



**BRPKM**

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



---

ARTIKEL PENELITIAN

## **Peran Religiusitas Terhadap Regulasi Emosi (Strategi *Cognitive Reappraisal* Dan *Expressive Suppression*) Siswa SMA Berbasis Agama Di Surabaya**

WINDA NUR HAMIDAH & WIWIN HENDRIANI\*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi peran religiusitas dalam regulasi emosi siswa SMA yang berbasis agama "X" di Surabaya, khususnya dalam konteks penggunaan strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Regulasi emosi merupakan proses penting dalam lingkup Pendidikan karena siswa menghadapi berbagai tantangan emosional.

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Responden adalah siswa SMA "X" di Surabaya. Alat pengumpulan data berupa Emotion Regulation Questionnaire oleh Gross (2003) dan Centrality of Religiosity Scale oleh Huber (2012). Teknik statistik yang digunakan adalah regresi sederhana.

Dari hasil analisis ditemukan bahwa terdapat peran antara religiusitas terhadap masing-masing strategi regulasi emosi pada siswa SMA berbasis agama "X" Surabaya. Penelitian ini menunjukkan bahwa religiusitas berperan secara positif sebesar 28,4% dengan nilai sig  $0,001 < 0,005$ . Sebaliknya, religiusitas berperan negatif terhadap strategi expressive suppression sebesar 5,7% dengan nilai sig  $0,004 < 0,005$ . Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperluas pemahaman tentang keterkaitan antara religiusitas, dan regulasi emosi dalam konteks pendidikan berbasis agama.

**Kata kunci:** *Religiusitas, strategi regulasi emosi, cognitive reappraisal, expressive suppression, siswa SMA berbasis agama*

### **ABSTRACT**

This research aims to investigate the role of religiosity in emotion regulation among high school students of "X" religion-based schools in Surabaya, particularly in the context of using cognitive reappraisal and expressive suppression strategies. Emotion regulation is an important process within the scope of education as students face various emotional challenges.

The research method employed is a quantitative approach. The respondents are high school students from "X" religion-based schools in Surabaya. Data collection tools include the Emotion Regulation Questionnaire by Gross (2003) and the Centrality of Religiosity Scale by Huber (2012). The statistical technique used is simple regression.

The analysis results reveal that there is a significant role of religiosity in each emotion regulation strategy among high school students from "X" religion-based schools in Surabaya. This study indicates that religiosity positively influences by 28.4% with a significance value of  $0.001 < 0.005$ . Conversely, religiosity negatively influences the expressive suppression strategy by 5.7% with a significance value of  $0.004 < 0.005$ . This research contributes to expanding understanding of the relationship between religiosity and emotion regulation in the context of religion-based education.

**Keywords:** *Religiosity, emotion regulation strategies, cognitive reappraisal, expressive suppression, religion-based high school students*

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp, doi:

Dikirimkan: Diterima: Diterbitkan

Editor:

\*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: **[[wiwin.hendriani@psikologi.unair.ac.id](mailto:wiwin.hendriani@psikologi.unair.ac.id)]**



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

## PENDAHULUAN

Peran siswa dalam proses pendidikan tidak hanya terbatas pada penerimaan informasi dan peningkatan keterampilan akademis semata, tetapi juga melibatkan aspek-aspek emosional yang memainkan peran penting dalam pengembangan pribadi dan sosialnya. Siswa sebagai individu yang unik membawa serta beragam pengalaman, perasaan, dan regulasi emosi yang mendasari interaksi mereka di lingkungan belajar. Menurut Hollenstein & Loughheed (2013) menyatakan di masa remaja terjadi peningkatan reaktivitas emosional dan kepekaan terhadap evaluasi sosial yang lebih peka dibandingkan individu yang lebih muda atau tua.

Di Indonesia, keberagaman agama menjadi salah satu ciri khas yang kaya akan nilai-nilai budaya dan spiritual. Fenomena ini tercermin dalam konteks pendidikan melalui adanya sekolah-sekolah berbasis agama yang tersebar di berbagai daerah. Sistem pendidikan sekolah keagamaan dan pendidikan agama telah diatur secara hukum melalui Undang Undang Nomor 20 Tahun 2003 mengenai Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 55 Tahun 2007. Secara umum, SMA berbasis agama serupa dengan sekolah umum, tetapi dengan fokus yang lebih mendalam pada suasana agamis (Putri, 2012).

Meskipun sekolah menengah atas berbasis agama memberikan pendidikan yang sesuai dengan ajaran dan nilai-nilai keagamaan, siswa-siswa juga dihadapkan berbagai tantangan dan tekanan yang dapat memengaruhi perilaku mereka, Lingkup SMA menghadirkan fenomena kenakalan siswa SMA yang ditunjukkan dengan adanya pelanggaran tata tertib di sekolah. Sesuai dengan hasil penelitian dari Fuadah (2011) yang menunjukkan siswa SMA Muhammadiyah Kendal melakukan kenakalan dengan membolos, merokok di lingkungan sekolah, berkelahi, minum minuman keras, membuat keributan di kelas dengan melawan guru, hingga melakukan pemerasan. Kemudian, berdasarkan kutipan dari berita Luthfiani (2023) menunjukkan bahwa pada tahun 2022 terdapat seorang pelajar di SMA Islam Tamboran tewas saat terlibat tawuran dengan SMA lainnya. Tindakan kekerasan sesama siswa juga terjadi di SMA Kristen Dobo, Ambon yang bermula adanya tawuran yang terjadi pada sesama siswa sekolah tersebut hingga terus berlanjut sampai terdapat perundungan yang mengakibatkan satu korban meninggal dunia (Herman, 2023).

Selain itu, menurut hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa terdapat program pendidikan tambahan yang ada di SMA berbasis agama yang bertujuan untuk memperkuat nilai-nilai keagamaan, pengembangan karakter, dan pembelajaran akademik. Akan tetapi, hal tersebut dapat menambah tekanan akademik bagi siswa yang dapat menimbulkan adanya stress akademik (Billah, 2022; Utari & Hamid, 2021; Wardani dkk., 2023). Adanya stres akademik akan berdampak negatif kepada kemampuan siswa dalam mengatur emosinya sehingga termanifestasikan pada permasalahan-permasalahan di sekolah.

Lokasi dalam penelitian ini adalah sebuah SMA X berbasis agama Islam di Surabaya menjadi lokasi penelitian dengan pertimbangan signifikansi peran keagamaan dalam pendidikan di daerah tersebut. Hasil wawancara dengan guru BK SMA "X" mengungkap beberapa permasalahan siswa. Tingginya jumlah siswa yang membolos, prokrastinasi, kasus bullying verbal, merokok di kamar mandi, dan kesulitan siswa kelas 12 dalam memilih karier menyoroti kurangnya kedisiplinan, masalah interpersonal, serta kesulitan dalam mengelola emosi dan motivasi berprestasi. Sebuah SMA X berbasis agama Islam di Surabaya yang dipilih dengan pertimbangan dari signifikansi peran keagamaan dalam pendidikan di daerah tersebut.

Secara keseluruhan, berdasarkan hasil *pre-eliminatory study* di atas mendukung hipotesis bahwa permasalahan utama di SMA X berkaitan dengan regulasi emosi siswa SMA. Siswa SMA yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif, sulit dalam memahami perasaan orang lain, dan mengatur emosinya membuat individu sulit dalam mengatasi stress ataupun ketegangan emosional yang dirasakannya (Wahyuni, 2013).

Menurut Gross (2014) terdapat beberapa faktor yang memengaruhi regulasi emosi, yaitu faktor biologis, usia, jenis kelamin, keluarga, dan religiusitas. Pengaruh-pengaruh tersebut telah ditelaah oleh beberapa penelitian sebelumnya. Penelitian ini fokus pada pengaruh faktor religiusitas terhadap regulasi emosi, sebagai upaya mendalam untuk memahami bagaimana keyakinan keagamaan individu dapat memengaruhi kemampuan dalam mengelola dan mengatur emosi berdasarkan strategi regulasi emosi yang digunakan. Hal ini didasarkan bahwa faktor religiusitas memiliki peran penting dalam membentuk persepsi dan tanggapan individu terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk emosi (Palupi dkk., 2013). Hal tersebut juga berlaku pada remaja yang membutuhkan nilai-nilai religius agar dijadikan pedoman dalam berperilaku (Sarwono, 2002, dalam Palupi dkk., 2013). Sebagaimana dengan hasil penelitian dari Hasanah (2016) bahwa remaja yang mendapatkan pendidikan agama lebih banyak sehingga memiliki religiusitas yang tinggi cenderung mampu mengatasi permasalahan dengan ketenangan dan sesuai dengan ajaran agama yang dianutnya.

Hubungan antara religiusitas dan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* ditunjukkan dengan hasil penelitian dari Vishkin dkk., (2014) bahwa terdapat tiga aspek yang menjelaskan mengenai peran agama dalam mengatur emosi. Pertama, agama menentukan emosi yang dianggap diinginkan atau tidak diinginkan. Kedua, agama memengaruhi regulasi emosi dengan membentuk proses regulasi emosi secara intrinsik dengan membantu dalam mengembangkan keterampilan untuk menggunakan strategi emosi tertentu, keterampilan pengaturan diri, dan menumbuhkan keyakinan tentang kemampuan mengatur emosi. Ketiga, agama memengaruhi proses ekstrinsik dengan menyediakan dukungan sosial serta ritual keagamaan yang membantu dalam mengatur emosi. Didukung dengan penelitian dari Vishkin dkk., (2019) yang menguji kembali terkait

hubungan religiusitas dan regulasi emosi yang menghasilkan bahwa individu yang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi memiliki strategi regulasi emosi yang lebih adaptif yaitu *cognitive reappraisal*, dibandingkan individu yang memiliki tingkat religiusitas yang rendah.

Menurut Thoules (2001, dalam Palupi dkk., 2013) bahwa tingkat religiusitas seseorang dapat terbentuk atau berkurang sesuai dengan jenis pendidikan yang diterimanya dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu nilai penting yang harus ditanamkan ke pelajar adalah nilai keagamaan, berupa perilaku yang dihubungkan dengan toleransi terhadap keyakinan agama lain, partisipasi dalam ritual keagamaan yang berbeda, dan menjalani kehidupan yang harmonis bersama, dengan penuh penghormatan dan gotong-royong (Abdulfatah dkk., 2018). Individu lebih mudah beradaptasi dengan orang lain jika ia memiliki nilai-nilai agama atau agama yang tinggi dan tidak akan berperilaku menyimpang seperti fenomena kenakalan remaja saat ini. Seperti yang dijelaskan oleh (Pulungan dkk., 2018), menyatakan tingkat religiusitas memengaruhi perilaku siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan pemahaman yang lebih baik terhadap dinamika kenakalan remaja di lingkungan SMA, pihak sekolah dapat memastikan bahwa proses pembelajaran tidak hanya berfokus pada aspek akademis, tetapi juga memperhatikan perkembangan pribadi dan sosial remaja sebagai individu yang berkembang. Dalam keseluruhan, fenomena di SMA “X” tidak hanya mencerminkan permasalahan perilaku, tetapi juga mencirikan masalah yang lebih dalam, yaitu regulasi emosi siswa. Berdasarkan pernyataan Gross (2014) bahwa salah satu faktor yang memengaruhi terbentuknya strategi regulasi emosi adalah faktor religiusitas dan dengan mempertimbangkan saran dari penelitian sebelumnya yang menyatakan untuk penelitian mengenai regulasi emosi dapat difokuskan dan dikaji kembali pada faktor religiusitas (Naily Farih dkk., 2022; Nisa, 2015). Dengan demikian, berdasarkan fenomena siswa SMA yang terjadi di atas dan saran penelitian sebelumnya penulis ingin menggali mengenai peran religiusitas terhadap strategi regulasi emosi yang dimiliki siswa SMA X di Surabaya.

## METODE

### *Desain Penelitian*

Tipe penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Neuman (2014) menjelaskan bahwa teknik survei merupakan metode yang tepat untuk mengukur self-report dan uji hipotesis. Ditinjau dari waktu penelitiannya, penelitian ini tergolong dengan penelitian cross sectional, yang merupakan penelitian yang dihimpun dalam waktu sekali saja (Neuman, 2014) Tujuan dari penelitian ini untuk mengungkapkan hubungan antara variabel bebas dan terikat untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya. Penganalisisan penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk melihat pengaruh variabel religiusitas terhadap strategi regulasi emosi yang dimiliki siswa SMA berbasis agama X.

### *Partisipan*

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh jumlah siswa yang bersekolah di SMA berbasis agama “X”, yaitu dengan total keseluruhan terdapat 360 siswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Sekolah ini dipilih dikarenakan SMA “X” merupakan salah satu SMA berbasis agama dan berdasarkan data fenomena yang ditemukan, penulis ingin mengetahui lebih lanjut mengenai peran religiusitas terhadap strategi regulasi emosi siswa di SMA berbasis agama. Penentuan partisipan dalam penelitian ini

ditentukan menggunakan teknik *non probability* dengan *accidental sampling*. Menurut Neuman (2014), teknik *non probability* merupakan teknik tidak acak dan setiap anggota populasi tidak memiliki kesempatan yang diketahui dan sama untuk terpilih atau tidak untuk menjadi subjek penelitian. Sedangkan, *accidental sampling* dilakukan dengan memilih subjek yang dapat dengan mudah dijangkau dan tersedia bagi peneliti, tanpa mempertimbangkan ciri-ciri atau kriteria tertentu. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA "X" yang bersedia menjadi responden dalam penelitian karena tidak ada pembatasan kriteria berdasarkan kelas, jenis kelamin, tingkat prestasi, ataupun bidang studi.

Untuk menentukan jumlah sampel, penulis menggunakan analisis *A priori: Compute required sample size, power, and effect size*, nilai minimal sampel pada penelitian ini adalah 61 responden. Hal ini didasarkan pada nilai  $r=0,427$ ,  $\alpha= 0,05$ , dan  $\text{power } (1-\beta)= 0,95$ . Berdasarkan perhitungan tersebut diperoleh hasil sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini sebesar  $N = 61$  partisipan.

### *Pengukuran*

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur strategi regulasi emosi dalam penelitian ini adalah *Emotion Regulation Questionnaire* yang dibuat oleh Gross (2007) yang telah diadaptasi oleh Pratiwi (2021) dengan konteks penelitian kepuasan dalam perkawinan. Alat ukur ini terdiri dari 2 dimensi, yaitu *cognitive reappraisal* yang terdiri dari 6 item dan dimensi *expressive suppression* yang terdiri dari 4 item. Item-item tersebut dinilai menggunakan standar skala likert 7 poin dengan koefisien reliabilitas yang baik pada masing-masing dimensi ( $\alpha= 0,905$  &  $0,809$ ). Sedangkan alat ukur variabel religiusitas diukur dengan *Centrality of Religiosity Scale* (CRS) oleh Huber & Huber (2012) yang sudah diadaptasi dan ditranslasi oleh Latifa (2021) yang tetap mempertahankan keoriginalitasan dari aitem asli. CRS terdiri dari 15 item dan 5 dimensi yang masing-masing diisi dengan penilaian skala likert opsi 1-4 dengan nilai reliabilitas yang baik ( $\alpha= 0,902$ ).

### *Analisis Data*

Penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana dengan tujuan untuk menguji hipotesis apakah terdapat pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y. Analisis ini akan dilakukan sebanyak dua kali agar menguji pengaruh religiusitas terhadap masing-masing strategi regulasi emosi yakni *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* yang dianalisis secara terpisah. Analisis data dilakukan dengan bantuan program jamovi versi 2.2.5.

## HASIL PENELITIAN

Responden dalam penelitian ini terdiri dari 142 siswa SMA 'X' yang berusia 14-19 tahun, sebagian besar berjenis kelamin Perempuan (52%) dan berada di kelas X (36,6%). Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa responden memiliki nilai *cognitive reappraisal* dengan rentang 11 – 42 ( $M= 29,9$ ;  $SD= 6,21$ ). Nilai skor total *expressive suppression* pada responden adalah 8 hingga 28 ( $M=19,1$ ;  $SD=4,55$ ). Sedangkan nilai religiusitas responden berada di rentang 27-59 ( $M=47,6$ ;  $SD=7,08$ ).

Hasil uji hipotesis dengan regresi linear sederhana menunjukkan bahwa variabel religiusitas berpengaruh positif terhadap *cognitive reappraisal* secara signifikan ( $F=55$ ;  $p<0,001$ ) dan memiliki nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar  $0,284$  yang menunjukkan bahwa variabel religiusitas



menjelaskan 28,4% variansi *cognitive reappraisal* pada siswa SMA "X". Hasil uji regresi linear sederhana variabel religiusitas terhadap *expressive suppression* menunjukkan bahwa variabel religiusitas memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap religiusitas ( $F=8,39$  ; $p<0,004$ ) dengan nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,0569 yang mengindikasikan bahwa religiusitas dapat menjelaskan 5,7% pada *expressive suppression*.

## DISKUSI

Regulasi emosi adalah proses yang membentuk bagaimana emosi dipahami, dirasakan, dan diekspresikan oleh individu pada waktu tertentu (Gross, 2014). Dengan kata lain, regulasi emosi melibatkan cara individu menggunakan strategi seperti *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* untuk mengendalikan atau menjaga ekspresi emosi, tergantung pada cara individu tersebut mengekspresikan emosinya. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa siswa SMA "X" ini lebih dominan kemampuan strategi *cognitive reappraisal* yang lebih tinggi dibandingkan yang rendah. Strategi *cognitive reappraisal* merupakan strategi untuk mengatur emosi dengan menafsirkan kembali makna stimulus untuk memodifikasi respons emosional yang muncul dan bertujuan untuk memodifikasi pikiran dan perilaku sebelum emosi berkembang sepenuhnya (Gross, 2014). Strategi ini terkait dengan konten emosional melalui penginterpretasian ulang makna stimulus yang diterimanya (Gross, 2014). Individu yang cenderung menerapkan strategi ini memiliki pengalaman emosi positif yang lebih besar dan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Handayani dkk., 2022). Adanya hal tersebut dikarenakan kemampuan individu dalam mengubah dan mengelola emosi negatif menjadi emosi yang positif (Khaeriah, 2022). Adanya hal ini sudah sesuai dengan pernyataan dari Gross (2014) bahwa saat memasuki usia remaja harusnya individu sudah memiliki kemampuan dalam mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi yang lebih baik dibanding tahapan usia sebelumnya.

Selanjutnya, penelitian ini secara signifikan partisipan penelitian lebih dominan mengadopsi strategi *expressive suppression* dalam meregulasi emosinya. Strategi *expressive suppression* digunakan untuk mengalihkan emosi dengan mencoba untuk tidak merasakan emosi dan menyembunyikan perasaan yang dirasakannya. Strategi ini hanya efektif untuk menghambat respon emosi tetapi tidak mengurangi emosi yang dirasakan (Gross, 2003). Strategi ini melibatkan penahanan ekspresi perilaku emosi atau mengurangi intensitas perasaan subjektif (Gross, 2014). Adanya fenomena ini sejalan dengan hasil penelitian dari Yuniar dan Darmawati (2017) bahwa remaja memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah atau cenderung negatif. Hal ini dikarenakan faktor-faktor pendukung lainnya, seperti peran dari keluarga dalam menanggapi ekspresi emosional anak dan kurangnya dukungan emosional dari lingkungan sekitar (Yuniar & Darmawati, 2017).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa responden yang memiliki hasil strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* yang keduanya sama-sama tinggi. Menurut model dari Gross (2004), bahwa hasil penelitian tersebut tidak sesuai dengan pernyataannya bahwa apabila individu menggunakan *cognitive reappraisal* lebih sering maka tidak mungkin menggunakan *expressive suppression* dibandingkan individu yang jarang menggunakan *cognitive reappraisal*. Adanya kesenjangan dalam hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor perkembangan yang menunjukkan bahwa saat memasuki remaja, masih terjadi kelabilan dalam mengelola emosi yang dipengaruhi oleh perubahan hormon, sosial yang dapat menyebabkan fluktuasi emosi yang lebih cepat sehingga remaja akan mengalami kesulitan dalam mengendalikan dan memahami emosinya dengan baik (Riediger & Klipker, 2014). Selain itu, hal ini dapat disebabkan dari keterbatasan dari penelitian

yakni social desirability yang merupakan kecenderungan individu untuk merespon pertanyaan dengan cara yang dianggap benar secara sosial.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji adakah pengaruh religiusitas terhadap masing-masing strategi regulasi emosi, yakni *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* yang dimiliki oleh siswa SMA berbasis agama "X". Religiusitas memengaruhi perkembangan regulasi emosi individu melalui nilai-nilai agama yang dianut oleh individu yang membantunya dalam memahami peristiwa atau kondisi yang menyebabkan ketidakstabilan emosinya. Menurut Carter, dkk (2012) individu yang memiliki religiusitas yang tinggi maka tingkat self-monitoring dan self-control juga tinggi. Religiusitas akan membantu individu dalam memaknai pengalaman dengan memengaruhi cara individu merasakan, berpikir, dan bertindak (Vishkin, 2016). Hal tersebut yang menyebabkan religiusitas berpengaruh positif terhadap strategi *cognitive reappraisal*. Sebaliknya, pada strategi *expressive suppression* religiusitas berpengaruh negatif karena agama mengajarkan bagaimana individu mengelola emosi secara positif serta nilai-nilai tentang pengampunan, pengasih, dan empati. Religiusitas yang tinggi akan membuat individu mampu lebih merasakan dan mengekspresikan segala bentuk emosinya, baik positif atau negatif (Vishkin, 2016).

Dengan demikian, hasil analisis regresi linier sederhana ini menunjukkan bahwa tujuan dan hipotesis dari penelitian ini sesuai dengan hasil analisis, yakni religiusitas berperan terhadap masing-masing strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* sebesar 28,4% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya. Hasil tersebut dapat dikatakan bahwa religiusitas cukup berperan strategi regulasi emosi walaupun perannya yang diberikannya tidak terlalu besar. Sedangkan pada *expressive suppression*, religiusitas hanya berperan sangat kecil, yakni sebesar 5,7% yang sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa angka yang relatif rendah ini menunjukkan terdapat faktor lainnya yang jauh lebih berperan terhadap penurunan strategi *expressive suppression* dibandingkan peran dari religiusitas.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana pada kedua dimensi regulasi emosi yang didasarkan strategi regulasi emosi, diketahui terdapat peran antara religiusitas terhadap kedua strategi tersebut. Pertama, religiusitas berperan terhadap strategi *cognitive reappraisal* yang menunjukkan bahwa religiusitas berkontribusi cukup besar terhadap strategi ini. Selain itu, pada dimensi strategi *expressive suppression* menunjukkan bahwa religiusitas berperan, walaupun kontribusinya lebih rendah dibandingkan dengan *cognitive reappraisal*. Akan tetapi, hal ini masih menandakan bahwa religiusitas memiliki pengaruh terhadap kemampuan siswa SMA berbasis agama "X" dalam melakukan regulasi emosi melalui strategi *expressive suppression*. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa religiusitas memiliki peran dan signifikan terhadap regulasi emosi siswa SMA berbasis agama "X", baik melalui strategi *cognitive reappraisal* maupun *expressive suppression*.

Berdasarkan temuan penelitian mengenai peran religiusitas terhadap regulasi emosi siswa, sekolah dapat mempertimbangkan pengembangan program psikologis dan konseling yang mengintegrasikan nilai-nilai agama 'X'. Program ini dapat membantu siswa dalam mengelola emosi mereka dan memfasilitasi pertumbuhan religiusitasnya serta fokus pada pengembangan karakter siswa dengan memasukkan aspek keagamaan sebagai bagian dari program pengembangan karakter di sekolah. Bagi Siswa SMA diharapkan dapat mempelajari dan memahami nilai-nilai keagamaan dari ilmu agama dengan lebih mendalam dan mampu melatih diri untuk mengembangkan strategi *cognitive reappraisal*,



yaitu cara merespon secara positif terhadap situasi stres atau sulit dengan melihatnya dari sudut pandang yang berbeda. Kemudian bagi penelitian selanjutnya dapat memastikan bahwa sampel penelitian mencerminkan populasi yang telah ditentukan agar dapat meningkatkan generalisasi hasil penelitian ke seluruh populasi.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan artikel ini, khususnya Ibu Dr. Wiwin Hendriani, S.Psi., M.Si. selaku dosen pembimbing Mata Kuliah Skripsi yang telah membimbing penulis dalam penyusunan skripsi dan jurnal artikel ini beserta pihak sekolah SMA 'X' yang telah memberikan izin untuk menjadikan sekolah tersebut sebagai lokasi penelitian.

### DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Winda Nur Hamidah dan Wiwin Hendriani tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

### PUSTAKA ACUAN

- Abdulfatah, M. R., Widodo, S. T., & Rohmadi, M. (2018). Membentuk Karakter Siswa SMA Melalui Karakter Religius Pada Novel Mahamimpi Anak Negeri Karya Suyatna Pamungkas. *PEDAGOGIA: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 144–152.
- Billah, K. M. (2022). PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP STRESS AKADEMIK SISWA MADRASAH TSANAWIYAH TRIBAKTI SINGOSARI MALANG. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
- Fuadah, N. (2011). GAMBARAN KENAKALAN SISWA DI SMA MUHAMMADIYAH 4 KENDAL (Vol. 9).
- Glock, C. Y., & Stark, R. (1965). *Religion and society in tension*. Rand McNally.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2014). *Emotion Regulation: Conceptual and empirical foundation* (2nd ed). Guilford.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations* (In J.J Gross). The Guilfords Press.
- Hasanah, U. (2016). Hubungan Religiusitas dan Regulasi Emosi pada Perilaku Bullying di Pondok Pesantren. Universitas Medan Area.
- Herman, W. (2023). Polres Aru tangkap dua pelajar SMA diduga aniaya teman hingga tewas. ANTARA.
- Hollenstein, T., & Loughheed, J. P. (2013). Beyond storm and stress: Typicality, transactions, timing, and temperament to account for adolescent change. *American Psychologist*, 68(6), 444–454. <https://doi.org/10.1037/a0033586>
- Luthfiani, D. (2023). Polsek Tambora Tangkap Pelajar 2 SMK Karena Tawuran, Begal Plus Konsumsi Ganja. TEMPO METRO.





- Naily Farid, Y., Yogi Wulandari, P., & Penelitian Psikologi dan Kesehatan, B. (2022). Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Awal. Dalam Mental (BRPKM) (Vol. 2, Nomor 1). <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>
- Palupi, A. O., Purwanto, E., & Noviyani, D. I. (2013). PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP KENAKALAN REMAJA I. Educational Psychology Journal . <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/epj>
- Pulungan, F., Huamairah, W., & Yanti, H. S. (2018). Pengaruh Religiusitas Terhadap Perilaku Seks Pranikah Remaja Di Prodi D-Iii Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan. Jurnal Ilmiah PANNMED, 13(2).
- Putri, F. A. (2012). Perbedaan Tingkat Religiusitas dan Sikap Terhadap Seks Pranikah Antara Pelajar yang Bersekolah di SMA Umum dan SMA Berbasis Agama. Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 1(1).
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 1(1). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i1.3279>

