	67
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	68
1. Uji Asumsi	68
a. Uji Normalitas Sebaran	68
b. Uji Linieritas Hubungan	69
2. Hasil Perhitungan Analisis Data	69
3. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik Dan Mean Empirik	70
D. Pembahasan	72
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	75
A. Simpulan	75
B. Saran	76
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR PUSTAKA.....	xvi

DAFTAR TABEL

TABEL

1. Jumlah Siswa-Siswi SMA Negeri 1 Aek Kota Batu NA IX-X	50
2. Distribusi Penyebaran Butir-Butir Pernyataan Skala Regulasi Emosi sebelum Uji Coba	61
3. Distribusi Penyebaran Butir-Butir Pernyataan Skala Religiusitas Sebelum Uji Coba	62
4. Distribusi Penyebaran Butir-Butir Pernyataan Skala Regulasi Emosi setelah Uji Coba	65
5. Distribusi Penyebaran Butir-Butir Pernyataan Skala Religiusitas Setelah Uji Coba	66
6. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran	68
7. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linieritas Hubungan	69
8. Rangkuman Perhitungan r Anova	70
9. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Nilai Rata-rata Empirik	72

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN

- A. Alat Ukur Penelitian
 - Skala Religiusitas Sebelum Uji Coba\
 - Skala Regulasi Emosi Sebelum Uji Coba
- B. Data Uji Coba
 - Data Uji Coba Skala Religiusitas
 - Data Uji Coba Skala Regulasi Emosi
- C. Uji Validitas dan Reliabilitas Data Uji Coba
 - Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Religiusitas
 - Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Regulasi Emosi
- D. Alat Ukur Penelitian
 - Skala Religiusitas
 - Skala Regulasi Emosi
- E. Data Penelitian
 - Data Penelitian Skala Religiusitas
 - Data Penelitian Skala Regulasi Emosi
- F. Uji Validitas dan Reliabilitas Data Data Penelitian
 - Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Religiusitas
 - Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Regulasi Emosi
- G. Analisis Data Penelitian
- H. Surat Keterangan Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Setiap manusia memiliki regulasi emosi yang berbeda-beda, mulai dari lahir masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa, lanjut usia sampai meninggal. Emosi merupakan hal terpenting kaitannya dengan masyarakat, nilai-nilai, kegiatan dan kebutuhan yang memberi motivasi, kemauan, pengendalian diri dan kegigihan. Kesadaran dan pengalaman tentang emosi memungkinkan setiap individu untuk mampu membangun hubungan yang baik untuk bersosialisasi dengan lingkungannya (Seagal dalam Ikhwanisva, 2008).

Pada fase perkembangan, fase remaja merupakan fase yang amat penting dalam kehidupan seseorang, khususnya dalam pembentukan kepribadian seseorang. Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa. Masa transisi inilah yang menjadikan emosi remaja kurang stabil. Hall (dalam Hurlock, 1990) menyebut masa ini sebagai masa topan badai (*strum dan drang*), yaitu suatu periode yang berada dalam dua situasi antara kegoncangan, penderitaan, asmara dan pemberontakan dengan otoritas orangtua, dengan ciri-ciri yang sering dan mulai timbul sikap untuk menentang dan melawan terutama dengan orang-orang yang dekat, misalnya orangtua, guru dan sebagainya.

Menurut Hurlock (1990), pola emosi masa remaja sama dengan pola emosi pada kanak-kanak. Perbedaannya terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi

dan intensitasnya, khususnya pada latihan pengendalian terhadap pengungkapan emosi mereka. Remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan cara yang meledak-ledak, melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara, atau dengan suara keras mengkritik orang lain yang menyebabkannya marah.

Bentuk-bentuk emosi yang sering nampak pada remaja yaitu marah, malu, takut, cemas, cemburu, iri hati, sedih, gembira, kasih sayang, dan ingin tahu. Dalam hal emosi yang negatif, umumnya remaja belum dapat mengontrolnya dengan baik. Kebiasaan remaja menguasai emosi-emosi yang negatif dapat membuat mereka sanggup mengontrol emosinya dalam banyak situasi.

Masa remaja juga disebut fase yang labil, *moody*, krisis identitas atau pencarian jati diri. Gunarsa (2002) mengatakan salah satu karakteristik yang dapat menimbulkan permasalahan pada masa remaja adalah ketidakstabilan emosi. Segala pertentangan yang timbul dalam keseharian mereka, akan memicu emosi remaja yang bisa saja berakibat fatal apabila tidak bisa mengatur emosinya dengan baik.

Labilnya emosi pada remaja, merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan emosi yaitu kemampuan remaja untuk mengatur emosi. Hal ini dapat diartikan dengan kemampuan mereka dalam mengambil sikap terhadap emosi dan menerima konsekuensi dari tindakan emosional mereka. Namun pada dasarnya, remaja mengalami kegagalan untuk mengembangkan kontrol diri yang cukup dalam hal tingkah laku. Menurut Santrock (2003) beberapa anak gagal mengembangkan kontrol yang esensial yang sudah dimiliki orang lain selama proses pertumbuhan. Kebanyakan mereka telah mempelajari perbedaan antara tingkah laku yang dapat

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Muhammad dan Muhammad Asrori. 2010. *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Ancok, J & Soroso. 2005. *Psikologi Islam: Solusi Islam Atas Problem-problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Bina Aksara
- Atkinson, Rita, dkk. 1999. *Pengantar Psikologi*. Batam : Interaksa
- Azwar, S. (1999). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Gross, J. J. 1998. *Antecedent and Response Focused Emotion Regulation Divergent Consequences for experience*. Diakses pada tanggal 12 Januari 2014 dari <http://www-psych.stanford.edu/Pdfs/2001>.
- Goleman, Daniel. 2005. *Kecerdasan Emosional: Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsa, S. D, & Gunarsa, Y. S.D. 2002. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia.
- Hurlock, Elizabeth. (1999). *Psikologi Perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta : Penerbit Erlangga
- Ihkwaniwa. 2008. *Hubungan keteraturan Shalat Lima Waktu dengan Regulasi Emosi pada Lansia Penderita Jantung Koroner*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. Medan. Tidak diterbitkan.
- Jalaluddin. 2002. *Psikologi Agama*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.
- Kalista, A. D. 2005. *Perbedaan Tipe Regulasi Emosi Remaja Laki-laki dan Perempuan*. Skripsi. Universitas Sumatera Utara. Tidak diterbitkan
- Manz, C.C. 2007. *Emotional Discipline, 5 langkah menata emosi untuk merasa lebih baik setiap hari*. Diakses pada tanggal 12 Januari 2014 dari <http://www.e-psikologi.com/050602.html>
- Monks, FJ, Knoers. A.M.P, Haditono, S. R. 2006. *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Madah University Press.
- Nisfiannoor, M & Yuni Kartika. 2004. *Hubungan Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Sebaya Pada Remaja vol 3*. Diakses pada tanggal 12 Januari 2014 dari <http://www.jurnalpsikologi> Vol 2, Desember 2004.

Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja (Edisi Ke-6)*. Jakarta : Penerbit Erlangga

Sarwono, W. Sarlito. 2001. *Psikologi remaja*. Edisi Satu. Cetakan keenam. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada

Wahyuni, Sri. 2013. *Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Motivasi Motivasi Berprestasi Pada Siswa SMK Negeri 1 Samarinda vol 1*. Diakses tanggal 12 januari 2014 dari <http://www.ejournal.psikologi.fisif-unmul.ac.id>

Widiyanta, A. 2005. *Sikap Terhadap Lingkungan dan Religiusitas vol 1*. Diakses tanggal 12 januari 2014 dari <http://www.ejournal.psikologi.fisif-unmul.ac.id>



LAMPIRAN G
ANALISIS DATA PENELITIAN
UJI NORMALITAS SEBARAN
UJI LINIERITAS
UJI HOMOGENITAS VARIANS

UJI ASUMSI NORMALITAS SEBARAN DATA

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
harga diri	76	100,0%	0	,0%	76	100,0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
harga diri	,074	76	,200*	,949	76	,004

a. Lilliefors Significance Correction

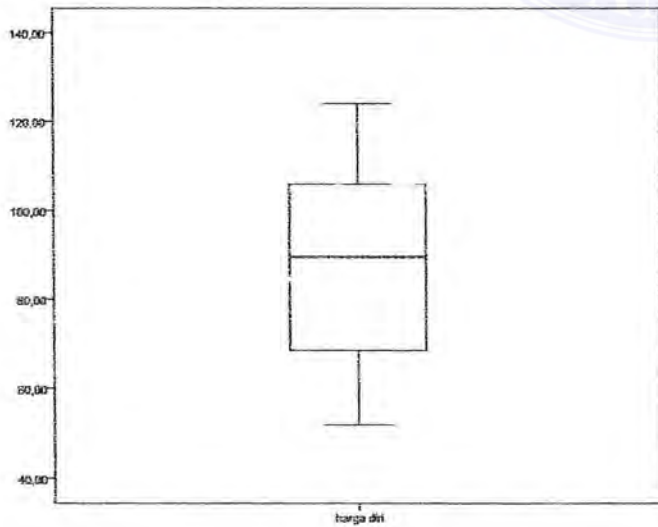
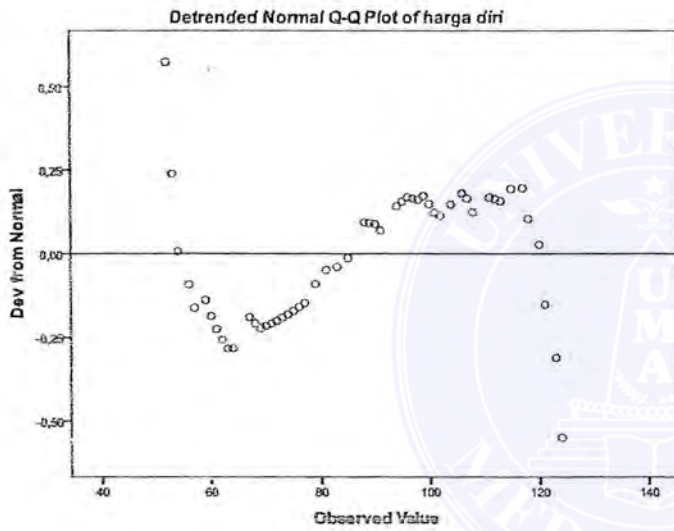
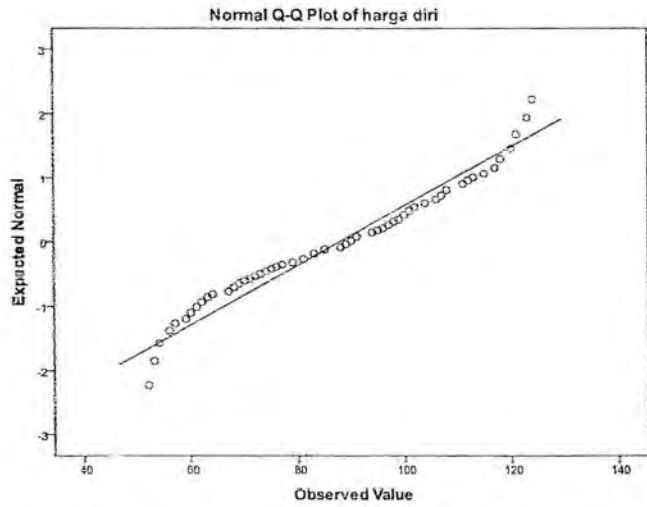
*. This is a lower bound of the true significance.

Dari hasil uji normalitas sebaran, tampak bahwa variabel harga diri berdistribusi normal yang ditunjukkan oleh koefisien Kolmogorov-Smirnov sebesar 0.074 dengan $p > 0,05$

harga diri Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem &	Leaf
9,00	5 .	233446679
11,00	6 .	00122347889
9,00	7 .	012345679
9,00	8 .	113335899
11,00	9 .	01114567789
13,00	10 .	0001224667888
8,00	11 .	12357788
6,00	12 .	001134

Stem width: 10,00
Each leaf: 1 case(s)



UJI LINIERITAS

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
harga diri * body image	76	100,0%	0	,0%	76	100,0%

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
diri * body	Between Groups	(Combined)	17731,437	39	454,652	,945	,570
		Linearity	2123,320	1	2123,320	4,413	,043
		Deviation from Linearity	15608,117	38	410,740	,854	,685
	Within Groups		17321,300	36	481,147		
	Total		35052,737	75			

Dari hasil uji linieritas menunjukkan bahwa variabel body image dengan harga diri memiliki hubungan yang linier, yang ditunjukkan oleh koefisien $F = 4,413$ dengan $p < 0,05$

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
harga diri * body image	,248	,061	,711	,508

UJI HOMOGENITAS KELOMPOK

Between-Subjects Factors

		Value Label	N
jenis kelamin	1,00	perempuan	34
	2,00	laki-laki	42

Descriptive Statistics

Dependent Variable: harga diri

<i>jenis kelamin</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>N</i>
perempuan	71,2353	16,55854	34
laki-laki	86,7857	18,42789	42
Total	79,8289	19,15369	76

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

Dependent Variable: harga diri

<i>F</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
1,732	1	74	,192

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + VAR00002

Dari hasil uji homogenitas ditemukan bahwa baik kelompok perempuan maupun laki-laki keduanya homogeny, yang ditunjukkan oleh koefisien Levene's test $F= 1,732$ dengan $p > 0,05$