STUDI DESKRIPTIF RELEVANSI RELIGIUSITAS DALAM MENGENDALIKAN EMOSI ORANG TUA DI SD ISLAM AL-MADINA

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S.1) dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

TENGKU SITI SARI MAULINA
NIM: 1804046008

JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2023

DEKLARASI KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Tengku Siti Sari Maulina

NIM : 1804046008

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **"Studi Deskriptif Relevansi Religiusitas dalam Mengendalikan Emosi Orang Tua di SD Islam Al Madina"** benar-benar disusun secara mandiri dan tidak menduplikasi karya ilmiah lain selain yang dicantumkan sebagai referensi dan rujukan dalam penelitian. Dengan demikian, pernyataan ini dibuat sebagai bukti bahwa saya siap bertanggung jawab jika dikemudian hari terbukti bahwa saya melakukan plagiasi.

Semarang, 19 Desember 2023

Deklarator,

Tengku Siti Sari Maulina

NIM: 1804046008

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Pembimbing

Kepada :
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
di -SEMARANG-

Assalamualaikum, Wr. Wb.

Setelah membaca, menelaah dan mengoreksi naskah, bersama ini saya kirimkan naskah skripsi mahasiswa di bawah ini :

Nama	: Tengku Siti Sari Maulina
NIM	: 1804046008
Jurusan	: Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas	: Ushuluddin dan Humaniora
Judul Skripsi	: Studi Deskriptif Relevansi Religiusitas dalam Mengendalikan Emosi Orang Tua di SD Islam Al Madina

Nilai : 88

Selanjutnya naskah skripsi ini diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang untuk dapat Dimunaqasyahkan.

Demikian persetujuan ini saya sampaikan agar dapat dipergunakan dengan sebagaimana mestinya, atas perhatiannya saya sampaikan terima kasih.

Wassalamualaikum, Wr. Wb.

Semarang, 11 Desember 2023
Pembimbing,

Hikmatun Balighoh Nur Fitriyati, M.Psi
NIP. 19880412 2019032011

PENGESAHAN

Skripsi di bawah ini atas,

Nama : Tengku Siti Sari Maulina

NIM : 1804046008

Judul Skripsi : Studi Relevansi Religiusitas Dalam Mengendalikan Emosi Orang Tua Di SD Islam Al Madina

Telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada:

Rabu, 27 Desember 2023

Diterima dan disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Ketua Sidang,

Komari, M.Si.

NIP. 198703082019031002

Sekretaris Sidang,

Agus Imam Kharomen, M.Ag.

NIP. 198906272019081001

Penguji Utama 1,

Fitriyati, S.Psi.,M.Si.

NIP. 196907252005012002

Penguji Utama 2,

Ernawati, S.Si.,M.Stat.

NIP. 199310062019032025

Pembimbing,

Hikmatun Balighah Nur Fitriyati, M.Psi.

NIP: 198804142019032011

iv

MOTTO

وَاصْبِرْ فَاِنَّ اللّٰهَ لَا يُضِيْعُ اَجْرَ الْمُحْسِنِيْنَ

“Bersabarlah, karena sesungguhnya Allah tidak akan menyia-nyiakan pahala orang yang berbuat kebaikan.”

(Q.S Hud [11]: 115)

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Penulisan transliterasi berguna sebagai usaha pengalihan huruf abjad bahasa satu dengan yang lainnya. Transliterasi Arab Latin dalam skripsi ini ialah penyalinan huruf-huruf arab beserta perangkat yang berpedoman pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R.I Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor: 0543b/U/1987.

1. Konsonan

Konsonan bahasa arab dalam sistem tulisan arab yang dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, serta sebagian yang lain dilambangkan dengan huruf dan juga tanda sekaligus.

Daftar Huruf Bahasa Arab dan literasinya ke dalam huruf Latin dapat dilihat pada tabel berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṡ	es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	Ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ż	Zet(dengan titik diatas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	ṣ	Es (dengan titik dibawah)
ض	Dad	ḍ	De (dengan titik dibawah)
ط	Ta	ṭ	Te (dengan titik dibawah)
ظ	Za	ẓ	Zet (dengan titik dibawah)
ع	‘ain	‘	Koma terbalik (diatas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha

ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdapat vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

a. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab merupakan vokal yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf arab	Nama	Huruf latin	Nama
ا َ	***Fatḥah***	A	A
ا ِ	***Kasrah***	I	I
ا ُ	***Ḍammah***	U	U

b. Vokal Rangkap

vokal rangkap bahasa Arab merupakan vokal yang lambangnya gabungan antara huruf dan tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf arab	Nama	Huruf latin	Nama
ْيَ	***Fatḥah*** **dan Ya**	**Ai**	**A dan I**
َو	***Fatḥah*** **dan Wau**	**Au**	**A dan U**

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa tanda atau harakat dan huruf. Transliterasinya sebagai berikut:

Huruf arab	Nama	Huruf latin	Nama
...َي	***Fatḥah*** **dan Alif atau Ya**	**ā**	**dan garis diatas**
ِي	***Kasrah*** **dan Ya**	**ī**	**dan garis diatas**
ُو	***Ḍammah*** **dan Wau**	**ū**	**dan garis diatas**

4. Tamarbūṭah

Transliterasi untuk *ta marbutah* ada dua, yaitu: *ta marbutah* yang hidup atau mendapat harakat *fathah, kasrah,* dan *dammah,* transliterasinya adalah [t]. sedangkan *ta marbutah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan *ta marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al serta bacaan kedua kata itu terpisah maka *ta marbutah* ditransliterasikan dengan ha (h).

5. Syaddah (Tasydīd)

Syaddah atau tasydīd yang dalam sistem tulisan arab dilambangkan dengan sebuah tanda tasydīd (ا), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda syaddah.

Jika huruf ى bertasdid di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasraf (’ا,ىا), makai a ditransliterasikan seperti huruf maddah (ī)..

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan arab dilambangkan dengan huruf (alif lam ma'rifah). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasikan seperti biasa, al-, baik ketika ia diikuti oleh huruf syamsiyah maupun huruf qamariyah. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi aprostrof (') hanya berlaku bagi hambzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan arab ia berupa alif

8. Penulisan Kata Arab yang Lazim Digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat arab yang ditransliterasikan adalah kata, istilah, atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa indonesia. Kata, istilah, atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa indonesia atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa indonesia tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks arab, maka mereka harus ditransliterasikan secara utuh.

9. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (All Caps), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulisdengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awalkata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK,DP, CDK, dan DR).

10. Tajwid

Mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini tentu tidak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Oleh sebab itu, peresmian pedoman transliterasi Arab Latin ini perlu disertai pedoman tajwid.

UCAPAN TERIMAKASIH

Bismillahirrahmanirrahim,

Allahhumma Sholli 'Ala Sayyidina Muhammad wa ala Ali Sayyidina Muhammad

Allhamdulillahirabbil'alamin. Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih, Maha Penyayang, Maha Pemurah dan Maha Memudahkan segala sesuatu yang dianggap sulit bagi hamba-Nya. Atas izin Allah SWT, akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **"Studi Deskriptif Relevansi Religiusitas dalam Mengendalikan Emosi Orang Tua di SD Islam Al Madina"**. Adapun dalam proses pembuatan skripsi ini mengalami berbagai kendala, namun atas bimbingan dan dukungan dari banyak pihak, skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Untuk itu atas seluruh bantuan, perhatian dan dukungan, peneliti mengucapkan terimakasih dengan tulus dan penuh hormat kepada:

1) PLT Rektor Universitas Islam negeri Walisongo Semarang, Prof. Dr. H. Nizar, M. Ag.,
2) Dekan fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Prof. Dr. H. Hasyim Muhammad, M. Ag.,
3) Ibu Fitriyati, S. Psi, M. Si., selaku kepala jurusan Prodi Tasawuf dan Psikoterapi.
4) Bapak Ulin Ni'am Masruri, M. A., selaku sekretaris prodi Tasawuf dan Psikoterapi
5) Ibu Hikmatun Balighoh Nur Fitriyati, M. Psi., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan ilmu, meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing peneliti selama menyusun skripsi.
6) Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora atas ilmu yang diberikan selama perkuliahan, sehingga peneliti mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini
7) Bapak, Ibu guru dan Wali murid SD Al-Madina yang telah meluangkan dan menyambut dengan baik peneliti selama melaksanakan penelitian.

8) Almarhumah Ibu Sunengsih terima kasih atas doamu yang senantiasa mengalir walaupun kehadiranmu tak lagi disampingku namun saya tau bahwa ibu selalu menyayangiku dan menyalurkan semangat sehingga saya bisa kuat saat ini, saya mencintaimu dan saya merindukanmu. Ibu anakmu yang manja ini sudah sarjana. Ayah saya Tengku Ardiansyah terima kasih sudah menyayangiku dan saya akan selalu menyayangimu.

9) Nenek dan Atok terima kasih sudah senantiasa memberi dukungan dan menyekolahkan saya hingga sarjana, besar rasa terima kasih saya ucapkan, sehat selalu nenek atok, dilancarkan rezekinya, amin ya Allah. Maaf saya belum bisa jadi cucu yang membanggakan tapi saya berjanji ilmu yang saya dapatkan tidak sia

10) Tante saya Ibu Suci Damayanti beserta suaminya dr. Muhammad Reza Hidayat, Sp.OG atau yang sering saya panggil Omre, terimakasih yang sebesar besarnya saya ucapkan kepada kalian yang telah memberikan kehangatan, kenyamanan, kasih sayang dan menjadi rumah bagi saya selama saya berkuliah. Terima kasih Mimi sudah menyayangiku, terimakasih selalu memberiku makan makanan yang sehat, terima kasih atas nasihat yang selalu Mimi berikan, terimakasih Mimi dan Omre tanpa kalian saya tidak akan bisa sampai dititik ini. Maaf atas tindakan, ucapan yang mungkin tidak sengaja saya lakukan telah menyakiti kalian.

11) Kakak saya Tengku Tita Herdiyani, terima kasih atas segala dukungan dan doa yang tidak pernah lelah diberikan kepada saya selama pengerjaan skripsi ini, tanpamu saya tidak akan kuat, kakakku yang cantik, kakakku yang kuat, terimakasih telah mengupayakan apapun untukku, terima kasih sudah menjadi sosok ibu sekaligus ayah untuk adik adikmu. Kakak sehat terus ya, kita bahagia sama, saya mencintaimu. Adik saya Tengku Ananda Fitri Syakinah sibandel yang manja, terima kasih sudah mendukung kakak dalam hal apapun ya sayang, jadi anak baik, kakak sayang Nanda.

12) Rahma Oktavia Gultom nim 1804046017 anak pacid yang jauhnya 12 jam dari rumah saya, teman, sahabat dalam hal apapun, terima kasih atas kepedulianmu, terima kasih untuk tidak pernah menekan dan mendesak

dalam masa pengerjaan skripsi ini, terima kasih Oca sudah selalu mengerti keadaan dan situasi yang sedang saya hadapi, terima kasih selalu ada untuk saya, terima kasih tidak pernah lelah memberikan semangat kepada saya yang hampir selalu putus asa, saya tau dilubuk hatimu itu menyimpan kasih sayang yang begitu besar terhadapku, kamu penting dan berperan besar dalam hidup saya. Thank you so much I love u.

13) Dannu Arya Wiguna terimakasih atas dukungannya dalam proses pengerjaan skripsi, terima kasih sudah menemani dan selalu ada disamping saya. Teman saya, Irni Lutfiyatul Adibah, Azzah Afifah Simangunsong, Nuri Prasuci, Mizano, Haidar, Wulan Pratiwi, dan yang lainnya, terima kasih senantiasa menjadi pendengar yang baik dalam proses pengerjaan skripsi ini maupun dalam hal lainnya.
14) Kucing saya, Lulu dan Berry terima kasih sudah menemani saya selama pengerjaan skripsi ini, anak Mama yang cantik, yang suka berantakin kamar Mama tapi kehadiranmu begitu berharga untuk Mama, sehat terus ya Lulu dan Berry, temenin Mama hingga maut memisahkan, sayang Lulu dan Berry.
15) Semua pihak yang terlibat dalam proses penyelesaian skripsi ini, semoga Allah membalas kebaikan kalian. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis serta para pembaca pada umumnya.

Semarang, 19 Desember 2023

Penyusun

Tengku Siti Sari Maulina
NIM: 1804046008

DAFTAR ISI

Halaman Judul..... i
Halaman Deklarasi..... ii
Persetujuan Pembimbing..... iii
Halaman Pengesahan..... iv
Motto..... v
Pedoman Transliterasi Arab-Latin..... vi
Ucapan Terimakasih..... ix
Daftar Isi xii
Abstrak..... xiv
Daftar Gambar..... xv
Bab I : Pendahuluan 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 6
C. Tujuan Penelitian 6
D. Manfaat Penelitian 6
E. Tinjauan Pustaka..... 7
F. Sistematika Penulisan 11
Bab II : Kerangka Teori..... 12
A. Religiusitas 12
1. Definisi dan Konsep Religiusitas..... 12
2. Dimensi Religiusitas..... 14
3. Indikator Religiusitas..... 14
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Religiusitas..... 16
5. Teori Pendukung Religiusitas..... 17
B. Kemampuan Mengendalikan Emosi..... 19
1. Pengertian dan Konsep Pengendalian Emosi..... 19
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Pengendalian emosi..... 20
3. Tahap-tahap Pengendalian emosi..... 21
4. Dampak Pengendalian emosi pada Interaksi Individu..... 23
5. Teori Pendukung Pengendalian emosi..... 25
Bab III : Metode Penelitian 28
A. Metode Penelitian..... 28
B. Teknik Pengumpulan Data..... 30
C. Teknik Uji Keabsahan Data 31
D. Teknik Analisis Data 32
Bab IV : Penyajian dan Analisis Data Penelitian..... 35
A. Profil SD Islam Al Madina..... 35
B. Profil Narasumber..... 37
C. Religiusitas Orang tua di SD Islam Al Madina..... 38

D. Pengendalian Emosi Orang tua di SD Islam Al Madina..... 49
Bab V : Penutup..... 59
A. Kesimpulan 59
B. Saran 59
Daftar Pustaka..... 61
Lampiran..... 65
Daftar Riwayat Hidup..... 68

ABSTRAK

Religiusitas merupakan pemahaman terhadap segala aspek kehidupan dan menjalani kehidupan berdasarkan teladan, nilai dan norma agama. Religiusitas dianggap memiliki peran dalam mengendalikan emosi pada wali murid SD Islam Al Madina, pengendalian emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dan menunjukkan emosi maupun perasaannya dalam kehidupan sehari-hari. relevansi religiusitas tersebut penting dalam mengendalikan emosi pada orang tua demi menghindari *toxic parenting* maupun kekerasan pada anak.

Fenomena tersebut menarik untuk diteliti, sehingga peneliti mengangkat judul penelitian *"Studi Deskriptif Relevansi Religiusitas dalam Mengendalikan Emosi Orang Tua di SD Islam Al Madina"*. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode pendekatan deskriptif, sumber data berupa sumber data primer dan sekunder yang didapatkan melalui mekanisme observasi, wawancara dan dokumentasi terhadap objek penelitian. Dalam penelitian ini terdapat tiga rumusan masalah yaitu 1) Bagaimana religiusitas orang tua di SD Islam Al Madina, 2) Bagaimana pengendalian emosi orang tua di SD Islam Al Madina, 3) Bagaimana relevansi religiusitas dan pengendalian emosi orang tua di SD Islam Al Madina.

Hasil penelitian menunjukkan kesimpulan, 1) Religiusitas orang tua di SD Islam Al Madina cukup baik diwujudkan dengan kesadaran serta keterlibatan orang tua dalam setiap kegiatan religi di sekolah maupun di rumah, Religiusitas memiliki peran positif dalam mengendalikan emosi pada wali murid SD Islam Al Madina, hal ini disebabkan oleh pengaruh dari berbagai kegiatan keagamaan yang melibatkan wali murid sehingga wali murid menjadi lebih memahami perannya sesuai nilai religiusitas yang diyakini. 2) Orang tua di SD Islam Al Madina memiliki pengendalian emosi yang baik dibuktikan dengan kesadaran orang tua untuk mencegah segala emosi negatif maupun perbuatan yang merugikan anaknya. Selain itu sebagai sebuah fenomena psikologis, religiusitas dan relevansinya terhadap pengendalian emosi dipengaruhi berbagai faktor, setidaknya terdapat tiga faktor yaitu faktor usia, faktor keluarga dan faktor lingkungan.

Keyword : *Religiusitas; Pengendalian Emosi*

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Alur Tahap Pengendalian emosi (Kombinasi Gross dan Kalat)..... 23
Gambar 2: Jumlah Tenaga Pendidik dan Peserta Didik SD Islam Al Madina.... 36
Gambar 3: Citra Satelit Lokasi SD Islam Al Madina..... 37

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental tidak hanya dapat dilihat terbatas pada kasus gangguan jiwa berat atau kelainan jiwa bawaan, namun kesehatan mental harus dipahami secara lebih mendalam dan komprehensif. Undang-undang Nomor 18 tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa memberikan definisi yang pada pokoknya adalah *"kondisi ketika individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga menyadari kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya"* sehingga kesehatan mental menjadi sangat penting sebagai salah satu instrumen dalam membangun produktivitas suatu bangsa.[1]

Kondisi psikologis seseorang sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar dan perkembangan sosial dalam masyarakat. Lingkungan yang mendukung, aman, dan penuh dengan dukungan sosial dapat memberikan perlindungan dan stabilitas yang penting bagi kesehatan mental. Sebaliknya, lingkungan yang toksik, stres, atau penuh tekanan bisa menjadi faktor risiko bagi masalah kesehatan mental. Selain itu, perkembangan sosial dalam masyarakat, seperti norma sosial, nilai-nilai, dan ekspektasi, juga dapat memengaruhi perasaan individu terhadap diri mereka sendiri dan cara mereka berinteraksi dengan orang lain. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam mengenai pengaruh lingkungan dan perkembangan sosial sangatlah penting dalam mempromosikan kesehatan mental yang optimal serta memberikan dukungan kepada individu dalam menghadapi tantangan kesehatan mental.[2]

Menurut Wulandari, di sebagian masyarakat terjadi perubahan aktivitas sosial secara ekstrem dan berkepanjangan, jika hal ini terus berlanjut dengan kondisi kurangnya layanan kesehatan maupun keberanian masyarakat untuk

[1]Yeni Duriana Wijaya, "Kesehatan Mental di Indonesia : Kini dan Nanti," *Buletin Jagadhita* 1, no. 1 (2019).

[2] Ayu Devita Citra Dewi dkk., "Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Kesehatan Mental Orang Tua dan Anak," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan* 17, no. 1 (2021).

mencari bantuan profesional untuk mengatasi kecemasannya. Dalam jangka panjang, terganggunya fungsi pengendalian emosi dan stabilitas psikologis dapat mempengaruhi keberlangsungan hidup dan keharmonisan dalam keluarga maupun lingkungan pendidikan.[3] Jika tingkat pengendalian emosi orang tua menurun selama mendidik dan mengurus anak dapat menyebabkan penurunan kesejahteraan pada anak, meningkatnya kekerasan pada anak maupun masalah lainnya.

Masalah kesehatan mental dapat dialami oleh siapa pun termasuk orang tua yang dalam masa tanggung jawab merawat dan mendidik anak usia sekolah dasar, kesehatan mental anak sangat dipengaruhi oleh kesehatan mental orang tua dan lingkungannya, berkembang seiring degan tumbuh kembangnya. Salah satunya adalah menghindari pola *toxic parenting* dalam keluarga.[4] Menurut Susan Forward, orang tua yang melakukan *toxic parenting* cenderung tidak menyadari bahwa dirinya melakukan *toxic parenting,* cenderung merupakan pola asuhan turun-temurun, memandang anaknya secara rendah, terlalu mengekang tanpa argumentasi yang jelas, mengungkit kesalahan anak, serta tidak mampu mengendalikan emosinya sehingga memaksa anak untuk mengikuti kondisi emosionalnya.[5]

Peran orang tua sebagai pendidik memiliki signifikansi yang tak terbantahkan dalam perkembangan anak. Berikut beberapa poin penting tentang peran orang tua sebagai pendidik. Pentingnya peran orang tua sebagai pendidik sangat memengaruhi perkembangan anak dalam semua aspek kehidupan. Keseimbangan antara memberikan cinta, perhatian, dan pedoman yang tepat membantu anak-anak tumbuh dan berkembang menjadi individu yang cerdas, beretika, dan mampu menghadapi tantangan kehidupan.[6]

---

[3] Setyo Retno Wulandari dkk., "Respon Psikologis Perempuan Hamil Selama Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Kesehatan* 11 (2020).

[4] Oktariani, "Dampak Toxic Parents dalam Kesehatan Mental Anak," *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan* 2, no. 3 (2021).

[5] Buck Craig dan Susan Forward, *Toxic Parents: Overcoming Their Hurtful Legacy and Reclaiming Your Life* (New York: Bantam Books, 1990).

[6] Efrianus Ruli, "Tugas dan Peran Orang Tua dalam Mendidik Anak," *Jurnal Edukasi Nonformal* 1, no. 1 (2020).

Orang tua dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah, selain menjadi *toxic parent* juga berpeluang untuk melakukan kekerasan kepada anak, baik secara fisik maupun psikis. Kekerasan psikis berupa pemaksaan kehendak dan kepercayaan tidak tertulis kepada anak yang umumnya adalah sebagai berikut: 1) Anak harus menghormati orang tua tanpa terkecuali, 2) Keputusan orang tua adalah yang paling benar, 3) Anak harus berada dalam pengawasan orang tua namun tidak didengar pendapatnya dan 4) Anak yang marah kepada orang tua adalah durhaka/salah. Sehingga wajib dan perlu bagi orang tua untuk memiliki kesehatan mental yang baik ketika merawat dan mendidik anak selama dalam keluarga maupun di lingkungan pendidikannya.[7]

Andy candra dalam penelitiannya menjelaskan bahwa orang tua yang ideal tidak hanya harus memiliki *Intelegence Quotient (IQ)* yang baik saja namun juga harus memiliki *Emotional Quotient (EQ)* yang baik, bahkan yang paling ideal adalah memiliki *Emotional Spiritual Quotient (ESQ)* yang baik guna memberikan pendidikan ideal bagi anak serta menghindari kemungkinan terjadinya kekerasan fisik, mental, *toxic parenting* maupun hal-hal yang mengganggu tumbuh kembang anak.[8] Sehingga kemampuan pengendalian emosi seorang ibu atau ayah menjadi aspek penting selain aspek ekonomi dan edukasi dalam proses pendidikan anak, adapun proses pembentukan dan peningkatan kemampuan kontrol emosi pada orang tua dapat dibentuk melalui berbagai cara, salah satunya melalui peningkatan pemahaman spiritualitas.

Dwi eko dalam penelitiannya menjelaskan bahwa penyebab paling tinggi kekerasan terhadap anak adalah adanya "keyakinan untuk mendisiplinkan anak" pada orang tua, keyakinan ini umumnya dibentuk secara turun-temurun dan dianggap maklum oleh lingkungan sosial tempat orang tua itu tumbuh. Kondisi psikologis yang dimiliki oleh orang tua dengan pemahaman tersebut tentu dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi faktor sosial, ekonomi dan edukasi sedangkan faktor internal meliputi

[7] dewi eko Wati dan Intan Puspitasai, "Kekerasan Terhadap Anak, Penanaman Disiplin, dan Pengendalian emosi Orang Tua," *Jurnal Varidika* 30, no. 1 (2018).

[8] Sairah dan Andy Chandra, "Implementasi Tiger Parenting dan Pengendalian emosi Orang Tua terhadap Anak," *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 5 (2022).

faktor psikologis dan emosional, pengendalian emosional dapat dibentuk atau ditingkatkan melalui pemahaman spiritualitas yang baik.[9]

Allah SWT mengingatkan pentingnya perilaku baik dan menahan diri sebagai bagian dari kontrol diri dan pengendalian emosi, Allah berfirman:

وَاَطِيْعُوا اللّٰهَ وَرَسُوْلَهٗ وَلَا تَنَازَعُوْا فَتَفْشَلُوْا وَتَذْهَبَ رِيْحُكُمْ وَاصْبِرُوْاۗ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ

"Taatilah Allah dan Rasul-Nya, janganlah kamu berbantah-bantahan yang menyebabkan kamu menjadi gentar dan kekuatanmu hilang, serta bersabarlah. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar" (Q.S. Al Anfal [8]: 46)[10]

Seseorang dengan religiusitas yang baik diharapkan memiliki konsep diri dan kontrol diri yang baik, pemikiran tersebut kemudian menyusun sebuah keyakinan bahwa seseorang dengan religiusitas yang baik akan memiliki konsep diri dan kontrol diri yang baik, kemudian seseorang dengan konsep diri dan kontrol diri yang baik akan memiliki kemampuan pengendalian emosi yang baik sebagai wujud implementasi teori *religious self-control* dan teori *religious commitment.*

Religiusitas adalah istilah yang mengacu pada tingkat keterlibatan, keyakinan, dan praktik agama dalam kehidupan seseorang. Ini mencakup berbagai aspek, seperti keyakinan pada suatu agama atau kepercayaan tertentu, praktik ibadah, nilai-nilai moral yang bersumber dari agama, dan penghayatan spiritual. Religiusitas dapat bervariasi dalam tingkat intensitas dan ekspresi, mulai dari individu yang sangat religius yang aktif terlibat dalam semua aspek agama mereka, hingga individu yang mungkin hanya memiliki keyakinan agama yang kurang kuat atau tidak aktif dalam praktik ibadah. Ini adalah

[9] Wati dan Puspitasai, "Kekerasan Terhadap Anak, Penanaman Disiplin, dan Pengendalian emosi Orang Tua."

[10] Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan terjemahannya* (Jakarta: Kemenag RI, 2019).

konsep yang sangat subjektif dan personal, karena pengalaman religiusitas seseorang dapat berbeda-beda.[11]

SD Islam Al Madina merupakan satu dari beberapa sekolah berbasis islami yang berupaya untuk mengedepankan pendidikan religiusitas tidak hanya bagi anak namun juga orang tua guna menghindari budaya *toxic parenting* dan kekerasan pada anak selama masa pendidikan. SD Islam Al Madina melalui berbagai program pembelajaran dan pendidikannya menyertakan orang tua dalam berbagai kegiatan keagamaan maupun sekolah guna memberikan wawasan dan pendalaman aspek religiusitas yang kemudian diharapkan akan membantu orang tua dalam membentuk karakter orang tua serta pengendalian emosi ke arah yang lebih positif.

Salah satu ciri seseorang dengan religiusitas baik adalah diwujudkan dengan pengendalian emosi yang baik dalam individu tersebut. pengendalian emosi merupakan aspek penting yang harus dimiliki oleh orang tua maupun pendidik guna memastikan setiap tindakan dalam kegiatan keseharian akan mendukung proses tumbuh kembang anak di rumah maupun lembaga pendidikan. Dalam berbagai penelitian disebutkan bahwa pengendalian emosi orang tua terus berubah dan berkembang karena dipengaruhi oleh berbagai faktor di sekitarnya, termasuk adalah faktor eksternal dari lembaga pendidikan anak mereka.

Komitmen dari SD Islam Al Madina tersebut merupakan terobosan dalam dunia pendidikan yang mulai memperhatikan aspek psikologis dalam kegiatan belajar dan mengajar, bukan hanya terbatas kepada kondisi psikologis murid namun juga orang tua sebagai peran utama pendidikan anak di lingkungan keluarga. Sekalipun dalam jangka waktu dan metode yang terbatas, peran SD Islam Al Madina dalam memberikan pemahaman kepada orang tua tentang pentingnya religiusitasitas yang baik sangatlah penting guna mencapai tujuan pembelajaran yang efektif serta melindungi anak dari berbagai kemungkinan buruk selama masa pendidikan.

[11] Mikha Angelia, Srti Tiatri, dan Pamela Hendra Heng, "Hubungan Religiusitas dan Pengendalian emosi Siswa Sekolah Dasar," *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni* 4, no. 2 (2020).

Komitmen SD Islam Al Madina tersebut menjadi menarik untuk diteliti mengingat peran religiusitasitas dipercaya dapat mempengaruhi kemampuan pengendalian emosi pada orang tua secara positif sehingga berdasarkan latar belakang dan logika pemikiran tersebut peneliti melaksanakan penelitian dengan judul *"**Studi Deskriptif Relevansi Religiusitas dalam Mengendalikan Emosi Orang Tua di SD Islam Al-Madina".***

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang sebagaimana telah diungkapkan dalam sub bab sebelumnya, peneliti menentukan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana religiusitas orang tua di SD Islam Al Madina?
2. Bagaimana pengendalian emosi orang tua di SD Islam Al Madina?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu kepada rumusan masalah sebagaimana telah disebutkan sebelumnya, tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui religiusitas orang tua di SD Islam Al Madina.
2. Untuk mengetahui pengendalian emosi orang tua di SD Islam Al Madina.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini merupakan karya ilmiah yang diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

   Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi, wawasan maupun pengetahuan sesuai dengan tema religiusitas serta pengendalian emosi pada orang tua guna mendapatkan pemahaman yang mendalam sesuai dengan bidang tasawuf dan psikoterapi maupun topik penelitian.
2. Manfaat Praktis

   Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi rujukan referensi bagi penelitian berikutnya serta menjadi landasan atau tambahan informasi berkaitan dengan konsep religiusitas dan pengendalian emosi pada orang tua.

E. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan kumpulan penelitian yang telah ada sebelumnya serta memiliki relasi dengan pembahasan dalam penelitian ini sehingga dapat dianalisis hubungan maupun perbedaan antara kumpulan penelitian tersebut dengan penelitian ini sebagai upaya menghindari plagiarisme. Kumpulan penelitian tersebut berfungsi sebagai rujukan, referensi serta data tambahan dalam penelitian, berikut beberapa penelitian sebagai telaah pustaka :

Pertama, penelitian dari Ainur Titis Dwi Rahayu, Ni'matuzzahroh, Sofa Amalia tentang *"Religiusitas dan Stres Pengasuhan Pada Ibu Dengan Anak Autis"* pada tahun 2019. Penelitian tersebut merupakan penelitian kuantitatif kolerasional dengan menggunakan 60 subjek penelitian berupa responden yang didapatkan melalui teknik *quote sampling.* Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas seorang ibu yang memiliki anak autisme, maka akan semakin rendah pula tingkat stres yang mungkin dialami atau dimiliki oleh ibu tersebut, dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres yang dimiliki seorang ibu dengan anak autis dan religiusitasitas menjadi salah satu aspek yang dapat mengendalikan hal tersebut.[12]

Penelitian tersebut memberikan petunjuk bagi peneliti untuk mengerti apa saja aspek-aspek religiusitasitas dan pengaruhnya terhadap tingkat stres seseorang, persamaan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh religiusitasitas terhadap kondisi psikis seseorang, sedangkan perbedaan terletak kepada metode penelitian, objek penelitian serta konsep penelitian.

Kedua, Penelitian dari Rohmawati Nurhikmah dengan judul "*Hubungan Religiusitas Orang Tua Dengan Karakter Anak di Usia Remaja Di Lingkungan Rukun Warga 02 Kampung Buaran kecamatan Cakung Jakarta Timur"* pada tahun 2021. Penelitian tersebut merupakan penelitian kuantitatif kolerasional

[12] Ainur Titits Dwi Rahayu, Ni'matuzahroh, dan Sofa Amalia, "Religiusitas dan stres pengasuhan pada ibu dengan anak autis," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 7, no. 2 (2019).

dengan menggunakan metode angket kepada 160 anak remaja dengan rentang usia 13 sampai 18 tahun, Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara karakter anak remaja dan religiusitas orang tua. Religiusitas orang tua memberikan kontribusi sebesar 41,8% terhadap karakter anak remaja, sementara faktor lain memberikan kontribusi sebesar 25% terhadap karakter anak remaja. Menurut penelitian ini, karakter anak remaja lebih baik jika orang tua mereka lebih religius.[13]

Penelitian tersebut menguatkan argumentasi dalam penelitian ini, bahwa pembentukan religiusitasitas sangat penting dalam pengembangan karakter anak remaja, hal ini juga sangat dipengaruhi oleh tingkat religiusitas orang tua mereka. Perbedaan dalam penelitian ini adalah pada fokus penelitian, dimana peneliti berusaha menghubungkan pengaruh tingkat religiusitasitas orang tua berkaitan dengan kemampuan pengendalian emosinya selama merawat dan mendidik anak.

Ketiga, penelitian dari Syahrumadhan dengan judul (*Hubungan Dukungan Orang Tua dan Religiusitas Dengan Pembinaan Akhlak Siswa SMA Negeri 1 Pante Bidari Kabupaten Aceh Timur*) pada tahun 2014. Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bagaimana dukungan orang tua, religiusitas, dan pembinaan akhlak berkorelasi pada siswa SMA Negeri 1 Pante Bidari, Aceh Timur. Studi yang dilakukan terhadap seratus siswa menemukan fakta bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan orang tua, religiusitas, dan pembinaan akhlak. Dukungan orang tua dan religiusitas memiliki efek positif yang signifikan terhadap pembinaan akhlak tentu dengan mengedepankan konsep-konsep keimanan (*belief and faith*), ibadah (*ritual*) maupun muamalah (*ethic and moral*).[14]

Penelitian tersebut memberikan gambaran seberapa besar pengaruh tingkat religiusitas orang tua dapat mempengaruhi karakter dan tingkat

[13] Nurhikmah Rohmawati, "Hubungan Religiusitas Orang Tua Dengan Karakter Anak Di Usia Remaja Di Lingkungan Rukun Warga 02 Kampung Buaran Kecamatan Cakung Jakarta Timur" (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2021).

[14] Syahrumadhan, "Hubungan Dukungan Orang Tua dan Religiusitas dengan Pembinaan Akhlak Siswa SMA Negeri 1 Pante Bidari Kabupaten Aceh Timur" (Universitas Medan Area, 2014).

religiusitas pada siswa, sehingga dapat menjadi referensi pendukung dalam penelitian ini. Namun, dalam penelitian tersebut tidak dibahas kondisi psikologis orang tua siswa terutama pembahasan mengenai kemampuan pengendalian emosi orang tua.

Keempat, penelitian dari Rizky Amalia Cahyani dengan judul *"Penerimaan diri Ibu dengan Anak Berkebutuhan Khusus di Mojokerto"* pada tahun 2015. Hasil penelitian menjelaskan bahwa seorang Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus mengalami tahapan emosional dalam penerimaan, seperti *shock, denial, grief, guilt, anger, bargaining, adaptasi*, dan penerimaan. Religiusitasitas ibu tersebut dalam penerimaan diri mencakup sikap ikhlas, ikhtiar, sabar, syukur, dan tawakal. Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi penerimaan termasuk pendidikan, pengetahuan tentang anak berkebutuhan khusus, usia saat diagnosis, jenis diagnosa, penerimaan diri, dan cara penyampaian diagnosa. Faktor penerimaan diri melibatkan dukungan diri, dukungan sosial, pandangan diri, pandangan sosial, pengetahuan konsep keagamaan, keadaan psikis ibu tersebut , dan status sosial ekonomi.[15]

Penelitian tersebut memberikan pengetahuan bahwa selain tingkat religiusitas seseorang terdapat berbagai faktor lain yang mempengaruhi kondisi psikis seseorang dalam proses penerimaan kondisi yang tidak menyenangkan baginya. Namun, peneliti berusaha membahasa secara lebih terperinci aspek pengendalian emosi dalam kondisi orang tua memiliki anak normal degan usia sekolah dasar.

Kelima, penelitian dari Dewi Eko Wati dan Intan Puspitasai dengan judul *"Kekerasan terhadap Anak, Penanaman Disiplin dan Pengendalian emosi Orang Tua"* pada tahun 2018. Dalam kesimpulannya Dewi Eko berpendapat bahwa Penanaman disiplin perlu dilakukan secara positif dan efektif, tidak melalui kekerasan. Penggunaan kekerasan dalam mendisiplinkan anak dapat berdampak negatif pada perilaku dan kesejahteraan psikologis mereka. Penting bagi orang tua untuk memiliki kematangan psikologis dan pengendalian emosi

[15] Rizky Amalia Cahyani, "Penerimaan diri ibu dengan Anak Berkebutuhan Khusus di Mojokerto" (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim., 2015).

yang baik dalam menangani perilaku anak. Penanaman disiplin pada anak penting untuk membentuk karakter yang bermanfaat di masa depan, dan harus dilakukan tanpa kekerasan.[16]

Hasil penelitian tersebut menekankan pentingnya menghindari kekerasan kepada anak terutama yang disebabkan oleh kurangnya pengendalian emosi pada orang tua, namun penelitian tersebut tidak memiliki kaitan sama sekali dengan aspek religiusitasitas sebagaimana akan dibahas dalam penelitian ini.

Keenam, penelitian dari Subhan El Hafiz dan Yonathan Aditya dengan judul *"Kajian Literatur Sistematis Penelitian Religiusitas di Indonesia"* pada tahun 2021. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa konsep religiusitas di Indonesia memiliki keunikan dari aspek Terminologi, Definitif maupun aspek untuk mengukurnya. Hal ini kemudian menjadikan penerapan konsep religiusitas di Indonesia akan cukup berbeda dengan penerapannya konsep tersebut di wilayah lain.[17]

Ketujuh, penelitian dari Erma Nursanti, Nugraheni Gadis dan Lilik Hariyanto dengan judul *"Religiusitas dengan Pengendalian emosi pada Ibu Single Parent"* pada tahun 2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara religiusitas seseorang dengan pengendalian emosi pada orang tersebut, dalam penelitian orang yang dimaksud adalah seorang ibu yang menjadi *single parent.* Sehingga penelitian ini dapat menjadi salah satu rujukan argumentasi dalam penelitian.[18]

Selain sumber pustaka yang disebutkan di atas, peneliti mengutip, menelaah, dan melakukan observasi kepustakaan terhadap berbagai tulisan, penelitian, dan dokumentasi ilmiah. Semua upaya ini dilakukan dalam upaya untuk menambah rujukan dan data penelitian berkaitan tentang religiusitas dan tingkat pengendalian emosi pada orang tua.

---

[16] Wati dan Puspitasai, "Kekerasan Terhadap Anak, Penanaman Disiplin, dan Pengendalian emosi Orang Tua."

[17] Subhan El Hafiz dan Yonathan Aditya, "A Systematic Literature Review of Religiosity Studies in Indonesia: Terminology, Definition, Measurement, Results of The Studies, and Recommendation," *Literature Review* 1, no. 1 (2021).

[18] Erma Nursanti, Nugraheni Gadis, dan Lilik Hariyanto, "Religiusitas dengan Pengendalian emosi pada Ibu Single Parent," *Idea: Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational Psychology* 5, no. 2 (2021).

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan disusun guna mempermudah pemahaman dan penjelasan hasil penelitian kepada pembaca, berikut sistematika penulisan dalam penelitian ini :

Bab I : Pendahuluan

Bab ini merupakan bab pendahuluan yang terdiri dari beberapa sub bab berupa Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Tinjauan Pustaka, Metode Penelitian dan Sistematika Penulisan.

Bab II : Kerangka Teori

Bab ini memberikan deskripsi sebagai landasan teori berupa literatur berupa motivasi, teori, konsep yang berasal dari jurnal, kitab serta penelitian terdahulu. Dalam penelitian ini meliputi deskripsi mengenai Religiusitasitas, Pengendalian emosi serta aspek-aspek maupun faktor-faktor yang melekat pada keduanya.

Bab III : Metode Penelitian

Bab ini menjelaskan tentang metode penelitian, jenis penelitian, metode pengumpulan, analisis dan uji keabsahan data dalam penelitian yang kemudian akan menjadi sarana untuk mendapatkan hasil penelitian.

Bab IV : Analisis Data

Bab ini menjelaskan hubungan logis antara kerangka teori dan temuan data penelitian, dalam bab ini dijabarkan hasil penelitian yang menjadi jawaban dari rumusan masalah berdasarkan hasil analisa terhadap data penelitian.

Bab V : Penutup

Bab ini berisi kesimpulan dan saran.

BAB II
KERANGKA TEORI

A. Religiusitas

1. Definisi dan Konsep Religiusitas

Secara etimologi, religi sebagai kata dasar religiusitas berasal dari bahasa lain *"religio"* yang memiliki arti mengikat kembali, atau secara singkat dalam *"religio"* terdapat sekumpulan aturan dan kewajiban guna memenuhi fungsi diri seseorang terhadap hubungan dengan alam, sesama dan Tuhan.[19] Istilah religiusitas mengarah kepada konsep beragama yang meliputi berbagai aspek dan dimensi kehidupan seseorang, bukan hanya terbatas kepada ritual ibadah namun juga pada aspek yang lebih luas dari individu tersebut ketika melakukan kesehariannya yang didorong oleh keyakinan spiritualnya, hal ini sering disebut dengan degan rasa ketergantungan yang mutlak *(sense of depend).*[20]

Dalam tataran teoritis, para ahli memiliki perbedaan pendapat dalam memaknai apa itu Religiusitas dan apa itu Spiritualitas. Perbedaan tersebut disebabkan oleh adanya perbedaan riwayat historis munculnya kedua istilah tersebut, pada kesimpulannya Yulmaida Amir dan Diah Rini Lesmawati menjelaskan bahwa dalam Religiusitas keyakinan didasarkan atas aspek ketuhanan (teologi) berdasarkan kultur suatu agama, terpaku kepada suatu tata cara dan praktik ibadah serta membantu seseorang untuk memahami makna kehidupannya. Sedangkan Spiritualitas tidak harus memiliki dasar keyakinan teologis maupun praktik ibadah namun tetap memiliki fungsi yang membantu seseorang memahami makna hidupnya.[21]

---

[19] Driyarkara, *Percikan Filsafat* (Jakarta: Lembaga Penunjang Pembanguanan Nasional, 1998).

[20] Dadang Kahmad, *Sosiologi Agama* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2009).

[21] Diah Rini Lesmawati dan Yulmaida Amir, "Religiusitas dan Spiritualitas: Konsep yang sama atau berbeda?," *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* 2, no. 2 (2016).

Terdapat berbagai pengertian dan definisi dari "religiusitas" yang dikemukakan oleh para ahli dan peneliti, Nuandri dan Widayat menjelaskan religiusitas sebagai *"sebuah komitmen dalam beragama, yang diyakini sebagai kebenaran, apa yang dilakukan seseorang berada dalam bingkai kepercayaan. Bagaimana emosi atau pengalaman seseorang dan bagaimana seseorang hidup dipengaruhi oleh agama yang ia anut".* Dalam pendapat tersebut Nuandri dan Widayat menegaskan bahwa religiusitas menjadi dasar keyakinan, emosi serta perilaku seseorang dalam kesehariannya.[22]

Namun terdapat pula ahli yang berpendapat bahwa Religiusitas dan Spiritualitas merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan, Koenig dalam pendapatnya mengatakan bahwa *"spiritualitas harus berkaitan dengan agama atau kekuatan yang lebih tinggi, tanpanya setiap kegiatan dan pengalaman hanya bersifat kemanusiaan dan bukan spiritualitas".*[23] Selanjutnya Pargament memberikan pendapat sebagai jalan tengah dengan kesimpulan bahwa *"religiusitas dan spiritualitas memiliki banyak kesamaan dan perbedaan, keduanya sama-sama mencari nilai hakiki, bersifat dinamis dan dapat memberikan dampak positif dan negatif. Namun religiusitas dimanifestasikan sebagai kelompok agama sedangkan spiritualitas bersifat bebas".*[24]

Berdasarkan beberapa pendapat sebagaimana telah disampaikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa religiusitas merupakan pemahaman terhadap segala aspek kehidupan seorang individu dalam menjalani kehidupan berdasarkan teladan, nilai dan norma agama yang ia yakini. Keyakinan ini dapat dibentuk secara mandiri maupun secara kolektif melalui proses interaksi sosial.

---

[22] V. T. Nuandri dan I. W Widayat, "Hubungan antara sikap terhadap religiusitas dengan sikap terhadap kecenderungan perilaku seks pranikah pada remaja akhir yang sedang berpacaran di universitas Airlangga Surabaya," *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial* 6, no. 4 (2014).

[23] H. G. Koenig, J. N. Kvale, dan C Ferrel, "Religion and well-being in later life," *the gerontologist,* 28, no. 1 (1998).

[24] Hafiz dan Aditya, "A Systematic Literature Review of Religiosity Studies in Indonesia: Terminology, Definition, Measurement, Results of The Studies, and Recommendation."

2. Dimensi Religiusitas

Mengutip dari berbagai penelitian bertema "religiusitas" terdapat dua tema besar penelitian pengaruh religiusitas di Indonesia, kedua tema tersebut adalah tema Moralitas dan Kesejahteraan. Glock dan Strak menyusun lima macam dimensi keyakinan beragama sebagai berikut:[25]

a. Dimensi keyakinan *(ideological dimension)*
b. Dimensi ritual agama *(ritualistic dimension)*
c. Dimensi insan dan penghayatan *(experiental dimension)*
d. Dimensi pengetahuan *(intellectual dimension)*
e. Dimensi pengalaman dan konsekuensi *(consequential dimension)*

Wibowo berpendapat bahwa dalam membangun sebuah kepercayaan atau religiusitas diperlukan tujuh nilai dasar *(core values)* sebagai berikut:[26]

a. Keterbukaan
b. Penghargaan
c. Kompetensi
d. Sharing
e. Kejujuran
f. Akuntabilitas
g. Integritas

Sehingga dapat disimpulkan bahwa dimensi religiusitas masih memiliki perbedaan pendapat di antara para ahli, perbedaan ini mencakup dimensi apa saja yang termasuk ke dalam religiusitas.

3. Indikator Religiusitas

Subhan dan Yonatahan dalam tulisannya yang berjudul *"kajian literatur sistematis penelitian religiusitas di Indonesia"* menjelaskan bahwa hingga saat ini belum ada instrumen pengukuran tingkat religiusitas yang diakui dan disepakati untuk digunakan oleh para ahli di Indonesia. Umumnya peneliti di Indonesia menggunakan instrumen yang dibuatnya

[25] Suroso dan Ancok Jalaludin, *Psikologi Islami* (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2001).
[26] Wibowo, *Manajemen perubahan* (Jakarta: Grafindo Persada, 2006).

sendiri yang mengacu kepada pengukuran dimensi religiusitas menurut Glock dan Stark atau pendapat Jalaludin dalam bukunya yang berjudul "Psikologi Agama".[27]

Menurut Jalaluddin, Seseorang dapat dianggap religius jika memenuhi beberapa karakteristik, Salah satunya adalah menerima kebenaran agama dengan pemikiran yang matang, bukan hanya mengikuti tren. Mereka cenderung memiliki pendekatan realistis dan menunjukkan norma-norma agama melalui perilaku dan tindakan mereka. Selain itu, mereka menunjukkan sikap dan pemikiran positif terhadap ajaran dan norma-norma agama, dan mereka berusaha untuk belajar, memahami, dan mengamalkan apa yang mereka ketahui tentang agama. Tanggung jawab pribadi menentukan tingkat ketaatan beragama mereka, dan sikap religiusitas mereka mencerminkan kepribadian dan jiwa mereka dalam kehidupan sehari-hari.[28]

Selain itu, orang-orang yang berperilaku religius ini lebih cenderung memiliki pandangan yang terbuka dan luas. Mereka juga memiliki pendekatan kritis terhadap materi ajaran agama, sehingga keteguhan beragama mereka tidak hanya didasarkan pada pikiran tetapi juga hati nurani. Selain itu, tipe kepribadian setiap orang cenderung memengaruhi sikap mereka terhadap keberagaman, sehingga mereka mengamalkan ajaran agama yang mereka anut sesuai dengan tipe kepribadian mereka. Selain itu, perlu ditekankan bahwa sikap religiusitas dan kehidupan sosial berhubungan satu sama lain, sehingga orang dapat memperhatikan kepentingan organisasi sosial yang berkembang.

Dengan mempertimbangkan indikator yang telah disebutkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa indikator religiusitas meliputi kemampuan untuk menerima agama benar-benar, menunjukkan perilaku dan pemikiran yang positif tentang ajaran agama dan norma-norma, bertanggung jawab atas tingkat ketaatan beragama, terbuka dan berwawasan

[27] Hafiz dan Aditya, "A Systematic Literature Review of Religiosity Studies in Indonesia: Terminology, Definition, Measurement, Results of The Studies, and Recommendation."

[28] Jalaludin Rahmat, *Psikologi Agama* (Jakarta: Raja Grafindo, 1996).

luas, berpikir kritis tentang ajaran agama, mempertimbangkan jenis kepribadian yang berbeda yang memengaruhi persepsi mereka terhadap keberagaman, dan menerima keyakinan yang benar tentang agama.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Religiusitas

Religiusitas tidak hanya berupa aspek psikis bersifat insting sebagai unsur dasar yang telah ada, namun perlu adanya proses pertumbuhan dan pencarian kebenaran guna mencapai tingkat kematangannya. Sehingga religiusitas seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor pembentuknya atau setidaknya faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya.[29] William McDougall dalam Subandi menjelaskan bahwa terdapat empat faktor yang dapat mempengaruhi tingkat religiusitas seseorang yaitu:[30]

a. *Fear* (rasa takut)
b. *Subjection* (perasaan ketergantungan)
c. *Ta'zim* (rasa hormat)
d. *Curiosity* (rasa ingin tahu)

Sedangkan menurut Glock dan Strak terdapat empat faktor yaitu: 1) faktor pendidikan dan sosial, 2) faktor pengalaman, 3) faktor kehidupan, dan 4) faktor intelektual. Penjelasan lebih lanjut dapat ditemukan dalam pendapat Jalaludin yang menetapkan ada dua faktor utama yang mempengaruhi tingkat religiusitas seseorang yaitu:

a. Faktor Internal
    1. Faktor Hereditas (keturunan)
    2. Faktor Usia
    3. Faktor Kepribadian
    4. Faktor Kejiwaan

[29] Suroso dan Jalaludin, *Psikologi Islami*.

[30] M Subandi, Dikayani, dan Diani Nurjanah, "Physiological Pattern of Leaf Growth at Various Plucking Cycles Applied to Newly Released Clones of Tea Plant (Camellia sinensis L. O. Kuntze)," *Asian Journal of Agriculture and Rural Development* 3, no. 7 (2013).

b. Faktor Eksternal

1. Lingkungan Keluarga
2. Lingkungan Institusional
3. Lingkungan Sosial

Pengaruh pendidikan atau pengajaran, berbagai tekanan sosial, pengalaman, kehidupan, dan intelektual adalah beberapa faktor yang mempengaruhi sikap keagamaan, menurut pemahaman di atas. Ada kemungkinan bahwa kurangnya pendidikan, termasuk pendidikan agama, dapat menyebabkan kita kurang memahami makna sesungguhnya dari keagamaan.

5. Teori Pendukung Religiusitas

Terdapat berbagai literatur yang berusaha untuk mendukung definisi dan deskripsi religiusitas, hal ini dikarenakan proses pembentukan religiusitas dalam diri seseorang dipengaruhi oleh berbagai aspek dan faktor. Berikut beberapa teori yang mendukung argumentasi atau proses pembentukan religiusitas :

a. Teori Identitas Agama

Teori identitas agama adalah kerangka konseptual untuk memahami bagaimana individu menetapkan, memelihara, dan mengidentifikasi dengan agama tertentu. Teori ini mencakup pemahaman tentang peran agama dalam membentuk identitas individu dan kelompok serta bagaimana faktor sosial, budaya, dan psikologis berinteraksi dalam proses ini. Menurut teori identitas agama, agama mencakup keyakinan, nilai, praktik, dan afiliasi agama seseorang. Agama merupakan bagian penting dari kehidupan seseorang dan memengaruhi bagaimana mereka memandang diri mereka sendiri, hubungan mereka dengan orang lain, dan cara mereka berinteraksi dengan dunia luar.[31]

[31] Hans Joas, *Identity and the Sacred: A Sketch for a New Social-Scientific Theory of Religion* (Michigan: William B. Eerdmans Publishing, 2012).

Teori identitas agama membantu proses pemahaman terbentuknya identitas individu, dinamika kelompok umat beragama, dinamika sosial dan keberagaman serta bagaimana interaksi identitas agama dengan aspek-aspek kehidupan di sekitarnya.

b. Teori Kognitif Perilaku

Dalam psikologi, teori kognitif-perilaku adalah pendekatan yang menjelaskan perilaku manusia dengan fokus pada peran proses kognitif atau pikiran dalam mengatur dan mempengaruhi perilaku. Teori ini berpendapat bahwa pikiran, keyakinan, dan persepsi seseorang sangat penting dalam membentuk tindakan dan reaksi mereka terhadap lingkungannya.

Pikiran dianggap sebagai penghubung antara perilaku individu dan rangsangan eksternal, seperti situasi atau peristiwa, dalam teori ini. Teori ini menekankan betapa pentingnya persepsi individu tentang situasi, serta keyakinan mereka tentang diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka; individu membangun representasi mental dunia yang membantu mereka memahami dan memberi makna pada situasi tertentu. Keyakinan, harapan, tujuan, dan penilaian seseorang juga memengaruhi perilaku mereka.[32]

c. Teori Koping Religius

Tidak ada teori khusus yang dikenal sebagai “teori koping religius”. Namun Kenneth I. Pargament menjelaskan bahwa “Koping” adalah upaya seseorang untuk mengatasi tekanan, stres, masalah, atau perubahan dalam hidup mereka. Ini adalah kumpulan metode dan strategi yang digunakan seseorang untuk menjaga keseimbangan psikologis dan kesejahteraan dan mengurangi efek negatif dari stres atau situasi yang sulit. Sedangkan koping religius adalah upaya seseorang untuk menggunakan sumber daya agama dan spiritual untuk mengatasi tekanan dan kesulitan hidup. Teori ini mengakui bahwa keyakinan agama,

[32] Albert Bandura, *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*, Cetakan II (New Jersey: Prentice Hall, 1999).

praktik, dan hubungan dengan transendental memainkan peran penting dalam membantu orang mengatasi masalah dan menemukan makna dalam penderitaan mereka.[33]

Selain teori-teori sebagaimana telah dijelaskan di atas, terdapat berbagai teori lain yang dianggap sesuai atau berhubungan, tergantung kepada siapa ahli dan bagaimana argumentasi tersebut disusun. Namun pada kesimpulannya terdapat berbagai teori sosial maupun psikologis yang mendukung argumentasi, teori maupun keberadaan konsep religiusitas serta hubungannya dengan aspek kehidupan seseorang.

B. Kemampuan Mengendalikan Emosi

1. Pengertian dan Konsep Pengendalian Emosi

Setiap individu memiliki kesulitan dan tekanan yang terus menyertai dalam proses kehidupannya, masalah dapat terjadi secara acak tanpa dapat diperkirakan waktu, tempat maupun intensitasnya. Untuk mengatasinya, seseorang perlu memiliki kemampuan "pengendalian emosi" sebagai proses mengubah masalah, tantangan atau kegagalan menjadi kesuksesan.[34] Lebih lanjut dijelaskan oleh Revich terdiri terdapat tujuh aspek utama yaitu:[35]

a. Pengendalian emosi
b. Kontrol terhadap Impuls
c. Optimisme
d. Analisa terhadap Masalah
e. Empati
f. Efikasi diri
g. Pencapaian

Menurut Cole, pengendalian emosi berfokus kepada bagaimana emosi itu dapat mempengaruhi atau memfasilitasi fenomena-fenomena psikologis

[33] Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*, Cetakan II (New York: Guilford Press, 2007).
[34] L. R. Helton dan M. K. Smith, *Mental Health Practice with Children and Youth* (New York: The Hawort Social Work Practice Press, 2004).
[35] *Ibid.*

pada diri seseorang, selain itu pengendalian emosi dapat memiliki pengaruh yang positif maupun negatif, salah satu contoh pengendalian emosi secara negatif adalah terganggunya pemusatan perhatian, intervensi pemikiran maupun terganggunya hubungan antar individu.[36] Namun, pengertian pengendalian emosi yang paling umum berupa pola emosi sebagai yang dipengaruhi.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengendalian emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dan menunjukkan emosi maupun perasaannya dalam kehidupan sehari-hari, guna mencapai keseimbangan emosional melalui sikap dan perilakunya.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengendalian emosi

Menurut Brener dan Salovey, terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi proses atau kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya sebagai berikut:[37]

a. Faktor Usia, semakin bertambahnya usia seseorang makan akan semakin baik proses pengendalian emosinya karena tumbuh seimbang dengan pertumbuhannya menuju dewasa.
b. Faktor Keluarga, seseorang belajar mengendalikan dan memahami emosi paling utama melalui keluarganya sehingga peran orang tua dalam memberikan contoh pengendalian emosi menjadi sangat penting.
c. Faktor Lingkungan, terutama yang didapatkan melalui teman sepadan, seseorang akan cenderung meniru sifat atau perilaku lingkungannya yang sepadan, pun dalam hal pengendalian emosi.

Lebih lanjut, Holodynski berpendapat bahwa faktor budaya juga dapat mempengaruhi tingkat pengendalian emosi pada individu tertentu, perbedaan budaya akan mempengaruhi perbedaan pola asuh dan pemikiran

[36] T.A Cole, P.M., Martin, S.E., Dennis, "Emotion regulation as a scientific construct methodological challenges and directions for child development research," *Child development* 75, no. 4 (2004).

[37] Shinantya Ratnasari dan Julia Suleeman, "Perbedaan pengendalian emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi," *Jurnal Psikologi Sosial* 15, no. 1 (2017).

sosial sehingga memberikan norma, nilai dan kategori emosional yang berbeda.

3. Tahap-tahap Pengendalian emosi

Menurut Kalat dan Shiota dalam Prastisti disebutkan bahwa pengendalian emosi sebenarnya adalah proses koping terhadap tekanan sehingga proses atau tahapan pengendalian emosi sebagai koping adalah sebagai berikut:

a. *Problem-focused coping*
b. *Apprasial-focused coping*
c. *Emotion-focused coping*

Gross sebagaimana dikutip oleh Erlina Lestyanti menyebut setidaknya terdapat lima tahap dalam proses mengendalikan emosi sebagai berikut:[38]

a. Pemilihan Situasi *(Situation Selection)*

   Dalam kondisi tertentu seseorang dapat memilih untuk menghindari atau mendekati suatu hal, tempat, orang atau kondisi dengan melibatkan keputusan pengambilan tindakan guna memperbesar atau memperkecil kemungkinan kita akan mengalami emosi yang kita perkirakan.

b. Perubahan Situasi*(Situation Modification)*

   Tahap ini disebut juga sebagai *problem-focused coping*, berbagai kondisi dapat membentuk atau membangkitkan emosi, seseorang akan berusaha untuk memodifikasi emosinya secara langsung guna mengubah dampak dari pilihan emosinya, hal ini merupakan salah satu bentuk tindakan pengendalian emosi yang paling kuat.

c. Penyebaran Perhatian *(Attentional Deployment)*

   Attentional Deployment merupakan salah satu proses pengendalian emosi yang pertama muncul selama perkembangan dan tampaknya digunakan dari bayi hingga dewasa, terutama dalam situasi di mana kita tidak dapat mengubah atau mengubah keadaan kita. Tidak hanya bayi

[38] Erlina Listyanti Widuri, "Pengendalian emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama," *Jurnal Humanitas* 9, no. 2 (2012).

dan anak-anak kecil yang secara spontan mengalihkan pandangan mereka dari hal-hal yang tidak menyenangkan dan mengarahkannya ke hal-hal yang menyenangkan, tetapi orang lain juga dapat mengatur proses atensional mereka dengan tujuan mengontrolnya.

d. Perubahan Kognitif *(Cognitive Cahange)*

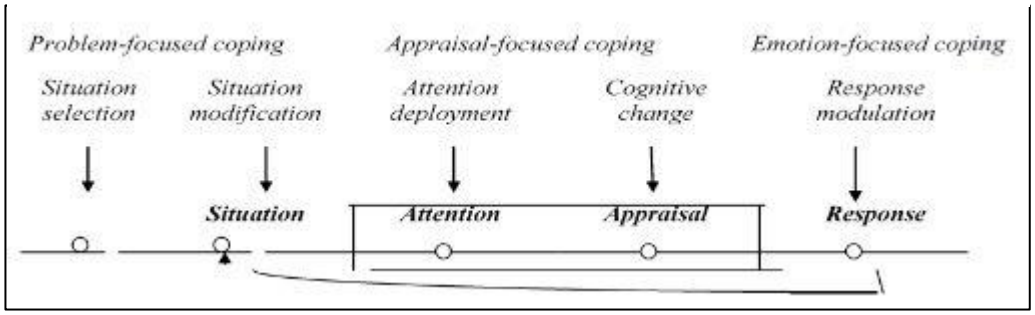
   Istilah perubahan Kognitif merupakan perubahan penilaian yang dilakukan, yang mencakup pertahanan psikologis dan perbandingan sosial dengan orang yang berada di bawahnya (keadaan saya lebih buruk). Pada umumnya, ini adalah transformasi kognisi yang mengubah dampak kuat emosi dari situasi. Istilah "perubahan kognitif" mengacu pada cara kita melihat situasi di mana kita terlibat untuk mengubah signifikansi emosionalnya, dengan mengubah cara kita memikirkan situasinya atau bagaimana kita menangani tuntutan-tuntutannya.

e. Perubahan Respon *(Response Modulation)*

   Sebagai bagian akhir dari proses pengendalian emosi, setelah melalui tahap-tahap sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, seseorang akan mulai untuk meregulasi aspek-aspek fisiologis, pengalaman atau perilaku. Dalam meregulasi aspek fisiologis seseorang dapat menggunakan obat-obatan seperti *anxiolytics, beta blockers* atau hiperaktivitas. Menurut Gross, terdapat banyak penelitian yang menunjukkan bahwa perilaku ekspresif-emosi cenderung menurunkan pengalaman emosi positif namun tidak menurunkan pengalaman emosi negatif, hal ini kemudian menyebabkan banyak orang lebih memilih mengendalikan emosinya menggunakan aspek fisiologis berupa alkohol, rokok, obat dan berbagai sumber yang dapat membantu pengendalian emosinya.[39]

Kedua teori tersebut sesungguhnya memiliki pola yang sama, yang jika digambarkan akan sebagai berikut:

[39] Erlina Listyanti Widuri, "Pengendalian emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama," *Jurnal Humanitas* 9, no. 2 (2012).



Sumber: Dokumentasi Penelitian dari Gross dan Kalat

Gambar 1: Alur Tahap Pengendalian emosi (Kombinasi Gross dan Kalat)

Sehingga dapat disimpulkan tahapan-tahapan di atas adalah bagian dari proses mengendalikan emosi, yang dimaksudkan untuk mengubah, mengelola, atau menghindari emosi yang dirasakan. Orang-orang dapat menggunakan berbagai cara untuk mengatur dan mengendalikan emosi mereka selama proses ini.

4. Dampak Pengendalian emosi pada Interaksi Individu

Cole menyebutkan bahwa terdapat dua jenis pola pengendalian emosi, yang pertama adalah emosi sebagai pengatur dan emosi sebagai yang diatur. Emosi sebagai pengatur ditunjukkan dengan jenis perubahan perilaku sesuai dengan jenis emosi yang dirasakan, Misalnya, kecemasan akan muncul melalui ekspresi wajah dan perilaku, dan ada sistem yang berhubungan dengan emosi, seperti aktivitas kardiovaskular, yang mencerminkan emosi itu sendiri. Tidak ada sistem tertentu yang mengendalikan sistem secara terpisah karena jenis emosi tertentu. Jenis pola ini juga mengarah kepada dominasi emosi yang kemudian menjadi perubahan interdominan. Sedangkan emosi sebagai yang diatur mengarah kepada perubahan emosi secara aktif, termasuk perubahan jenis emosi itu sendiri, intensitas dan

durasi emosi yang terjadi dalam diri individu, sebagai contoh adalah perilaku menenangkan diri guna mengurasi amarah dan stres.[40]

Gottman menyebutkan bahwa memiliki pengendalian emosi yang baik dalam menjalani keseharian akan memberikan dampak positif pada pembentukan hubungan antar individu, kesehatan fisik, nilai akademis serta memperbaiki pola pengendalian emosi. Dalam tulisannya Gottman memberikan argumen bahwa pengendalian emosi erat dengan *supression* atau perilaku menahan diri untuk tidak memunculkan reaksi emosi secara negatif yang berkemungkinan mempengaruhi atau meningkatkan kesulitan. Di sisi lain kemampuan pengendalian emosi yang positif dapat meningkatkan konsep dan kemampuan diri pada seseorang agar menjadi lebih mandiri dan percaya diri.[41]

Sebagai sebuah upaya yang mengarah kepada suatu pengalaman emosional yang spesifik berupa kesedihan, marah, senang atau sendu, dinamika dalam mengendalikan emosi sangatlah berbeda antar individu, perbedaan tersebut juga mencakup perbedaan intensitas, *effort,* durasi ataupun tingkat labilitas yang dimiliki oleh individu tersebut.[42] Menurut Garnefski dan Kraaji, strategi koping sebagai upaya mengendalikan emosi dilakukan secara unik oleh masing-masing individu guna menyesuaikan kognitif masing-masing, beberapa bentuk kognitif dalam pengendalian emosi berupa:[43]

a. *Self Blame,* kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi masalah.
b. *Rumination,* menggunakan sudut pandang kognitif dan perasaan ketika menghadapi masalah.

---

[40] Cole, P.M., Martin, S.E., Dennis, "Emotion regulation as a scientific construct methodological challenges and directions for child development research."

[41] J Gottman, *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting* (New York: Rockefeller Center, 1997).

[42] Wiwien Dinar Pratisti dan Nanik Prihartanti, "Konsep Mawas Diri Suryomentaram dengan Pengendalian emosi," *Publikasi Ilmiah Universitas Muhammadiyah Surakarta* 13, no. 1 (2012).

[43] *Ibid.*

c. *Other Blame,* kecenderungan untuk menyalahkan orang lain atau lingkungan ketika menghadapi masalah
d. *Putting into Perspective,* kesadaran dan kemampuan untuk mengerti, memahami dan mengambil nilai positif ketika menghadapi masalah.
e. *Acceptance,* kesadaran dan penerimaan untuk menerima segala keadaan.
f. *Catastrophizing,* kecenderungan berpikir akan kemungkinan buruk yang akan terjadi.
g. *Planning,* membuat perencanaan yang akan dilakukan untuk menghadapi masalah yang akan datang.
h. *Positive Refocusing,* kemampuan mengambil nilai positif dari masalah yang dihadapi.
i. *Positive Reappraisal,* memaknai segala masalah secara positif guna mendapatkan ketenangan, kedamaian dan kematangan emosional

Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan pengendalian emosi yang baik dapat memberikan dampak yang positif pada kehidupan seseorang, tentu jika individu tersebut mengelola emosinya dengan cara dan untuk tujuan yang baik sehingga terhindar dari perilaku menyimpang atau stres berlebihan yang mungkin membahayakan keselamatan individu tersebut.

5. Teori Pengendalian emosi

Sebelumnya perlu dipahami bahwa terdapat dua istilah untuk menggambarkan fenomena pengelolaan emosi pada manusia, yaitu “kontrol emosi” dan “pengendalian emosi”, meskipun terlihat serupa namun keduanya memiliki pemahaman yang berbeda. Kontrol emosi merujuk kepada kemampuan seseorang untuk mengendalikan, menahan, atau mengungkapkan emosi mereka dalam situasi tertentu, Ini termasuk mengatur atau mengontrol reaksi emosional yang dihasilkan oleh situasi yang memicu emosi. Kontrol emosi dapat mencakup menahan emosi negatif atau mengubah intensitas emosi untuk sesuai dengan situasi. Sedangkan Pengendalian emosi merujuk kepada konsep dan proses yang lebih luas

mencakup pengaturan seluruh pengalaman emosional seseorang. Ini mencakup upaya untuk mengubah, mengubah, atau mengelola pengalaman emosional secara keseluruhan. Pengendalian emosi mencakup pemahaman dan penerimaan emosi, kesadaran diri dan penerimaan emosi, serta strategi dan kemampuan yang digunakan untuk mengelola emosi dengan baik. Ahli psikologi sering menggunakan istilah "pengendalian emosi" untuk merujuk pada kemampuan individu untuk mengelola dan mengatur pengalaman emosional secara keseluruhan, termasuk pengendalian emosi. Kontrol emosi kemudian dapat dianggap sebagai komponen dari pengendalian emosi secara keseluruhan.[44]

Terdapat beberapa teori yang mendukung konsep atau proses pemahaman pola pengendalian emosi, beberapa teori yang dimaksud adalah sebagai berikut:

a. Teori Evaluasi Kognitif *(Cognitive Apprasial Theory)*

   Teori ini dikemukakan oleh Leon Festinger yang pada pokoknya menjelaskan bahwa ketika seseorang menghadapi suatu situasi, mereka akan melakukan evaluasi kognitif terhadap situasi tersebut. Evaluasi ini membandingkan apa yang mereka alami atau peroleh dari situasi tersebut dengan harapan dan ekspektasi individu. Teori evaluasi kognitif berfokus pada bagaimana individu mengevaluasi situasi, bagaimana evaluasi ini mempengaruhi emosi dan perilaku, dan bagaimana hasil evaluasi mempengaruhi emosi dan perilaku. Jika hasil evaluasi sesuai dengan harapan individu, maka akan terjadi upaya mengkonfirmasi, di mana individu merasa puas dan memunculkan emosi positif. Jika hasil evaluasi tidak sesuai dengan harapan individu, maka terjadi disonansi kognitif, di mana individu merasa tidak puas dan menimbulkan emosi negatif[45]

b. Teori Pengaruh Sosial *(Social Influence Theory)*

   Albert Bandura merupakan tokoh yang mengemukakan teori ini dengan pokok pemikiran bahwa seseorang belajar melalui pengamatan dan

[44] Cole, P.M., Martin, S.E., Dennis, "Emotion regulation as a scientific construct methodological challenges and directions for child development research."

[45] Leon Festinger, *Teori Disonansi Kognitif,* Terjemahan (Jakarta: Raja Grafindo, 2007).

peniruan perilaku orang lain dalam lingkungan sosial mereka, yang mencakup berbagai aspek, termasuk aspek perilaku dan emosional. Teori pembelajaran sosial telah diterapkan dalam berbagai konteks, seperti pendidikan, psikologi klinis, dan studi perilaku manusia.[46]

Selain kedua teori di atas, terdapat berbagai teori dan pendapat tokoh yang kemudian turut membantu membangun pemahaman yang lebih kompleks, luas dan mendalam tentang proses terjadinya pengendalian emosi. Hal ini membantu menjelaskan mengapa seseorang harus mengendalikan emosinya atau mengapa proses pengendalian emosi menjadi berbeda pada setiap individu.

[46] Bandura, *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Penelitian merupakan proses atau langkah-langkah ilmiah berupa pengumpulan, pemrosesan, analisa serta penarikan kesimpulan dari data berdasarkan pendekatan, metode dan teknik tertentu sebagaimana telah ditentukan untuk menyelesaikan tujuan penelitian.[47] Imam Gunawan berpendapat bahwa penelitian merupakan serangkaian proses yang bertujuan untuk mengumpulkan dan menganalisa informasi guna memberikan pemahaman pada suatu topik tertentu.[48]

Suharsini menjelaskan bahwa metode penelitian adalah sebuah metode yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data selama proses penelitian, mulai dari membuat rumusan masalah hingga menarik kesimpulan penelitian.[49] Metodologi penelitian diperlukan untuk mempermudah proses penelitian. Metode penelitian adalah metode ilmiah untuk mendapatkan informasi untuk tujuan dan manfaat tertentu sesuai dengan topik penelitian yang telah ditentukan.[50] Dalam penelitian ini, peneliti menetapkan metode penelitian sebagai berikut:

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Peneliti menetapkan jenis penelitian berupa penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian kualitatif umumnya digunakan untuk meneliti fenomena sosial dan kehidupan masyarakat, sejarah, perilaku, fungsi organisasi, gerakan sosial, pemahaman, budaya, dan hubungan antar individu. Metode ini menghasilkan temuan atau kesimpulan yang tidak dapat dicapai melalui mekanisme statistik maupun kuantitatif

[47] Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan Metode Dan Paradigma Baru*, Remaja Ros (Bandung, 2012).

[48] Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori Dan Praktek* (Jakarta: Bumi Aksara, 2013).

[49] Suharsimi Arikunto, *Metode Penlitian* (Jakarta: Bina Aksara, 2006).

[50] Julian Batubara, "Paradigma Penelitian Kualitatif Dan Filsafat Ilmu Pengetahuan Dalam Konseling," *Jurnal Fokus Konseling* 3, no. 2 (2020).

lainnya.[51] Dalam tujuan lain, Penelitian kualitatif bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis kejadian, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, dan pemikiran individu atau kelompok.[52]

Dalam penelitian ini digunakan pendekatan deskriptif sebagai proses penelitian yang menghasilkan data deskriptif dari perilaku dan kata-kata yang diucapkan dan ditulis orang, penelitian kualitatif deskriptif berkonsentrasi pada fenomena sosial, yang disuarakan oleh peserta penelitian.[53] Pendekatan deskriptif bertujuan untuk membuat pencandraan (deskripsi) situasi, fenomena, atau kondisi tertentu. Pendekatan ini dapat didefinisikan sebagai akumulasi data dasar dalam penelitian untuk menerangkan, mencari, menguji hipotesis, membuat perkiraan, atau memberikan implikasi.[54]

Dengan menerapkan metode penelitian dan pendekatan penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, diharapkan dapat mempermudah proses penelitian, mengumpulkan informasi, dan mencapai kesimpulan yang konsisten tentang religiusitas dan pengendalian emosi pada orang tua siswa SD Islam Al Madina.

2. Sumber dan Jenis Data

Sumber data penelitian merupakan sarana, objek, subjek maupun sumber informasi atau data dapat diperoleh untuk selanjutnya melalui tahap analisa. Nur Indrianto menjelaskan bahwa *"sumber data merupakan faktor penting yang menjadi pertimbangan dalam penentuan metode pengumpulan data selain jenis data yang dibuat".*[55] Sedangkan Suharsimi menjelaskan bahwa *"sumber data yang dimaksud dalam penelitian adalah subjek dari*

[51] Eko Murdianto, *Penelitian Kualitatif (Teori Dan Apliaksi Disertai Contoh Proposal)* (Yogyakarta: UPN Yogyakarta, 2020).

[52] Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2007).

[53] Lexy J Moeloeng, *metode penelitian kualitatif* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2007).

[54] Arifin, *Penelitian Pendidikan Metode Dan Paradigma Baru*. 65.

[55] Ezmir, *Metodologi Penelitian Kualitatif Ananlisis Data* (Jakarta: Raja Grafindo, 2011).

mana data diperoleh".[56] Adapun guna mendapatkan kesimpulan hasil penelitian yang sebaik-baiknya, maka peneliti menetapkan sumber data dalam penelitian adalah sebagai berikut:

a. Sumber Data Primer

   Dalam penelitian kualitatif, data primer diperoleh dari subjek melalui mekanisme observasi, wawancara, dan dokumentasi. Informasi ini kemudian dimasukkan ke dalam catatan lapangan yang sistematis berdasarkan peristiwa yang menjadi subjek penelitian.[57] Data primer dalam penelitian ini didapatkan secara langsung dengan melaksanakan pengamatan dan wawancara kepada Orang tua siswa SD Islam Al-Madina.

b. Sumber Data Sekunder

   Data sekunder adalah data yang berasal dari sumber lain, seperti hasil wawancara kepada siswa dan guru di SD Islam Al-Madina, karya ilmiah, buku, majalah, arsip, laporan, catatan publik, atau dokumentasi publik. Sebagian besar data sekunder berupa laporan atau dokumentasi peristiwa; dalam penelitian ini, data sekunder termasuk catatan, buku, penelitian, dan karya ilmiah tentang religiusitas dan pengendalian emosi pada orang tua.[58]

B. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah proses dan cara yang digunakan penulis untuk memperoleh data yang diperlukan. Baik penelitian kuantitatif maupun kualitatif pasti menggunakan metode untuk mendapatkan data yang dibutuhkan. Tujuannya adalah untuk membantu penulis memperoleh data asli. Proses pengumpulan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi

[56] Arikunto, *Metode Penlitian*.

[57] Rukajat Ajat, *Pendekatan Penelitian Kualitatif (Qualitative Research Approach* (Yogyakarta: Deepublish, 2018).

[58] Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori Dan Praktek*.

digunakan untuk mendapatkan data dalam penelitian kualitatif.[59] Peneliti menetapkan metode pengumpulan data sebagai berikut:

1. **Wawancara**

   Wawancara adalah percakapan antara dua pihak, pewawancara sebagai penanya dan responden sebagai responden, dengan tujuan tertentu.[60] Untuk mendapatkan pemahaman lebih lanjut tentang subjek penelitian, wawancara dengan narasumber akan dilakukan secara langsung atau secara pribadi berdasarkan sejumlah pertanyaan yang telah disiapkan sebelumnya. Jenis wawancara semi-terstruktur digunakan dalam penelitian ini karena pertanyaannya berasal dari topik yang fleksibel.

2. **Dokumentasi**

   Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data degan cara mengamati dan menganalisa dokumen-dokumen yang berkaitan dengan objek penelitian yang dibuat sendiri oleh objek penelitian atau oleh orang lain.[61] Sebagai bagian dari proses penelitian, dokumentasi data penelitian akan menyediakan kerangka data yang mendasar, termasuk catatan harian, sejarah, cerita, biografi, geografis, kebijakan, dan berbagai hal lainnya. Dalam penelitian ini, dokumentasi termasuk foto, rekaman suara, dan video, serta berbagai hal lainnya yang terkait tema penelitian.

C. Teknik Uji Keabsahan Data

Teknik Uji Keabsahan Data *(Data Validity)* dalam penelitian kualitatif merujuk pada proses memastikan bahwa data yang dikumpulkan merupakan representasi yang akurat, tepat, dan dapat dipercaya dari fenomena yang diteliti. Validitas data sangat penting dalam penelitian kualitatif karena fokusnya pada interpretasi, pemahaman, dan makna yang mendalam

[59] Ezmir, *Metodologi Penelitian Kualitatif Ananlisis Data*.
[60] Arikunto, *Metode Penlitian*.
[61] Ezmir, *Metodologi Penelitian Kualitatif Ananlisis Data*.

terhadap fenomena yang kompleks.[62] Augina Mekarisce dalam tulisannya menjelaskan bahwa uji keabsahan data meliputi:[63]

1. Triangulasi, Ini melibatkan penggunaan beberapa metode, teori, sumber data, atau peneliti yang berbeda untuk memverifikasi dan memvalidasi temuan. Triangulasi memungkinkan perbandingan hasil dari berbagai sumber untuk mengetahui keseluruhan gambaran fenomena yang lebih lengkap.
2. Konsistensi Internal, Memastikan konsistensi antara berbagai bagian dari data yang dikumpulkan. Hal ini melibatkan pengecekan apakah temuan yang satu sejalan atau mendukung temuan yang lain di dalam penelitian tersebut.
3. Pengecekan terhadap Sumber, Memeriksa keabsahan sumber data yang digunakan, seperti melakukan konfirmasi terhadap informasi dari berbagai sumber yang berbeda untuk memastikan konsistensi dan kebenaran informasi.
4. Reflektifitas, Proses refleksi diri dari peneliti terkait dengan pengaruh mereka terhadap interpretasi dan analisis data. Ini mencakup kesadaran terhadap bias pribadi atau pendekatan yang bisa mempengaruhi hasil penelitian.
5. Member Cheking, Proses di mana peneliti mengonfirmasi interpretasi atau temuan mereka kepada subjek penelitian untuk memastikan bahwa hasil tersebut sesuai dengan pengalaman atau perspektif mereka.

D. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dapat dimaknai sebagai serangkaian proses yang tersistematik guna mencari, menyusun maupun mengatur data-data penelitian yang didapatkan melalui proses wawancara, catatan lapangan,

[62] Sugiyono, *Metode penelitian pendidikan:(pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)* (Bandung: Alfabeta, 2008).

[63] Arnild Augina Mekarisce, "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif," *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* 12, no. 3 (2020).

rekaman atau sumber data lain untuk mempermudah penelitian dalam meningkatkan pemahaman serta mempermudah presentasi penelitian kepada orang lain.[64] Sedikit berbeda, Rijali berpendapat bahwa Analisis data adalah proses penyusunan sistematis data yang diperoleh melalui proses pengumpulan data, seperti observasi, dokumentasi, dan wawancara. Untuk membuat data mudah dipahami oleh pembaca dan peneliti sendiri, data dikelompokkan sesuai dengan kategori.[65] Peneliti menetapkan teknik analisis data dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Reduksi Data

   Reduksi data adalah proses dimana data awal yang terdiri dari catatan tertulis, dipilih, difokuskan, disederhanakan, diabstraksi, dan diubah menjadi bentuk yang lebih terkonsentrasi. Reduksi data dilakukan secara berkelanjutan sepanjang proyek penelitian yang berfokus pada kualitas, bahkan sebelum pengumpulan data dimulai.[66] Proses reduksi data bertujuan untuk memilih data agar mempermudah penarikan kesimpulan.

2. Penyajian Data

   Penyajian data berarti mengorganisasikan informasi sehingga membuat kesimpulan atau tindakan dapat diambil. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data dapat berupa teks naratif, deskriptif, catatan lapangan, matriks, grafik, atau bagan yang bertujuan untuk mempermudah pemahaman data sehingga dapat dibuat kesimpulan yang tepat atau diperlukan analisis lebih lanjut. metode ini mencakup berbagai jenis matriks, grafik, jaringan, dan diagram yang dirancang untuk mengorganisasikan data sehingga dapat dibuat kesimpulan yang tepat atau diperlukan analisis lebih lanjut.

3. Penarikan Kesimpulan

   Penarikan kesimpulan, tahap penting dalam proses analisis data kualitatif, dilakukan secara konsisten sepanjang penelitian. Tahap ini

[64] Suwandi dan Basrowi, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Rinerka Cipta, 2008).
[65] Ajat, *Pendekatan Penelitian Kualitatif (Qualitative Research Approach*.
[66] Ezmir, *Metodologi Penelitian Kualitatif Ananlisis Data*.

melibatkan pencatatan teratur tentang pola-pola yang muncul dari data, menjelaskan dan mengonfigurasi kemungkinan hubungan antara berbagai komponen data, dan mengeksplorasi alur sebab-akibat yang terjadi. Peneliti melihat pola-pola dalam data kualitatif selama proses penarikan kesimpulan. Pola-pola ini dapat berupa konsistensi tema atau konsep tertentu, urutan peristiwa yang saling terkait, atau adanya hubungan antara variabel yang telah diidentifikasi. Peneliti juga berusaha menjelaskan dan mengonfigurasi kemungkinan hubungan antara berbagai elemen data tersebut, dengan merujuk pada teori atau konsep yang relevan.

BAB IV
PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA PENELITIAN

A. Profil SD Islam Al Madina

1. Sejarah SD Islam Al Madina

SD Islam Al Madina memiliki nama resmi SD Islam Al Madina, SD Islam Al Madina merupakan sekolah dasar swasta yang berada di bawah naungan Yayasan Pendidikan Islam (YPI) Al Madina bersama dengan lembaga pendidikan lain yaitu TPA Islam Al Madina, KB Islam Al Madina, TK Islam Al Madina dan SMP Islam Al Madina.[67]

Yayasan Pendidikan Islam Al Madina semula bernama Yayasan Pendidikan dan Dakwah Baiturrahmah dengan akta notaris nomor 28/tgl 25 seperti/1999 bersama dengan dibukanya lembaga pendidikan TK Islam Terpadu Al Madina dan TPQ Baiturrahmah. Setelah berjalan selama tiga tahun lamanya, segenap pengurus dan pendiri yayasan kemudian melakukan perbaikan kualitas pendidikan melalui adopsi kurikulum serta pembangunan sarana dan prasarana pendukung guna memberikan tempat pembelajaran yang lebih representatif, di kemudian hari Yayasan Pendidikan Islam Al Madina bercita-cita untuk terus meningkatkan kualitas lembaga pendidikan tidak hanya terbatas kepada pendidikan yang telah ada (SMP) namun mencapai pendidikan SMA, Perguruan Tinggi serta Yayasan Yatim Piatu.

2. Visi dan Misi SD Islam Al Madina

Sebagai sebuah lembaga pendidikan "Terakreditasi A" yang bertujuan untuk memberikan pendidikan secara islami, SD Islam Al Madina memiliki Visi yaitu *"Terwujudnya pendidikan generasi dzurriyah thayyibah, berkarakter cerdas, berbasis Al Qur'an, berwawasan entrepreneur"* serta didukung degan Misi yaitu *"Mewujudkan generasi muslim yang berkualitas*

[67] Yayasan Pendidikan Islam Al Madina, diakses melalui https://almadinaschool.sch.id/sejarah/ pada 19 Juni 2023.

di bidang IMTAQ, IPTEK, berakhlak mulia, bertanggung jawab dan memiliki aqidah yang kokoh".

3. Tenaga Pengajar dan Peserta Didik

Saat ini SD Islam Al Madina dikepalai oleh Sepul Imam, S.Pd.I sebagaimana dimuat dalam website resmi SD Islam Al Madina sebagai upaya meningkatkan layanan sekolah dalam menyampaikan informasi kepada peserta didik, orang tua, masyarakat maupun umum.[68] Mengutip data sebagaimana dimuat dalam website resmi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, saat ini Tenaga Pendidikan dan Peserta Didik di SD Islam Al Madina adalah sebagai berikut:[69]

Data PTK dan PD

Uraian	Guru	Tendik	PTK	PD
Laki-laki	8	5	13	306
Perempuan	21	1	22	298
Total	**29**	**6**	**35**	**604**

Keterangan :

- Data Rekap Per Tanggal **21 Juni 2023**
- Penghitungan PTK adalah yang sudah mendapat penugasan, berstatus aktif dan terdaftar di sekolah induk.
- Singkatan :
  1. PTK = Guru ditambah Tendik
  2. PD = Peserta Didik

Sumber: Website Resmi SD Islam Al Madina

Gambar 2: Jumlah Tenaga Pendidik dan Peserta Didik SD Islam Al Madina

[68] Profil SD Islam Al Madina, diakses melalui https://almadinaschool.sch.id/sd-islam-al-madina/ pada 19 Juni 2023.

[69] Data Pokok Pendidikan SD Islam Al Madina, diakses melalui https://dapo.kemdikbud.go.id/sekolah/9C6A5F4F751F0B5122E3 pada 21 Juni 2023.

4. Alamat SD Islam Al Madina

SD Islam Al Madina beralamat di Jalan Utara IX Nomor 57, RT 009 RW 001, Dusun Sampangan, Kelurahan Sampangan, Kecamatan Gajah Mungkur, Kota Semarang, Provinsi Jawa Tengah, Kode Pos 50236. Alamat SD yang berada di wilayah Jalan kemudian menjadikan SD Islam Al Madina sering disebut sebagai "SD Al Madina ", SD Islam Al Madina juga dapat dihubungi secara online melalui email di sd_almadina@yahoo.co.id maupun website resmi sekolah di alamat http://almadinaschool.sch.id , berikut citra google map lokasi SD Islam Al Madina:

Sumber: Website Resmi SD Islam Al Madina
Gambar 3: Citra Satelit Lokasi SD Islam Al Madina

B. Profil Narasumber

Sebagai bagian dari upaya untuk mencari data guna mendapatkan pemahaman lebih mendalam tentang perspektif, pengalaman serta interpretasi individu sesuai topik penelitian, peneliti melakukan wawancara dengan narasumber yang pada pokoknya terbagi ke dalam tiga kelompok yaitu : Tenaga Pendidik, Peserta Didik atau Murid, serta Orang tua dengan rincian sebagai berikut:

Tabel Tenaga Pendidik, Murid dan Orang Tua

Nama Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Keterangan
AS	Laki-laki	43 Tahun	Tenaga Pendidik
ASC	Perempuan	31 Tahun	Tenaga Pendidik
AM	Perempuan	27 Tahun	Tenaga Pendidik
MFR	Laki-laki	10 Tahun	Murid
NSK	Perempuan	10 Tahun	Murid
ASRC	Perempuan	10 Tahun	Murid
NS	Laki-laki	47 Tahun	Orang tua
K	Perempuan	45 Tahun	Orang tua
ND	Perempuan	42 Tahun	Orang tua
J	Perempuan	39 Tahun	Orang tua

Peneliti melakukan pengumpulan data melalui observasi dan wawancara terhadap narasumber sebagaimana telah disebutkan dalam sub-sub bab di atas, seluruh wawancara dilaksanakan pada Senin, 19 Juni 2023 di lingkungan SD Islam Al Madina. Nama lengkap narasumber disamarkan berdasarkan kebijakan sekolah SD Islam Al Madina serta permintaan dari narasumber terkait.

C. Religiusitas Orang Tua di SD Islam Al Madina

Religiusitas adalah istilah yang mengacu pada tingkat keterlibatan, keyakinan, dan praktik agama dalam kehidupan seseorang. Ini mencakup berbagai aspek, seperti keyakinan pada suatu agama atau kepercayaan tertentu, praktik ibadah, nilai-nilai moral yang bersumber dari agama, dan penghayatan spiritual. Religiusitas dapat bervariasi dalam tingkat intensitas dan ekspresi, mulai dari individu yang sangat religius yang aktif terlibat dalam semua aspek agama mereka, hingga individu yang mungkin hanya memiliki keyakinan agama yang kurang kuat atau tidak aktif dalam praktik ibadah. Ini adalah

konsep yang sangat subjektif dan personal, karena pengalaman religiusitas seseorang dapat berbeda-beda.[70]

Secara etimologi, religi sebagai kata dasar religiusitas berasal dari bahasa lain *"religio"* yang memiliki arti mengikat kembali, atau secara singkat dalam *"religio"* terdapat sekumpulan aturan dan kewajiban guna memenuhi fungsi diri seseorang terhadap hubungan dengan alam, sesama dan Tuhan.[71] Sedangkan istilah religiusitas mengarah kepada konsep beragama yang meliputi berbagai aspek dan dimensi kehidupan seseorang, bukan hanya terbatas kepada ritual ibadah namun juga pada aspek yang lebih luas dari individu tersebut ketika melakukan kesehariannya yang didorong oleh keyakinan spiritualnya, hal ini sering disebut dengan degan rasa ketergantungan yang mutlak *(sense of depend).*[72]

SD Islam Al Madina merupakan satu dari beberapa sekolah berbasis islami yang berupaya untuk mengedepankan pendidikan religiusitas tidak hanya bagi anak namun juga orang tua / orang tua guna menghindari budaya *toxic parenting* dan kekerasan pada anak selama masa pendidikan. SD Islam Al Madina melalui berbagai program pembelajaran dan pendidikannya menyertakan orang tua dalam berbagai kegiatan keagamaan maupun sekolah guna memberikan wawasan dan pendalaman aspek religiusitas yang kemudian diharapkan akan membantu orang tua dalam membentuk karakter orang tua serta pengendalian emosi ke arah yang lebih positif.

Religiusitas orang tua di SD Islam Al Madina didukung oleh keputusan sekolah yang melakukan pembinaan moral pada murid dan orang tua melalui berbagai program pendidikannya. SD Islam Al Madina menerapkan kurikulum 2013 sebagai kurikulum baku dalam kegiatan belajar dan mengajar, namun sebagai salah satu sekolah swasta yang mengedepankan program pendidikan islami, maka tenaga pendidik memutuskan untuk menerapkan

[70] Mikha Angelia, Srti Tiatri, dan Pamela Hendra Heng, "Hubungan Religiusitas dan Pengendalian emosi Siswa Sekolah Dasar," *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni* 4, no. 2 (2020).

[71] Driyarkara, *Percikan Filsafat* (Jakarta: Lembaga Penunjang Pembanguanan Nasional, 1998).

[72] Dadang Kahmad, *Sosiologi Agama* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2009).

program pembelajaran tambahan melalui muatan lokal yang seluruhnya bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai agama bagi peserta didik. AS salah satu tenaga pendidik yang ditemui oleh peneliti menjelaskan bahwa *"kita menerapkan program pendidikan campuran kak, maksudnya adalah tetap menerapkan kurikulum yang ditetapkan pemerintah tapi juga mengadopsi metode pendidikan ala madrasah, jadi banyak kegiatan murid atau orang tua yang tidak masuk dalam mata pelajaran tapi menjadi kegiatan tambahan, itu amanat dari ketua yayasan yang ingin anak murid menjadi murid yang tidak hanya pintar tapi juga agamis dan kreatif".*[73]

Keterangan ini didukung oleh salah seorang orang tua yaitu NS yang menjelaskan bahwa *"saya memilih sekolah ini karena program pendidikannya gak Cuma memikirkan sekolah dan nilai, tapi juga pendidikan agamanya kak, kadang orang tua juga diajak kegiatan kayak pengajian rutin, khataman alquran juga ziarah makam wali-wali begitu".*[74] Keterangan tersebut memberikan gambaran bahwa pihak Yayasan Pendidikan Islam Al Madina melalui lembaga pendidikannya menerapkan sistem pendidikan campuran dengan mengedepankan nilai-nilai islami sama utamanya dengan nilai-nilai akademik.

Komitmen dari SD Islam Al Madina tersebut merupakan terobosan dalam dunia pendidikan yang mulai memperhatikan aspek psikologis dalam kegiatan belajar dan mengajar, bukan hanya terbatas kepada kondisi psikologis murid namun juga orang tua sebagai peran utama pendidikan anak di lingkungan keluarga. Sekalipun dalam jangka waktu dan metode yang terbatas, peran SD Islam Al Madina dalam memberikan pemahaman kepada orang tua tentang pentingnya religiusitas yang baik sangatlah penting guna mencapai tujuan pembelajaran yang efektif serta melindungi anak dari berbagai kemungkinan buruk selama masa pendidikan.

Subhan dan Yonatahan dalam tulisannya yang berjudul *"kajian literatur sistematis penelitian religiusitas di Indonesia"* menjelaskan bahwa

[73] Wawancara dengan AS, Tenaga Pendidik di SD Islam Al Madina pada 19 Juni 2023.
[74] Wawancara dengan NS, Orang tua di SD Islam Al Madina pada 19 Juni 2023.

hingga saat ini belum ada instrumen pengukuran tingkat religiusitas yang diakui dan disepakati untuk digunakan oleh para ahli di Indonesia. Umumnya peneliti di Indonesia menggunakan instrumen yang dibuatnya sendiri yang mengacu kepada pengukuran dimensi religiusitas menurut Glock dan Stark atau pendapat Jalaludin dalam bukunya yang berjudul "Psikologi Agama".[75]

Menurut Jalaluddin, Seseorang dapat dianggap religius jika memenuhi beberapa karakteristik, Salah satunya adalah menerima kebenaran agama dengan pemikiran yang matang, bukan hanya mengikuti tren. Mereka cenderung memiliki pendekatan realistis dan menunjukkan norma-norma agama melalui perilaku dan tindakan mereka. Selain itu, mereka menunjukkan sikap dan pemikiran positif terhadap ajaran dan norma-norma agama, dan mereka berusaha untuk belajar, memahami, dan mengamalkan apa yang mereka ketahui tentang agama. Tanggung jawab pribadi menentukan tingkat ketaatan beragama mereka, dan sikap religiusitas mereka mencerminkan kepribadian dan jiwa mereka dalam kehidupan sehari-hari.[76]

Keputusan SD Islam Al Madina dalam menerapkan pola pendidikan tersebut sesuai dengan ketentuan Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 55 tahun 2007 tentang Pendidikan Agama dan Pendidikan Keagamaan yang dibentuk dan dikeluarkan guna mendukung program pembinaan agama di lingkungan pendidikan formal maupun informal, ketentuan dalam PP tersebut menurut Tri Hidayat tidak bertentangan nilai-nilai pokok maupun ketentuan dalam Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.[77]

Lebih lanjut AS menjelaskan bahwa *"di zaman sekarang ini, pendidikan agama harus lebih dikuatkan dan ini juga yang dicari oleh orang tua zaman sekarang, sehingga setiap sekolah sangat dituntut untuk bisa memberikan kelebihan kurikulum pendidikan tambahan kayak pendidikan agama lewat program-programnya".* Adapun pendidikan moral dan nilai-nilai

[75] Hafiz dan Aditya, "A Systematic Literature Review of Religiosity Studies in Indonesia: Terminology, Definition, Measurement, Results of The Studies, and Recommendation."

[76] Jalaludin Rahmat, *Psikologi Agama* (Jakarta: Raja Grafindo, 1996).

[77] Pendidikan Keagamaan sebagai Pilar Peningkatan Mutu Agama, diakses melalui https://blora.kemenag.go.id/pendidikan-keagamaan-sebagai-pilar-peningkatan-mutu-agama/ pada 20 Juni 2023.

religiusitas ditanamkan kepada murid melalui berbagai kegiatan, contohnya adalah kegiatan membaca al-qur'an (surat-surat pendek) sebelum kegiatan belajar mengajar dimulai, membiasakan mengucapkan salam dan kalimat-kalimat islami, kegiatan shalat dhuha, akhirusanah, pengajian rutin, pesantren kilat serta berbagai kegiatan lainnya yang pada pokoknya berupaya untuk menanamkan nilai-nilai islami kepada murid (peserta didik).

Dengan mempertimbangkan indikator yang telah disebutkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa indikator religiusitas meliputi kemampuan untuk menerima agama benar-benar, menunjukkan perilaku dan pemikiran yang positif tentang ajaran agama dan norma-norma, bertanggung jawab atas tingkat ketaatan beragama, terbuka dan berwawasan luas, berpikir kritis tentang ajaran agama, mempertimbangkan jenis kepribadian yang berbeda yang memengaruhi persepsi mereka terhadap keberagaman, dan menerima keyakinan yang benar tentang agama.

Peneliti melaksanakan wawancara dengan beberapa orang tua yang seluruhnya sepakat bahwa anak merupakan titipan dari Allah Swt sehingga wajib untuk mereka memberikan kasih sayang dan pendidikan yang baik bagi anak-anaknya. NS memberikan penjelasan kepada peneliti sebagai berikut *"jadi orang tua yang sadar peran dan tanggung jawab itu penting, memastikan mereka gak disiksa, bisa makan, dan bahagia sama kita itu penting banget, mungkin kita bukan orang tua terbaik buat mereka, kita juga banyak kurangnya, tapi pelan-pelan kita juga ingin anak kita lebih baik dari kita".*[78] Penjelasan dari NS merupakan kesadaran akan peran orang tua kepada anak dalam bingkai religiusitas, artinya orang tua mengerti bahwa anak merupakan titipan Allah Swt sehingga wajib untuk dijaga dengan sebaik-baiknya.

Cukup sulit untuk mengetahui tingkat spiritualitas seseorang hanya dengan melakukan satu wawancara singkat, guna mengumpulkan sudut pandang yang lebih komprehensif peneliti melakukan wawancara dengan beberapa murid yang sebagian memberikan keterangan sebagai berikut, MFR

[78] Wawancara dengan NS, Orang tua di SD Islam Al Madina pada 19 Juni 2023.

murid SD Islam Al Madina yang menjelaskan *"bapak ibu rajin mengaji kalau habis magrib, kalau Senin kamis juga puasa, mereka sabar sama aku walaupun kadang mama marah kalau aku main kelamaan"* keterangan MFR memberikan contoh kecil bahwa orang tuanya rajin beribadah bahkan yang sunah dan cenderung sabar dalam mendidik MFR.[79]

Indikator religiusitas meliputi kemampuan untuk menerima agama benar-benar, menunjukkan perilaku dan pemikiran yang positif tentang ajaran agama dan norma-norma, bertanggung jawab atas tingkat ketaatan beragama, terbuka dan berwawasan luas, berpikir kritis tentang ajaran agama, mempertimbangkan jenis kepribadian yang berbeda yang memengaruhi persepsi mereka terhadap keberagaman, dan menerima keyakinan yang benar tentang agama. Sehingga tingkat Religiusitas pada seseorang umumnya hanya dapat diketahui oleh orang itu sendiri. Religiusitas tidak hanya berupa aspek psikis bersifat insting sebagai unsur dasar yang telah ada, namun perlu adanya proses pertumbuhan dan pencarian kebenaran guna mencapai tingkat kematangannya. Sehingga religiusitas seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor pembentuknya atau setidaknya faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya.

Berdasarkan pendapat Glock dan Stark sebagai ukuran dalam menilai religiusitas seseorang, kemudian disimpulkan religiusitas orang tua di SD Islam Al Madina sebagai berikut:[80]

1. **Dimensi Keyakinan *(Ideological Dimension)***

   Menurut James T. Glock dan Rodney Stark, dalam teori mereka tentang religiusitas, dimensi keyakinan atau *Ideological Dimension* merupakan salah satu dari tiga dimensi utama dalam mengukur tingkat religiusitas seseorang. Dimensi ini fokus pada keyakinan individu terhadap doktrin atau kepercayaan keagamaan yang dia anut. Glock dan

[79] Wawancara dengan MFR, Murid di SD Islam Al Madina pada 19 Juni 2023.
[80] Suroso dan Jalaludin, *Psikologi Islami*.

Stark menekankan bahwa dimensi keyakinan ini penting dalam memahami religiusitas seseorang.[81]

Ideological Dimension menjadi bagian penting dalam mengukur tingkat religiusitas seseorang karena keyakinan merupakan fondasi utama dari pengalaman religius. Mereka percaya bahwa pengukuran terhadap dimensi ini dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang sejauh mana individu tersebut terlibat secara religius dalam kehidupannya sehari-hari.

2. Dimensi Ritual, Insan dan Penghayatan *(Ritualistic and Experimental Dimension)*

Dimensi Ritual, Insan, dan Penghayatan *(Ritualistic and Experimental Dimension)* menurut Glock dan Stark menggambarkan aspek eksternal praktik keagamaan, dimensi subjektif pengalaman individu, serta penghayatan mendalam nilai-nilai spiritual. Ritualistik menyoroti praktik formal keagamaan, Insan merujuk pada hubungan subjektif individu dengan keyakinan agama, sementara dimensi Penghayatan menekankan pengalaman mendalam, mistik, dan transenden. Konsep ini memungkinkan pemahaman holistik terhadap bagaimana individu terlibat dalam keagamaan, baik dari segi praktik eksternal, pengalaman pribadi, maupun penghayatan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari.[82]

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap sebagian orang tua SD Islam Al Madina dan Tenaga Pendidik di SD Islam Al Madina, telah didapatkan sebuah kesepahaman bahwa pendidikan religiusitas tidak hanya menjadi wajib bagi pembentukan karakter peserta didik, namun juga harus dimiliki oleh orang tua demi memberikan pendampingan, pendidikan dan perawatan yang sesuai bagi anak.

[81] Jamari, "Peranan Keluarga Dalam Menanamkan Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam Pada Anak," *Darussalam: Jurnal Pendidikan, Komunikasi dan Pemikiran Hukum Islam* 7, no. 2 (2016).

[82] Rahmat, *Psikologi Agama*.

Religiusitas dapat membantu seseorang dalam membentuk panduan moral, aturan maupun nilai-nilai perilaku guna menghindari perilaku negatif disebabkan ketidakmampuan seseorang mengendalikan emosi yang dimilikinya.

3. Dimensi Pengetahuan, Pengalaman dan Konsekuensi *(INtellectual and Consequential Dimension)*

Dewi Eko Wati dalam penelitiannya menyebutkan bahwa salah satu upaya memberikan kesejahteraan pada anak adalah melalui upaya mencegah segala perilaku yang dapat melukai atau merusak kesejahteraan psikologis anak, terutama pada anak-anak yang masih dalam masa pertumbuhan atau pendidikan usia dasar, sangat penting bagi orang tua untuk memiliki kematangan emosional yang diwujudkan dengan kemampuan pengendalian emosi yang baik guna membentuk karakter yang baik bagi anak di masa depan serta menghindari adanya *toxic parenting* dan kekerasan pada anak.[83]

Menurut teori religiusitas oleh Glock dan Stark, terdapat tiga dimensi yang membentuk struktur dasar akan sifat religiusitas individu, yakni Dimensi Pengetahuan *(Intellectual Dimension)*, Pengalaman *(Experiential Dimension)*, dan Konsekuensi *(Consequential Dimension)*. Dimensi Pengetahuan merujuk pada pengetahuan serta keyakinan individu terkait ajaran dan doktrin keagamaan, mencakup pemahaman mendalam tentang ritual, sejarah, dan prinsip-prinsip agama yang dianutnya. Dimensi Pengalaman melibatkan pengalaman spiritual yang dialami individu, seperti momen-momen spiritual yang mendalam atau perasaan keterhubungan dengan hal-hal transenden. Sementara itu, Dimensi Konsekuensi menyoroti bagaimana keyakinan dan pengalaman keagamaan memengaruhi perilaku, tindakan, serta nilai-nilai moral dan etika sehari-hari individu. Ketiga dimensi ini saling terkait dan saling

[83] Wati dan Puspitasai, "Kekerasan Terhadap Anak, Penanaman Disiplin, dan Pengendalian emosi Orang Tua."

mempengaruhi untuk membentuk gambaran menyeluruh tentang religiusitas individu.

Orang-orang yang berperilaku religius ini lebih cenderung memiliki pandangan yang terbuka dan luas. Mereka juga memiliki pendekatan kritis terhadap materi ajaran agama, sehingga keteguhan beragama mereka tidak hanya didasarkan pada pikiran tetapi juga hati nurani. Selain itu, tipe kepribadian setiap orang cenderung memengaruhi sikap mereka terhadap keberagaman, sehingga mereka mengamalkan ajaran agama yang mereka anut sesuai dengan tipe kepribadian mereka. Selain itu, perlu ditekankan bahwa sikap religiusitas dan kehidupan sosial berhubungan satu sama lain, sehingga orang dapat memperhatikan kepentingan organisasi sosial yang berkembang.

Sebagai sebuah kondisi psikologis, hubungan antara Religiusitas dan pengendalian emosi tidak bersifat deterministik, namun memiliki perbedaan dalam tingkat pemahaman yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti budaya, pengalaman pribadi serta nilai sosial yang berkembang di masyarakat. Studi mengenai perbedaan dalam kemampuan kontrol emosi antara orang tua yang memiliki tingkat Religiusitas yang tinggi dan yang rendah belum sepenuhnya konsisten. Beberapa penelitian menemukan hubungan positif antara tingkat Religiusitas yang tinggi dan kemampuan kontrol emosi yang lebih baik, sementara penelitian lain menemukan hubungan yang lebih kompleks atau tidak signifikan. Namun, kesimpulan tersebut tidak menghapus fakta bahwa Religiusitas mempengaruhi perilaku kognitif seseorang dalam mengendalikan emosinya.

Religiusitas menjadi salah satu dimensi yang signifikan dalam memahami bagaimana orang tua di lingkungan pendidikan SD Islam Al Madina mengelola dan mengekspresikan emosi mereka terkait dengan anak-anak. Kajian tentang religiusitas dapat mencakup tingkat religiusitas orang tua, termasuk praktik keagamaan, keyakinan, serta dampaknya terhadap cara mereka mengendalikan respons emosional terhadap situasi-situasi yang melibatkan anak-anak di lingkungan sekolah guna memberikan wawasan yang mendalam tentang hubungan antara religiusitas orang tua dan pengendalian

emosi mereka, yang kemudian dapat menjadi landasan penting untuk pemahaman lebih lanjut dalam penelitian ini.

Keputusan orang tua di SD Islam Al Madina yang menyekolahkan anaknya ke Sekolah Dasar dengan dasar pendidikan dan pertimbangan agama merupakan salah satu bukti bahwa orang tua di SD Islam Al Madina memiliki keyakinan yang baik terhadap agamanya serta meyakini bahwa sebaik-baik pendidikan adalah yang memuat serta mempertahankan nilai-nilai keyakinan (iman) dalam proses belajar dan mengajarnya. Hal ini juga selaras dengan visi pendidikan SD Islam Al Madina yaitu *"Terwujudnya pendidikan generasi dzurriyah thayyibah, berkarakter cerdas, berbasis Al Qur'an, berwawasan entrepreneur".* Selain itu keterlibatan orang tua dalam kegiatan keagamaan yang dilaksanakan oleh sekolah memberikan pengaruh bagi orang tua dalam meningkatkan Religiusitas mereka. Sebagaimana dijelaskan oleh K dan J sebagai orang tua yang pada pokoknya menjelaskan bahwa kegiatan keagamaan yang dilaksanakan oleh sekolah berupa khataman al-qur'an, pengajian maupun ziarah makam wali memberikan pengaruh positif bagi mereka, setidaknya mereka merasakan pengalaman religi sebagai sebuah oasis setelah rutin menjalani kesibukan mereka sehari-hari.[84] Dalam psikologi, ketika seseorang terus terpapar oleh suatu kebiasaan melalui kegiatan yang ia ikuti secara terus menerus, kegiatan tersebut akan mempengaruhi proses kognitif atau pikiran dalam mengatur perilakunya, sehingga pikiran, keyakinan dan persepsi yang terbentuk akan menentukan tindakan dan reaksi mereka terhadap lingkungannya.[85]

Selain itu berbagai penelitian terdahulu menunjukkan hasil positif bahwa tingkat religiusitas seseorang dapat mempengaruhi pola perilaku orang tersebut dalam menjalani kegiatan sehari-hari, hal ini terjadi pada berbagai jenis golongan masyarakat baik secara jenis kelamin maupun secara rentang usia, sebagai contoh adalah hasil penelitian dari Rohmawati yang menyimpulkan bahwa tingkat religiusitas orang tua memberikan pengaruh signifikan terhadap

[84] Wawancara dengan J, Orang tua di SD Islam Al Madina pada 19 Juni 2023.
[85] Joas, *Identity and the Sacred: A Sketch for a New Social-Scientific Theory of Religion*.

tumbuh kembang karakter anak, singkatnya adalah seorang anak akan memiliki karakter yang lebih baik jika orang tua mereka memiliki tingkat religiusitas yang lebih baik.[86]

Sebagai upaya memberikan pendidikan atau pola pengasuhan yang baik pada anak, maka orang tua wajib memiliki kemampuan pengendalian emosi yang baik. Hal ini didasarkan pada pemikiran bahwa kemampuan pengendalian emosi mencakup aspek yang sangat luas perihal pemahaman dan pengejawantahan emosi dalam tingkah laku, tidak hanya terbatas kepada tingkat kesabaran atau menahan emosi, namun melingkupi yang sangat luas termasuk kepada kemampuan untuk menyadari emosi secara benar, kemampuan menerima kondisi dan situasi serta kemampuan untuk menunjukkan atau menyalurkan emosi secara sehat tanpa adanya kemungkinan melukai anak baik secara fisik maupun mental dalam kegiatan pola asuh.

Sebagai penjelasan, dalam Psikologi dikenal Teori Koping Religius *(Religious Coping Theory)* sebagai teori penghubung antara Religiusitas dan Pengendalian emosi. Teori ini menekankan bahwa individu menggunakan pemahaman dan praktik religiusitas sebagai strategi koping dalam menghadapi stres, tantangan, atau emosi negatif. Dalam hal ini, orang-orang yang sangat religius mungkin cenderung menggunakan strategi koping religius, seperti doa, meditasi, atau merenungkan ajaran agama, untuk mengatur dan mengelola emosi negatif mereka. Memahami nilai-nilai agama dan keyakinan spiritual dapat menawarkan kerangka yang kuat untuk menginterpretasikan dan mengatasi masalah emosional.[87]

Menurut teori koping religius, orang menggunakan strategi koping religius, seperti doa, meditasi, dan refleksi spiritual, untuk mengatasi stres dan mengelola emosi negatif. Bagi orang tua, memahami agama dapat membantu mereka mengendalikan emosi negatif seperti kecemasan, frustrasi, atau kelelahan. Dalam hal ini orang tua SD Islam Al Hidayah yang mengendalikan emosi negatifnya dengan cara mengucap *"astagfirullah"* dan menekan

[86] Rohmawati, "Hubungan Religiusitas Orang Tua Dengan Karakter Anak Di Usia Remaja Di Lingkungan Rukun Warga 02 Kampung Buaran Kecamatan Cakung Jakarta Timur."

[87] Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*.

amarahnya demi melindungi anak-anaknya dari hal-hal buruk akibat emosinya, maupun perilaku mendoakan anak melalui shalat dan shalawat merupakan salah satu bentuk Koping dengan mengandalkan Religiusitas sebagai sarana mengendalikan emosinya.

Teori koping menjadi salah satu teori yang menunjukkan hubungan antara Religiusitas dengan kemampuan pengendalian emosi seseorang, teori ini mengakui bahwa keyakinan agama, praktik, dan hubungan dengan transendental memainkan peran penting dalam membantu orang mengatasi masalah dan menemukan makna dalam penderitaan mereka.[88] Menurut MFR salah satu Murid di SD Islam Al Madina, orang tuanya rajin melaksanakan ibadah, membaca al-qur'an dan shalat, menurutnya orang tuanya cenderung sabar dan memberinya pengertian ketika dia melakukan kesalahan. Tindakan yang dilakukan orang tua MFR merupakan bentuk pengendalian emosi secara positif yang diakibatkan Religiusitas yang baik.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa Religiusitas memberikan dampak positif dalam meningkatkan kemampuan pengendalian emosi pada orang tua SD Islam Al Madina, kesimpulan tersebut diambil setelah melakukan analisa terhadap hasil penelitian degan menggunakan teori koping sebagai salah satu teori yang menghubungkan antara konsep Religiusitas dan konsep pengendalian emosi. Seseorang dengan Religiusitas yang baik diharapkan dapat memiliki nilai, kepercayaan dan pola kognitif yang baik sehingga dapat mengendalikan emosinya secara positif demi menjamin kesejahteraan psikologis anak mereka.

D. Pengendalian Emosi Orang Tua di SD Islam Al Madina

Menurut Cole, pengendalian emosi berfokus kepada bagaimana emosi itu dapat mempengaruhi atau memfasilitasi fenomena-fenomena psikologis pada diri seseorang, selain itu pengendalian emosi dapat memiliki pengaruh yang positif maupun negatif, salah satu contoh pengendalian emosi secara negatif adalah terganggunya pemusatan perhatian, intervensi pemikiran

[88] Pargament.

maupun terganggunya hubungan antar individu.[89] Namun, pengertian pengendalian emosi yang paling umum berupa pola emosi sebagai yang dipengaruhi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengendalian emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dan menunjukkan emosi maupun perasaannya dalam kehidupan sehari-hari, guna mencapai keseimbangan emosional melalui sikap dan perilakunya.

Cole menyebutkan bahwa terdapat dua jenis pola pengendalian emosi, yang pertama adalah emosi sebagai pengatur dan emosi sebagai yang diatur. Emosi sebagai pengatur ditunjukkan dengan jenis perubahan perilaku sesuai dengan jenis emosi yang dirasakan, Misalnya, kecemasan akan muncul melalui ekspresi wajah dan perilaku, dan ada sistem yang berhubungan dengan emosi, seperti aktivitas kardiovaskular, yang mencerminkan emosi itu sendiri. Tidak ada sistem tertentu yang mengendalikan sistem secara terpisah karena jenis emosi tertentu. Jenis pola ini juga mengarah kepada dominasi emosi yang kemudian menjadi perubahan interdominan. Sedangkan emosi sebagai yang diatur mengarah kepada perubahan emosi secara aktif, termasuk perubahan jenis emosi itu sendiri, intensitas dan durasi emosi yang terjadi dalam diri individu, sebagai contoh adalah perilaku menenangkan diri guna mengurasi amarah dan stres.[90]

Peneliti mencoba mendapatkan keterangan dari ASC selaku tenaga pendidik di SD Islam Al Madina, pada pokoknya ASC menjelaskan bahwa orang tua dengan agama yang lebih baik (alim) cenderung lebih sopan, ramah dan sabar terhadap anak-anaknya, hal ini ASC simpulkan setelah melakukan berbagai konsultasi selama masa pendidikan ataupun konsultasi ketika menyerahkan hasil belajar siswa. ASC menjelaskan bahwa *"saya sangat percaya dan yakin kalau tingkat agama orang tua sangat mempengaruhi*

[89] T.A Cole, P.M., Martin, S.E., Dennis, "Emotion regulation as a scientific construct methodological challenges and directions for child development research," *Child development* 75, no. 4 (2004).

[90] Cole, P.M., Martin, S.E., Dennis, "Emotion regulation as a scientific construct methodological challenges and directions for child development research."

proses belajar anak, kalau orang tuanya alim pasti anaknya cenderung alim, orang tuanya cenderung sabar dan gak marah-marah"[91]

Hal serupa disampaikan oleh AS yang menjelaskan *"alasan kita melibatkan orang tua dalam berbagai tugas sekolah anak, pengajian, ziarah, akhirusanah dan konsultasi itu supaya orang tua punya pemahaman yang lebih dalam soal peranannya dalam mendidik anak, menghindari kekerasan pada anak, kekerasan psikis maupun fisik juga mendidik anak agar menjadi anak islami"* pendapat tersebut didukung oleh pendapat K sebagai orang tua yang menjelaskan bahwa *"namanya anak kadang bikin emosi tapi kita ingat kalau mereka itu titipan Allah, paling ya pas emosi ngucap "astagfirullah" terus marah tapi dimulut saja haha"*

Keputusan orang tua seperti NS yang memilih SD Islam Al Madina sebagai lembaga pendidikan bagi anaknya karena menanamkan nilai-nilai agama, merupakan salah satu bentuk kesadaran akan pentingnya nilai-nilai religiusitas bagi anak.[92] Hal ini merupakan bentuk Religiusitas sebagai nilai dan panduan moral, artinya seseorang dengan Religiusitas yang kuat dapat mengenali nilai-nilai positif dan negatif dengan lebih baik sehingga mereka dapat mengelolanya sejalan dengan nilai-nilai agama yang mereka anut.[93]

Hal ini juga berlaku dalam proses pengendalian emosi seseorang, sebagaimana disampaikan oleh ND sebagai orang tua yang menjelaskan bahwa *"kita yakin kalau anak itu karunia Tuhan, jadi ya harus disabari bagaimana pun kenakalannya, di doakan yang baik, lewat shalat dan shalawaaaat".*[94] Perilaku yang ditunjukkan oleh ND merupakan bentuk pengendalian emosi positif berdasarkan nilai-nilai religiusitas, ND meyakini dan memahami bahwa anak merupakan karunia Tuhan, hal tersebut merupakan wujud komitmen beragama. Dalam Religiusitas dikenal konsep komitmen agama yang menekankan kesadaran dan pengakuan atas nilai-nilai

[91] Wawancara dengan ASC, Tenaga Pendidik di SD Islam Al Madina pada 19 Juni 2023.
[92] Wawancara dengan NS, Orang tua di SD Islam Al Madina pada 19 Juni 2023.
[93] Muhammad Ramdhan, "Analisis Peran Orang Tua dalam Mengembangkan Sikap Religiusitas Remaja" (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022).
[94] Wawancara dengan ND, Orang tua di SD Islam Al Madina pada 19 Juni 2023.

moral dalam agama yang dianut oleh seseorang sehingga dapat membantu orang tersebut dalam mengendalikan emosi sesuai degan nilai yang ia percaya.

Gottman menyebutkan bahwa memiliki pengendalian emosi yang baik dalam menjalani keseharian akan memberikan dampak positif pada pembentukan hubungan antar individu, kesehatan fisik, nilai akademis serta memperbaiki pola pengendalian emosi. Dalam tulisannya Gottman memberikan argumen bahwa pengendalian emosi erat dengan *supression* atau perilaku menahan diri untuk tidak memunculkan reaksi emosi secara negatif yang berkemungkinan mempengaruhi atau meningkatkan kesulitan. Di sisi lain kemampuan pengendalian emosi yang positif dapat meningkatkan konsep dan kemampuan diri pada seseorang agar menjadi lebih mandiri dan percaya diri.[95]

Sebagai sebuah upaya yang mengarah kepada suatu pengalaman emosional yang spesifik berupa kesedihan, marah, senang atau sendu, dinamika dalam mengendalikan emosi sangatlah berbeda antar individu, perbedaan tersebut juga mencakup perbedaan intensitas, *effort,* durasi ataupun tingkat labilitas yang dimiliki oleh individu tersebut.[96] Menurut Garnefski dan Kraaji, strategi koping sebagai upaya mengendalikan emosi dilakukan secara unik oleh masing-masing individu guna menyesuaikan kognitif masing-masing

Pasal 1 dan Pasal 7 Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa *"Sumber daya pendidikan adalah segala sesuatu yang dipergunakan dalam penyelenggaraan pendidikan yang meliputi tenaga kependidikan, masyarakat, dana, sarana dan prasarana".* Sehingga keberadaan peran orang tua sebagai orang tua juga dapat terlibat dalam upaya memilih satuan pendidikan dan memperoleh

[95] J Gottman, *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting* (New York: Rockefeller Center, 1997).

[96] Wiwien Dinar Pratisti dan Nanik Prihartanti, "Konsep Mawas Diri Suryomentaram dengan Pengendalian emosi," *Publikasi Ilmiah Universitas Muhammadiyah Surakarta* 13, no. 1 (2012).

informasi tentang perkembangan pendidikan anaknya selain itu orang tua dari murid yang berusia wajib belajar (<18 Tahun) berkewajiban memberikan pendidikan dasar kepada anaknya.

ASC seorang tenaga pendidik di SD Islam Al Madina menerangkan bahwa *"kami menyadari betul bahwa pendidikan seorang anak tidak dapat dipertaruhkan hanya kepada pendidikan sekolah, sedangkan pendidikan orang tua di dalam keluarga itu jauh lebih besar pengaruhnya bagi anak, dari situ kami memutuskan untuk turut melibatkan orang tua dalam proses pendidikan anak, bukan hanya anaknya yang dididik tapi juga orang tuanya kita ajak mengaji secara rutin, kita ajak ziarah makam wali juga ada konseling ketika pembagian hasil belajar".* Keterlibatan orang tua dalam penyelenggaraan pendidikan memang bukan pada ranah memberikan pendidikan formal, namun orang tua diberikan pemahaman bahwa mereka memiliki tanggung jawab serupa atau bahkan lebih besar dalam mendidik anak.[97]

J seorang orang tua menjelaskan bahwa *"kita jadi orang tua juga dituntut buat paham agama atau setidaknya paham apa yang diajarkan oleh guru-guru di sekolah, kalau gak begitu kita bakal kesulitan membantu anak selama mengerjakan tugas atau selama libur di rumah, kemarin ketika covid itu rasanya kesulitan banget buat bantu anak belajar, akhirnya mau gak mau kita jadi orang tua juga ikutan belajar sama kayak anak belajar"*[98] pendapat serupa disampaikan oleh ND yang juga orang tua, menurutnya *"ketika kita memutuskan menyekolahkan anak di sekolah dengan sistem pendidikan islami kayak gini, mau tidak mau kita juga harus dan wajib ikut belajar juga memupuk keimanan kita sama agama, mungkin kayak idealis banget, tapi pendidikan itu bisa dari mana saja dan sampai kapan saja".*[99]

Pendapat orang tua tersebut memberikan gambaran bahwa dengan menyekolahkan anaknya di lembaga pendidikan yang menerapkan program pendidikan berbasis nilai-nilai islami turut mempengaruhi keinginan dan

[97] Wawancara dengan ASC, Tenaga Pendidik di SD Islam Al Madina pada 19 Juni 2023.
[98] Wawancara dengan J, Orang tua di SD Islam Al Madina pada 19 Juni 2023.
[99] Wawancara dengan ND, Orang tua di SD Islam Al Madina pada 19 Juni 2023.

kewajiban orang tua untuk belajar atau setidaknya berusaha memahami kembali nilai-nilai islami agar dapat mendampingi anaknya ketika berada di luar lembaga pendidikan (sekolah) terutama bagi anak-anak di usia pendidikan wajib. Salah satu murid yaitu MFR menjelaskan *"kadang kita dikasih tugas buat shalat jamaah atau hafalan sama orang tua, terus direkam terus dikirim ke guru"* sekalipun tugas tersebut terlihat sederhana, namun hal tersebut dapat memaksa keterlibatan orang tua dalam memahami dan mendidik anak secara islami.

Terdapat berbagai ahli maupun tokoh psikologi yang mengemukakan pendapat tentang faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan Religiusitas dengan kemampuan pengendalian emosi pada seseorang. Namun, Brener dan Salovey memberikan tiga faktor yang mempengaruhi yang jika dihubungkan dengan hasil penelitian akan didapatkan analisa sebagai berikut:

1. **Faktor Usia**

   Dengan bertambahnya usia seseorang, proses pengendalian emosinya akan menjadi lebih baik karena tumbuh seimbang dengan pertumbuhannya menuju dewasa, perbedaan generasi orang tua yang menjadi orang tua di SD Islam Al Madina turut memberikan perbedaan pola pengaruh religiusitas terhadap kemampuan pengendalian emosi. Tidak dapat dipungkiri bahwa perbedaan usia akan membawa perbedaan pemahaman akan nilai dan norma yang mereka yakini, hal ini termasuk ke dalam Religiusitas yang berbeda pula.[100]

   Dengan bertambahnya usia, orang mengalami perubahan prioritas dan peningkatan pemahaman diri, yang dapat mempengaruhi pengendalian emosi mereka. Contoh perubahan prioritas ini termasuk pergeseran fokus hidup dari eksplorasi diri dan pencarian identitas menuju pembentukan keluarga, stabilitas profesional, dan menjaga kesehatan fisik dan mental. Pemahaman yang lebih baik tentang siapa mereka, nilai-nilai mereka, dan bagaimana emosi mempengaruhi perilaku dan keputusan mereka mengarah

[100] Sairah dan Chandra, "Implementasi Tiger Parenting dan Pengendalian emosi Orang Tua terhadap Anak."

pada peningkatan pemahaman diri. Jika orang tahu bahwa emosi memengaruhi kesehatan mereka, mereka cenderung membuat cara yang lebih baik untuk mengendalikan emosi mereka. Refleksi dan belajar dari pengalaman sebelumnya juga membantu dalam mengidentifikasi pola emosi yang tidak produktif dan membuat strategi yang lebih efisien. Oleh karena itu, faktor usia memainkan peran penting dalam pembentukan kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi mereka, serta perubahan prioritas dan peningkatan pemahaman diri.

Serupa dengan keterangan yang disampaikan oleh K, salah satu orang tua bahwa *"semakin tua kita jadi semakin mikir tentang apa dan bagaimana kita hidup, bagaimana cara yang baik mendidik anak, bagaimana cara agar mereka jadi lebih baik dari kita, bagaimana cara kita memberikan fasilitas yang baik dan sebagainya, ya ruwet karena harus mikir banyak hal".*[101]

Perubahan prioritas dan peningkatan pemahaman diri seiring bertambahnya usia sangat penting untuk membantu orang mengenali dan mengelola emosi negatif saat berinteraksi dengan orang lain, termasuk anak-anak mereka. Misalnya, orang tua yang sangat religius juga cenderung lebih menyadari pentingnya menjaga keseimbangan emosional dengan anak-anak mereka karena perubahan prioritas hidup mereka. Mereka juga menyadari bahwa emosi negatif yang tidak diatur dengan baik dapat berdampak negatif pada hubungan orang tua-anak dan kesehatan anak. Oleh karena itu, orang tua yang sangat religius dapat menggunakan pendekatan agama dan spiritualitas untuk mengelola emosi mereka dalam ingatan anak-anak mereka. Agama dan keyakinan dapat memberi kita moralitas dan panduan untuk mengenali, menerima, dan mengelola emosi negatif dengan cara yang sehat dan bermanfaat.[102]

Oleh karena itu, Religiusitas yang kuat dapat membantu orang tua mengenali dan mengendalikan emosi negatif mereka saat berinteraksi dengan anak-anak. Ini dapat membantu menciptakan lingkungan keluarga

[101] Wawancara dengan K, Orang tua di SD Islam Al Madina pada 19 Juni 2023.

[102] Ramdhan, "Analisis Peran Orang Tua dalam Mengembangkan Sikap Religiusitas Remaja."

yang lebih positif dan harmonis, yang membantu pertumbuhan emosional dan kesejahteraan anak-anak. Namun, penting untuk diingat bahwa tingkat Religiusitas dan kontrol emosi setiap orang berbeda, sehingga pengaruhnya dapat berbeda dari satu orang ke orang lain.

2. Faktor Keluarga

Keluarga menjadi salah satu faktor penting dalam proses pertumbuhan religiusitas pada seseorang dan kemampuan pengendalian emosinya, keyakinan dan prinsip keluarga yang kuat yang terkait dengan spiritualitas menjadi dasar yang lebih dalam dari orang tua. Ketika keluarga memberikan pengajaran agama yang konsisten, mendorong partisipasi dalam kegiatan keagamaan, dan menghargai nilai-nilai kebaikan, orang tua cenderung menginternalisasi dan mempraktikkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari.[103]

Selain itu, keluarga menjadi contoh yang kuat bagi teladan yang penting bagi orang tua dalam mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan emosi dengan baik. Selain itu, ketika orang tua menunjukkan bahwa mereka memahami dan terlibat secara aktif dalam praktik keagamaan, seperti berdoa bersama, membaca kitab suci, atau berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan bersama, itu membantu orang tua memahami spiritualitas.

Anggota keluarga memberikan dukungan emosional dan spiritual juga sangat penting. Orang tua mendapatkan dukungan positif, penerimaan, dan kasih sayang dari keluarga, yang menciptakan lingkungan emosional yang aman dan mendukung. Ini membuat mereka merasa didukung saat menghadapi dan mengelola emosi negatif. Selain itu, dukungan spiritual, seperti berbicara tentang prinsip agama, melakukan ritual keagamaan bersama, atau berpartisipasi dalam kegiatan komunitas keagamaan,

[103] Wati dan Puspitasai, "Kekerasan Terhadap Anak, Penanaman Disiplin, dan Pengendalian emosi Orang Tua."

memperkuat dan membantu orang tua menemukan makna yang lebih dalam praktik keagamaan mereka.

Terakhir, lingkungan keluarga yang stabil dan damai memberikan landasan yang kokoh untuk pertumbuhan spiritualitas dan kemampuan orang tua untuk mengendalikan emosi. Orang tua memiliki stabilitas emosional yang lebih tinggi dan lebih memiliki kemampuan yang lebih mendalam di lingkungan yang stabil dan damai ini. Hubungan keluarga yang harmonis juga membantu mengatasi tantangan emosional dan mengelola stres sehari-hari.

3. Faktor Lingkungan

Lingkungan seseorang sangat mempengaruhi seberapa religius mereka dan bagaimana mereka mengendalikan perasaan mereka. Pandangan seseorang terhadap keagamaan dan praktik spiritual mereka dapat dipengaruhi oleh lingkungan budaya mereka dan norma masyarakat. Mereka yang hidup di komunitas yang menghargai tradisi keagamaan cenderung terlibat secara aktif dalam tradisi tersebut. Lingkungan keluarga juga penting; lingkungan yang mendukung praktik keagamaan dan mendukung ekspresi emosi yang sehat dan memberikan panduan dalam mengelola emosi dapat membantu individu belajar mengendalikan emosi secara adaptif.[104] Religiusitas dan pengendalian emosi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial, teman sebaya, komunitas keagamaan, dan tempat kerja. Dimungkinkan untuk memperkuat dan memperdalam religiusitas seseorang dengan berinteraksi dengan orang-orang yang memiliki tradisi keagamaan yang kuat. Dukungan sosial dan kesempatan untuk belajar bagaimana mengendalikan emosi diberikan oleh komunitas keagamaan yang mendukung.

Hal ini selaras dengan penjelasan AS sebagai tenaga pendidik yang menjelaskan bahwa *"kita menerapkan program pendidikan campuran kak,*

[104] Sairah dan Chandra, "Implementasi Tiger Parenting dan Pengendalian emosi Orang Tua terhadap Anak."

maksudnya adalah tetap menerapkan kurikulum yang ditetapkan pemerintah tapi juga mengadopsi metode pendidikan ala madrasah, jadi banyak kegiatan murid atau orang tua yang tidak masuk dalam mata pelajaran tapi menjadi kegiatan tambahan, itu amanat dari ketua yayasan yang ingin anak murid menjadi murid yang tidak hanya pintar tapi juga agamis dan kreatif".[105] Hal tersebut bertujuan untuk memberikan lingkungan yang baik dan ideal tidak hanya bagi murid namun juga orang tua, sehingga dapat mengembangkan dirinya secara positif melalui berbagai kegiatan keagamaan di lingkungan sekolah.

Media dan teknologi juga memengaruhi pemahaman dan praktik keagamaan seseorang. Paparan terhadap konten media yang mengandung nilai-nilai agama dan spiritualitas tertentu dapat memengaruhi pemahaman dan praktik keagamaan seseorang. Faktor lain adalah lingkungan fisik dan geografis, karena bagaimana akses ke tempat ibadah atau komunitas keagamaan dapat memengaruhi partisipasi dalam aktivitas keagamaan. Lingkungan fisik yang nyaman juga membantu mengontrol emosi. Faktor-faktor internal seseorang dan faktor-faktor lingkungan ini saling berpengaruh, membentuk kepercayaan agama mereka dan kemampuan mereka untuk mengendalikan emosi mereka.[106]

Rumusan faktor-faktor tersebut serupa dengan pendapat Kenneth I. Pargament yang menyebutkan setidaknya terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi pola pengaruh Religiusitas seseorang terhadap kemampuan pengendalian emosinya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa peran keluarga, usia serta lingkungan menjadi tiga faktor utama yang mempengaruhi peran Religiusitas terhadap kemampuan pengendalian emosi orang tua SD Islam Al Madina.

[105] Wawancara dengan AS, Tenaga Pendidik di SD Islam Al Madina pada 19 Juni 2023.

[106] Syahrumadhan, "Hubungan Dukungan Orang Tua dan Religiusitas dengan Pembinaan Akhlak Siswa SMA Negeri 1 Pante Bidari Kabupaten Aceh Timur."

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian sebagaimana telah dijelaskan dalam bab-bab sebelumnya, peneliti kemudian menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Religiusitas mengacu pada tingkat keterlibatan, keyakinan, dan praktik agama dalam kehidupan seseorang. Keterlibatan orang tua dalam berbagai kegiatan keagamaan di sekolah memberikan pengaruh pada peningkatan religiusitas orang tua yang kemudian membentuk suatu kesadaran dan pemahaman akan pentingnya mendidik anak secara baik dan benar sesuai tuntunan agama, hal ini diukur dari kemampuan orang tua untuk memahami nilai dan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari yang mempengaruhi berbagai aspek dimensi kehidupan orang tua di SD Islam Al Madina.
2. Pengertian pengendalian emosi yang paling umum berupa pola emosi sebagai yang dipengaruhi. Kesadaran orang tua di SD Islam Al Madina kemudian mendorong orang tua untuk lebih menghargai hak-hak anak termasuk di dalamnya adalah hak untuk mendapatkan kesejahteraan psikologis, yang diwujudkan dengan kemampuan orang tua untuk mengendalikan emosinya demi menghindari *toxic parenting* maupun kekerasan pada anak. Hal ini menunjukkan kemampuan orang tua di SD Islam Al Madina dalam mengendalikan emosinya sesuai dengan kondisi, situasi serta kebutuhan yang menyertainya, mengacu kepada pendapat Brener dan Saloley bahwa terdapat tiga faktor utama yang mempengaruhi peran Religiusitas dalam meningkatkan kemampuan pengendalian emosi yaitu 1) Faktor Usia, 2) Faktor Keluarga, dan 3) Faktor Lingkungan.

B. Saran

Dengan mempertimbangkan penjelasan sebagaimana telah disampaikan sebelumnya, dengan ini peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi orang tua di SD Islam Al Madina

   Religiusitas tentu memberikan pengaruh pada peningkatan kemampuan pengendalian emosi yang kemudian akan mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mendidik dan merawat anaknya, sehingga sebagai orang tua perlu ada kesadaran yang lebih guna mempelajari, memahami dan melaksanakan aspek-aspek religiusitas dengan sebaik-baiknya demi menjamin hak-hak dasar anak termasuk di dalamnya adalah kesejahteraan psikologis.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Peneliti selanjutnya agar melaksanakan penelitian dengan lebih komprehensif, agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih mendalam berkaitan dengan topik penelitian. Mengingat kompleksitas fenomena psikologis pada manusia tidak dapat diukur dan dipahami secara sederhana.

DAFTAR PUSTAKA

Ajat, Rukajat. *Pendekatan Penelitian Kualitatif (Qualitative Research Approach*. Yogyakarta: Deepublish, 2018.

Angelia, Mikha, Srti Tiatri, dan Pamela Hendra Heng. "Hubungan Religiusitas dan Pengendalian emosi Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni* 4, no. 2 (2020).

Arifin, Zainal. *Penelitian Pendidikan Metode Dan Paradigma Baru*. Remaja Ros. Bandung, 2012.

Arikunto, Suharsimi. *Metode Penlitian*. Jakarta: Bina Aksara, 2006.

Bandura, Albert. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Cetakan II. New Jersey: Prentice Hall, 1999.

Batubara, Julian. "Paradigma Penelitian Kualitatif Dan Filsafat Ilmu Pengetahuan Dalam Konseling." *Jurnal Fokus Konseling* 3, no. 2 (2020).

Cahyani, Rizky Amalia. "Penerimaan diri ibu dengan Anak Berkebutuhan Khusus di Mojokerto." Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim., 2015.

Cole, P.M., Martin, S.E., Dennis, T.A. "Emotion regulation as a scientific construct methodological challenges and directions for child development research." *Child development* 75, no. 4 (2004).

Craig, Buck, dan Susan Forward. *Toxic Parents: Overcoming Their Hurtful Legacy and Reclaiming Your Life*. New York: Bantam Books, 1990.

Daryanto. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rinerka Cipta, 2008.

Dewi, Ayu Devita Citra, Yafi Sabila Rosyad, Anisa Febristi, dan Rika Monika. "Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Kesehatan Mental Orang Tua dan Anak." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan* 17, no. 1 (2021).

Driyarkara. *Percikan Filsafat*. Jakarta: Lembaga Penunjang Pembanguanan Nasional, 1998.

Ezmir. *Metodologi Penelitian Kualitatif Ananlisis Data*. Jakarta: Raja Grafindo, 2011.

Festinger, Leon. *Teori Disonansi Kognitif*. Terjemahan. Jakarta: Raja Grafindo, 2007.

Gottman, J. *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting*. New York: Rockefeller Center, 1997.

Gunawan, Imam. *Metode Penelitian Kualitatif Teori Dan Praktek*. Jakarta: Bumi Aksara, 2013.

Hafiz, Subhan El, dan Yonathan Aditya. "A Systematic Literature Review of Religiosity Studies in Indonesia: Terminology, Definition, Measurement, Results of The Studies, and Recommendation." *Literature Review* 1, no. 1 (2021).

Helton, L. R., dan M. K. Smith. *Mental Health Practice with Children and Youth*. New York: The Hawort Social Work Practice Press, 2004.

Jamari. "Peranan Keluarga Dalam Menanamkan Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam Pada Anak." *Darussalam: Jurnal Pendidikan, Komunikasi dan Pemikiran Hukum Islam* 7, no. 2 (2016).

Joas, Hans. *Identity and the Sacred: A Sketch for a New Social-Scientific Theory of Religion*. Michigan: William B. Eerdmans Publishing, 2012.

Kahmad, Dadang. *Sosiologi Agama*. Bandung: Remaja Rosda Karya, 2009.

Kementerian Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Jakarta: Kemenag RI, 2019.

Koenig, H. G., J. N. Kvale, dan C Ferrel. "Religion and well-being in later life." *the gerontologist*, 28, no. 1 (1998).

Lesmawati, Diah Rini, dan Yulmaida Amir. "Religiusitas dan Spiritualitas: Konsep yang sama atau berbeda?" *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* 2, no. 2 (2016).

Mekarisce, Arnild Augina. "Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* 12, no. 3 (2020).

Moeloeng, Lexy J. *metode penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya, 2007.

Mulyana, Ana, Sri Mintarti, dan Sri Wahyuni. "Pengaruh pemahaman dan religiusitas serta kepercayaan terhadap minat membayar zakat profesi oleh muzakki." *JIEM: Jurnal Ilmu Ekonomi Mulawarman* 3, no. 4 (2018).

Murdianto, Eko. *Penelitian Kualitatif (Teori Dan Apliaksi Disertai Contoh*

Proposal). Yogyakarta: UPN Yogyakarta, 2020.

Nuandri, V. T., dan I. W Widayat. "Hubungan antara sikap terhadap religiusitas dengan sikap terhadap kecenderungan perilaku seks pranikah pada remaja akhir yang sedang berpacaran di universitas Airlangga Surabaya." *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial* 6, no. 4 (2014).

Nursanti, Erma, Nugraheni Gadis, dan Lilik Hariyanto. "Religiusitas dengan Pengendalian emosi pada Ibu Single Parent." *Idea: Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational Psychology* 5, no. 2 (2021).

Oktariani. "Dampak Toxic Parents dalam Kesehatan Mental Anak." *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan* 2, no. 3 (2021).

Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Cetakan II. New York: Guilford Press, 2007.

Pratisti, Wiwien Dinar, dan Nanik Prihartanti. "Konsep Mawas Diri Suryomentaram dengan Pengendalian emosi." *Publikasi Ilmiah Universitas Muhammadiyah Surakarta* 13, no. 1 (2012).

Rahayu, Ainur Titits Dwi, Ni'matuzahroh, dan Sofa Amalia. "Religiusitas dan stres pengasuhan pada ibu dengan anak autis." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 7, no. 2 (2019).

Rahmat, Jalaludin. *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo, 1996.

Ramdhan, Muhammad. "Analisis Peran Orang Tua dalam Mengembangkan Sikap Religiusitas Remaja." Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022.

Ratnasari, Shinantya, dan Julia Suleeman. "Perbedaan pengendalian emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi." *Jurnal Psikologi Sosial* 15, no. 1 (2017).

Rohmawati, Nurhikmah. "Hubungan Religiusitas Orang Tua Dengan Karakter Anak Di Usia Remaja Di Lingkungan Rukun Warga 02 Kampung Buaran Kecamatan Cakung Jakarta Timur." Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2021.

Ruli, Efrianus. "Tugas dan Peran Orang Tua dalam Mendidik Anak." *Jurnal Edukasi Nonformal* 1, no. 1 (2020).

Sairah, dan Andy Chandra. “Implementasi Tiger Parenting dan Pengendalian emosi Orang Tua terhadap Anak.” *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 5 (2022).

Subandi, M, Dikayani, dan Diani Nurjanah. “Physiological Pattern of Leaf Growth at Various Plucking Cycles Applied to Newly Released Clones of Tea Plant (Camellia sinensis L. O. Kuntze).” *Asian Journal of Agriculture and Rural Development* 3, no. 7 (2013).

Sugiyono. *Metode penelitian pendidikan:(pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)*. Bandung: Alfabeta, 2008.

Sukmadinata, Nana Syaodih. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosda Karya, 2007.

Suroso, dan Ancok Jalaludin. *Psikologi Islami*. Jakarta: Pustaka Pelajar, 2001.

Suwandi, dan Basrowi. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rinerka Cipta, 2008.

Syahrumadhan. “Hubungan Dukungan Orang Tua dan Religiusitas dengan Pembinaan Akhlak Siswa SMA Negeri 1 Pante Bidari Kabupaten Aceh Timur.” Universitas Medan Area, 2014.

Wati, Dewi Eko, dan Intan Puspitasai. “Kekerasan Terhadap Anak, Penanaman Disiplin, dan Pengendalian emosi Orang Tua.” *Jurnal Varidika* 30, no. 1 (2018).

Wibowo. *Manajemen perubahan*. Jakarta: Grafindo Persada, 2006.

Widuri, Erlina Listyanti. “Pengendalian emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama.” *Jurnal Humanitas* 9, no. 2 (2012).

Wijaya, Yeni Duriana. “Kesehatan Mental di Indonesia : Kini dan Nanti.” *Buletin Jagadhita* 1, no. 1 (2019).

Wulandari, Setyo Retno, Melina, Fitria, dan Kuswanti. “Respon Psikologis Perempuan Hamil Selama Masa Pandemi Covid-19.” *Jurnal Kesehatan* 11 (2020).

LAMPIRAN

1. **Draf Pertanyaan Untuk Tenaga Pendidik di SD Islam Al Madina**
   - Sudah berapa lama Anda menjadi tenaga pendidik di SD Islam Al Madina?
   - Bagaimana program pendidikan di SD Islam Al Madina?
   - Bagaimana upaya pendidikan moral dan agama bagi murid di SD Islam Al Madina?
   - Apakah ada kegiatan bagi wali murid di SD Islam Al Madina?
   - Apakah pernah terjadi kekerasan di SD Islam Al Madina?
   - Apakah di SD Islam Al Madina pernah ada murid yang mengeluhkan perilaku orang tuanya?
   - Bagaimana upaya sekolah untuk melibatkan wali murid dalam proses pendidikan di SD Islam Al Madina?
2. **Draf Pertanyaan Untuk Murid di SD Islam Al Madina**
   - Apakah kamu suka bersekolah di SD Islam Al Madina?
   - Apa saja yang dipelajari di SD Islam Al Madina?
   - Apakah guru-guru di SD Islam Al Madina bersikap baik?
   - Apakah orang tua mu sering marah padamu ketika di rumah?
   - Apakah orang tua mu rajin shalat dan mengaji?
   - Apakah orang tua mu pernah memukulmu?
   - Apakah orang tua mu mengajarkan kamu mengaji?
3. **Draf Pertanyaan Untuk Wali Murid di SD Islam Al Madina**
   - Bagaimana kesan Anda tentang pendidikan di SD Islam Al Madina?
   - Bagaimana program pendidikan di SD Islam Al Madina?
   - Apakah Anda sangat religius?
   - Apakah Anda rajin beribadah?
   - Apakah Anda terlibat kegiatan di SD Islam Al Madina?
   - Apakah Anda sering marah kepada anak Anda?
   - Bagaimana cara Anda mengelola emosi Anda ketika akan marah?
   - Apakah Anda rajin shalat dan mengaji?

4. Dokumentasi Penelitian

SDI AL MADINA
SELA
KOTA

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama	: Tengku Siti Sari Maulina
NIM	: 1804046008
Jurusan	: Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas	: Ushuluddin dan Humaniora/
Tempat, Tanggal Lahir	: Tinggi Raja, 21 Juni 2000
Jenis Kelamin	: Perempuan
Kebangsaan	: Indonesia
Agama	: Islam
Alamat Asal	: Sumber Harapan Dusun 1A, Kecamatan Tinggi Raja, Kabupaten Asahan, Sumatera Utara, 21261

B. Pendidikan Formal

1. TK Agustira Desa Tinggi Raja (Lulus Tahun 2006)
2. SD Negeri 014673 Mekar Sari (Lulus Tahun 2012)
3. SMP Negeri 1 Tinggi Raja (Lulus Tahun 2015)
4. SMA Negeri 4 Kisaran (Lulus Tahun 2018)
5. UIN Walisongo Semarang Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018