



RELIGIUSITAS DENGAN REGULASI EMOSI PADA IBU SINGLE PARENT

Erma Nursanti¹, nugraheni gadis², Lilik hariyanto³

^{1,2,3}Universitas Darul Ulum Jombang Indonesia

ermanursanti81@gmail.com nugrahenigadis@gmail.com, kililanit72@gmail.com

Article Info

Article history:

Received July 5^{mo}, 2021

Revised July 16^{fr}, 2021

Accepted august 5th,
2021

Keyword:

Religiosity

Emotion Regulation

Single mother Parenting

ABSTRACT

The focus of this research is to see if there is a correlation between religiosity and emotional control in parenting of single mothers. There is a link between religiosity and emotion control, according to the hypothesis. The respondents in this study were 40 single mothers from Jombang. Purposive random sampling was utilized in this study as a sample technique. This study used a religious scale and an emotion regulation scale to collect data. Spearman's rho was utilized to analyze the data. Using Sperman's rho analysis, it was determined that $r \text{ rho} = 0.798$ and $\text{sig.} = 0.00$ ($p < 0.01$). This reveals that in single parent mothers, there is a significant positive relationship between religion and emotional regulation, with the higher the religiosity, the higher the emotional control. On the other hand, the lesser one's religiosity, the poorer one's emotional regulation. As a result, the study's hypothesis is accepted.

Copyright © 2021 Jurnal IDEA.

All rights reserved.

Corresponding Author:

Erma Nursanti

Program Studi Psikologi, Universitas Darul Ulum

Jl. Gus dur no. 29 A Mojongapit Jombang

Email: ermanursanti81@gmail.com

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada ibu *single parent*. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi. Sampel dari penelitian ini adalah 40 ibu *single parent* di Jombang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Random Sampling*. Untuk memperoleh data, dalam penelitian ini menggunakan skala religiusitas dan skala regulasi emosi. Metode analisis data yang digunakan adalah rho *Spearman's*. Berdasarkan hasil analisis rho *Sperman's* didapatkan $r \text{ rho} = 0.798$ dan $\text{sig.} = 0.00$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada ibu *single parent*, dimana semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi regulasi emosi, sebaliknya semakin rendah religiusitas maka semakin rendah regulasi emosi. Jadi hipotetis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci: *Religiusitas, Regulasi Emosi, Ibu Single Parent*

Latar Belakang

Keluarga merupakan tempat pertama dimana anak mulai tumbuh dan berkembang. Idealnya sebuah keluarga terdiri dari ayah, ibu dan anak-anak (Gerungan dalam Hasanah &

Widuri, 2014). Kenyataannya sekarang ini banyak keluarga yang hanya memiliki orang tua tunggal (*single parent*).

Kondisi *single parent* dapat terjadi pada ibu atau ayah. Menurut Qaimi (Hasanah & Widuri, 2014) ibu *single parent* adalah keadaan seorang ibu yang akan menduduki dua jabatan sekaligus, sebagai ibu yang merupakan jabatan alamiah dan sebagai ayah yang menafkahi keluarganya. Status *single parent* bisa menimpa siapa saja. Baik itu ibu rumah tangga biasa atau wanita karier yang sedang berada di posisi puncak. Status itu bisa terjadi akibat pasangan meninggal dunia, diceraikan oleh pasangan bahkan menceraikan pasangan.

Terkait dengan perceraian, pasangan akan menghadapi tantangan setelah bercerai (Eidar dkk dalam Santrock, 2012). Baik pria maupun wanita yang bercerai mengeluh merasa kesepian, kehilangan harga diri, cemas dengan ketidaktahuan akan kehidupan selanjutnya, dan kesulitan dalam menjalin relasi akrab yang baru (Hetherington dalam Santrock, 2012). Apalagi untuk pasangan yang bercerai dikarenakan hal yang kurang baik seperti kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) sudah pasti hal tersebut akan membawa dampak negatif bagi kehidupan ibu *single parent* kedepannya jika sampai mengalami trauma baik fisik maupun psikologis.

Permasalahan yang harus dihadapi seperti masalah keuangan, perumahan, kesepian dimana wanita tidak menemukan seseorang untuk menanggung beban bersama, keputusan dan tanggung jawab atas anak-anak, dan juga ketegangan tentang reaksi teman-teman dan kerabat mengenai bagaimana wanita mengatasi hidup sendiri (Mitchell dalam Ahsyari, 2015).

Ibu *single parent* akan memiliki dua bentuk sikap. Sebagai ibu yang harus bersikap lembut terhadap anaknya, dan sebagai ayah yang bersikap jantan dan bertugas memegang kendali aturan dan tata tertib keluarga, serta berperan sebagai penegak keadilan dalam kehidupan rumah tangga. Tolok ukur keberhasilan seorang ibu dalam mendidik anaknya terletak pada kemampuannya dalam menggabungkan kedua peran dan tanggung jawab tersebut, tanpa menjadikan sang anak bingung dan resah (Qiami dalam Hasanah & Widuri, 2014).

Menjadi *single parent* dalam sebuah rumah tangga tentu saja tidak mudah, terlebih bagi seorang wanita yang terpaksa mengasuh anaknya seorang diri baik karena bercerai dari suaminya atau suaminya meninggal dunia. Oleh karena itu, orang tua tunggal atau *single parent* mudah mengalami stres psikologis (Kisworowati dalam Sari dkk, 2019) emosional fisik dan kebutuhan untuk sendiri. Pada saat yang bersamaan sebagai seorang *single parent* diuntut harus mampu menjalani peran ganda untuk menghadapi kebutuhan anak-anaknya

Pada dasarnya, emosi dibagi menjadi dua kategori umum jika dilihat dari dampak yang ditimbulkan. Kategori pertama adalah emosi positif yaitu emosi yang memberikan dampak menyenangkan dan menenangkan. Kategori kedua adalah emosi negatif yaitu emosi yang memberikan dampak negatif yaitu tidak menyenangkan dan menyusahkan (Gohm & Clore dalam Natalia, 2015). Regulasi emosi merupakan cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut (Gross dalam Hasanah & Widuri 2014).

Regulasi emosi adalah aspek penting dalam perkembangan (Kopp dalam

Santrock, 2012). Biasanya seseorang cenderung berusaha menghilangkan emosi negatifnya, melakukan berbagai cara untuk mengendalikan emosi negatif tersebut. Cara seseorang untuk mengekspresikan emosinya pun beragam, ada yang melakukan hal positif seperti mendekatkan diri kepada sang pencipta atau dengan melakukan hal negatif seperti marah yang berlebihan bahkan menyakiti diri sendiri dan orang lain. Oleh sebab itu, seorang ibu *single parent* diharapkan mampu meregulasi emosinya dengan baik, agar dapat menjalani hidup dengan bahagia, dan tidak berlarut-larut dalam kesedihannya.

Seseorang yang mampu meregulasi emosinya akan mendapatkan dampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku, serta hubungan sosial. Selain itu, regulasi emosi juga mampu membuat individu berfikir jernih, bersikap lebih tenang, serta bijaksana dalam bertindak. Setiap tindakan akan diperhitungkan dengan baik agar tidak merugikan individu itu sendiri maupun orang lain serta tidak berdampak buruk bagi kesehatan mental.

Metode

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada ibu *single parent*. Oleh sebab itulah, subjek pada penelitian ini adalah 40 ibu *single parent* yang bertempat tinggal di daerah Jombang yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Penelitian dilakukan dengan menggunakan angket yang didasarkan pada aspek-aspek kedua variabel. Responden akan mengisi angket sesuai dengan instruksi dari peneliti. Setelah itu peneliti akan melakukan *skoring* pada hasil angket yang telah diisi.

Pengujian data pada penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 24.0 for Windows. Uji validitas pada skala regulasi emosi mendapatkan hasil bahwa dari 60 aitem yang diuji terdapat 55 aitem yang valid, sedangkan sebanyak 5 aitem gugur, dengan validitas bergerak antara 0,252 – 0,740. Pada angket ini mendapatkan nilai *Cronbach alpha* sebesar 0.951m yang berarti bahwa skala regulasi emosi dapat dikatakan reliabel.

Pada skala religiusitas telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Hasil yang didapatkan yaitu sebanyak 60 aitem yang diuji terdapat 56 aitem valid, sedangkan sebanyak 4 aitem harus digugurkan. Adapun validitas bergerak antara 0.252 – 0.718. angket ini mendapatkan hasil nilai *Cronbach alpha* sebesar 0.955 yang berarti bahwa skala regulasi emosi merupakan skala yang reliabel.

Untuk menguji korelasi antar kedua variabel, peneliti menggunakan model analisa statistic yaitu *product moment* dengan korelasi *spearman rho*, dengan hasil uji asumsi sebagai berikut :

1. Uji normalitas sebaran regulasi emosi Kolmogorov-Smirnov = 0,878 dengan signifikansi 0,200 ($p > 0,05$) hal ini menunjukkan variabel regulasi emosi berdistribusi normal. Sebaran religiusitas diperoleh Kolmogorov-Smirnov= 0,265 dengan signifikansi 0,200 ($p > 0,05$) hal ini menunjukkan variabel religiusitas berdistribusi normal.
2. Hasil uji linieritas hubungan antara regulasi emosi dengan religiusitas diperoleh *Deviation from Linierity F* = 5,956 dengan signifikasi 0,027 ($p < 0,05$) hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dengan religiusitas tidak linear.

Hasil

Hasil data yang diperoleh dijelaskan dengan analisis deskripsif dan uji hipotesis melalui tabel berikut:

Tabel 1
Deskripsi Variabel Regulasi Emosi

No	Batas nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	≥ 165	Sangat Tinggi	6	15%
2.	$128 \leq x \leq 164$	Tinggi	19	47,5%
3.	$92 \leq x \leq 127$	Cukup	10	25%
4.	$55 \leq x \leq 91$	Rendah	3	7,5%
5.	< 55	Sangat Rendah	2	5%
	Jumlah		40	100%

Berdasarkan tabel diatas menyajikan data tentang deskripsi nilai skala regulasi emosi, dapat dilihat bahwa kategori regulasi emosi sebagian besar subjek penelitian berada dalam kategori tinggi dan cukup. Subjek dengan kategori sangat tinggi sejumlah 15%. Sedangkan kategori tinggi sejumlah 47,5%, kategori cukup sebesar 25%, kategory rendah sejumlah 7,5% dan kategori sangat rendah sejumlah 5%.

Tabel 2
Deskripsi Variabel Regulasi Emosi

No	Batas nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	≥ 168	Sangat Tinggi	29	72,5%
2.	$131 \leq x \leq 167$	Tinggi	9	22,5%
3.	$93 \leq x \leq 130$	Cukup	1	2,5%
4.	$56 \leq x \leq 92$	Rendah	1	2,5%
5.	< 56	Sangat Rendah	0	0%
	Jumlah		40	100%

Tabel 11 menyajikan data tentang deskripsi nilai skala religiusitas, dapat dilihat bahwa kategori religiusitas sebagian besar subjek penelitian berada dalam kategory sangat tinggi dan tinggi. Subjek dengan kategori sangat tinggi sejumlah 72,5%. Sedangkan kategori tinggi sejumlah 22,5%, kategori cukup sejumlah 2,5% dan kategori rendah 2,5%. Dari hasil penelitian tidak didapatkan subjek dengan religiusitas yang berada pada kategori sangat rendah.

Tabel 3
Hasil Analisa Data Spearman's Correlations

		y	x
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1.000	.798**
	Sig. (2-tailed)	-	.000
	N	40	40

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai korelasi antara religiusitas (X) dengan regulasi emosi (Y) ibu *single parent* sebesar $r \text{ rho} = 0.798$ dan $\text{sig.} = 0.00$ ($p < 0,01$). Artinya bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada ibu *single parent*. Korelasi positif bermakna semakin tinggi religiusitas akan semakin tinggi regulasi emosi, sebaliknya semakin rendah religiusitas akan semakin rendah pula regulasi emosi.

Dari hasil penelitian di atas dijelaskan bahwa, ibu *single parent* yang memiliki religiusitas tinggi mampu meregulasi emosinya dengan baik. Saat sedang mengalami keterpurukan selalu mengingat Tuhan dan senantiasa berserah diri atas segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya. Regulasi emosi sangatlah diperlukan agar ibu *single parent* mampu mengelola emosinya dengan baik.

Dalam lingkungan sosial sangat berat bagi *single parent (mother)* karena adanya anggapan-anggapan dari lingkungan yang sering memojokkan para *single parent (mother)*, bagi seorang *single parent* menjadi ibu merupakan pengalaman yang berat. Terlebih lagi di saat-saat lingkungan tidak berpihak, terkadang seorang ibu takut jika hal tersebut dapat mempengaruhi perkembangan anak-anaknya, sehingga diperlukan sikap kuat dan tegar terhadap setiap tantangan hidupnya sebagai teladan bagi anak-anaknya (Sirait & Minauli, 2015).

Bahkan, dalam beberapa lingkungan masyarakat masih terdapat pandangan atau *labelling* buruk bagi ibu *single parent*, sekalipun akibat kematian suami. Selain itu, ibu *single parent* akan memiliki dua bentuk sikap dalam mendidik dan merawat anak-anaknya. Sebagai ibu yang harus bersikap lembut terhadap anaknya, dan sebagai ayah yang bersikap jantan dan bertugas memegang kendali aturan dan tata tertib keluarga, serta berperan sebagai penegak keadilan dalam kehidupan rumah tangga. Sehingga, dalam hal ini ibu *single parent* diharapkan mampu meregulasi emosinya dengan baik, agar dapat menjalani hidup dengan bahagia, dan tidak berlarut-larut dalam kesedihannya.

Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Mampu menerima segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupannya. Selalu berfikir positif atas apa yang terjadi serta tidak menyalahkan Tuhan, diri sendiri, orang lain dan lingkungannya.

Regulasi emosi dapat membantu individu untuk mengendalikan emosi yang sifatnya negatif (Pratisti dalam Silaen & Dewi, 2015). Regulasi emosi yang positif akan membantu seseorang untuk berpikir secara positif dalam menghadapi suatu peristiwa, sedangkan regulasi emosi rendah akan membuat seseorang mengalami kecenderungan berpikir negatif ketika menghadapi suatu peristiwa. Melalui regulasi emosi yang positif membantu individu untuk mengenali, mengelola, serta mengekspresikan emosi agar sesuai dengan tuntutan lingkungan di sekitar. Regulasi emosi juga digunakan untuk menghadapi situasi yang menekan. Keberhasilan dalam meregulasi emosi akan memunculkan kesejahteraan subjektif, sedangkan kegagalan dalam meregulasi emosi akan berdampak pada kecemasan.

Seseorang yang mampu meregulasi emosinya akan mendapatkan dampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku, serta hubungan sosial. Selain itu, regulasi emosi juga mampu membuat individu berfikir jernih, bersikap lebih tenang, serta bijaksana dalam bertindak. Setiap tindakan akan diperhitungkan dengan baik agar tidak merugikan individu itu sendiri maupun orang lain serta tidak berdampak buruk bagi kesehatan mental. Salah satu faktor yang mendorong seseorang memiliki regulasi emosi yang baik yaitu religiusitas.

Seseorang bisa menjalani kehidupan dengan tabah dan kuat setelah mengubah pikirannya lebih positif (*cognitive change*) bahwa semua sudah menjadi takdir Tuhan, semua akan ada jalan dan kehidupan harus tetap berjalan demi masa depan anak-anak (Hasanah & Widuri, 2014). Lebih lanjut Ikhwanisifa (Soasokone, 2015), berpendapat bahwa individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi, dapat melakukan tindakan regulasi emosi dengan baik. Mampu mengelola emosi negatif yang ada pada dirinya dengan cara memperbanyak beribadah dan berserah diri pada sang pencipta.

Berdasarkan pada penjelasan diatas, menunjukkan bahwa tinggi rendahnya

regulasi emosi dipengaruhi oleh religiusitas. Hal tersebut dapat terjadi karena seseorang yang dekat dengan Tuhan akan menjadikan seseorang tersebut tenang dalam menghadapi setiap permasalahan. Ketika menghadapi suatu permasalahan dalam hidupnya, ia mampu menerima dengan ikhlas dan percaya bahwa segala sesuatu atas kehendak dari Tuhan. Sehingga saat menghadapi masalah seseorang mampu meregulasi emosinya dengan baik.

Terbuktinya hipotesis penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang Ritonga (2014) hasil penelitian menunjukkan ada hubungan signifikan antara religiusitas dengan regulasi emosi. Artinya semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi pula regulasi emosi remaja di SMA Negeri 1 Aek Kota Batu NA IX-X. Sebaliknya, semakin rendah religiusitas maka semakin rendah pula regulasi emosi remaja di SMA Negeri 1 Aek Kota Batu NA IX-X. Seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusitasnya rendah (Krause dalam Ritonga, 2014).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian yang telah diuraikan penulis maka dapat disimpulkan bahwa, ada hubungan positif yang sangat signifikan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada ibu *single parent*. Hubungan dalam penelitian ini berbentuk korelasi positif, sehingga semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi regulasi emosi ibu *single parent*, sebaliknya semakin rendah religiusitas maka semakin rendah pula regulasi emosi ibu *single parent*.

Adapun dari penelitian yang telah dilakukan, saran yang dapat peneliti rumuskan bagi responden penelitian yaitu berupaya untuk memaafkan masa lalu pasangan. Menjaga pikiran positif atas apa yang terjadi dalam hidup dengan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan, lebih banyak beribadah, berdoa dan berserah diri pada sang pencipta. Memperbanyak kegiatan keagamaan dan bersosialisasi dengan orang-orang yang rajin mengikuti ibadah juga dapat dilakukan untuk menguatkan religiusitas dalam diri.

Adapun saran untuk penelitian selanjutnya yaitu dapat melakukan penelitian lebih lanjut terhadap regulasi emosi dengan *forgiveness* atau konsep diri pada ibu *single parent*. Hal ini mengacu pada temuan di penelitian ini yang dapat lebih diteliti.

Referensi

- Ahsyari, E.R.N., (2015) Kelelahan Emosional Dan Strategi Coping Pada Wanita Single Parent (Studi Kasus Single Parent Di Kabupaten Paser). *Ejournal Psikologi*, Volume 3, Nomor 1.
- Ancok, D., & Suroso, F.N., (2011) *Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Anggreiny, N., (2014) Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja Korban Kekerasan Seksual. Tesis Magister Psikologi Profesi Kekhususan Klinis Anak Universitas Sumatra Utara.
- Arifuddin, M.L., (2015) Regulasi Emosi Pecandu Game Online. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel*.

- Baihaqi, M., (2016) *Pengantar Psikologi Kognitif*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Dahlina, M., (2018) Analisis Tingkat Religiusitas Terhadap Etika Bisnis Pedagang Muslim Pasar Induk Lambaro Aceh Besar. *Skripsi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh*.
- Ellisyani, N.D., & Setiawan, K.C., (2016) Regulasi Emosi Pada Korban Bullying Di Sma Muhammadiyah 2 Palembang. *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami* Vol. 2 No. 1 (2016) 50-62.
- Ghufron, M.N., & S, R. Risnawati., (2010) *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media.
- Hasanah, T.D.U., & Widuri, E.L., (2014) Regulasi Emosi Pada Ibu Single Parent. *Jurnal Psikologi Integratif* Vol. 2, No. 1, Juni 2014, Halaman 86 - 92.
- Hendriana, A.S., & Hendriani, W., (2015) Regulasi Emosi Pada Wanita Dewasa Awal Yang Ditolak Cintanya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan* Vol. 04 No. 1, April 2015.
- Jalaluddin., (2015) *Psikologi Agama*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Mawardah, M., & Adiyanti M.G., (2014) Regulasi Emosi Dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying. *Jurnal Psikologi* Volume 41, No. 1, Juni 2014: 60 – 73.
- Munawaroh, M., dkk., (2019) Pengaruh Tari Rodad Hadrah Terhadap Religiositas Remaja. *Jurnal Intervensi Psikologi* Volume 11, Nomor 1, Juni 2019.
- Natalia, A.E., (2015) Perbedaan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Bersuku Karo Dan Bersuku Jawa. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma*.
- Nurfitri, D., & Waringah, S., (2018) Ketangguhan Pribadi Orang Tua Tunggal: Studi Kasus pada Perempuan Pasca Kematian Suami. *E-Journal GAMAJO* Vol. 4, No. 1, Hal. 11-24, 2018.
- Pontoh, Z., & Farid, M., (2015) Hubungan Antara Religiusitas Dan Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Pelaku Konversi Agama. *Pesona Jurnal Psikologi Indonesia* Vol 4, No. 01, Hal. 100-110.
- Rahayu, A.S., (2017) Kehidupan Sosial Ekonomi Single Mother dalam Ranah Domestik dan Publik. *Jurnal Analisa Sosiologi* Vol. 6 (1), Hal. 82-99.
- Ramayulis., (2013) *Psikologi Agama*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Ritonga, R.R., (2014) Hubungan Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa di Sma Negeri 1 Aek Kota Batu Na IX-X. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Medan*.
- Santrock, J.W., (2012) *Life Span Development, Edisi Ketigabelas Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W., (2012) *Life Span Development, Edisi Ketigabelas Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.

- Sari, I.P., dkk., (2019) Resiliensi Pada Single Mother Setelah Kematian Pasangan Hidup. *Indonesian Journal of School Counseling* Vol 4(3), Hal. 76-82
- Silaen, A.C., & Dewi, K.S., (2015) Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas. *Jurnal Empati* Vol. 4(2), Hal. 175-181, April 2015.
- Umasugi, S.C., (2013) Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Religiusitas Dengan Kecenderungan Perilaku Bullying Pada Remaja. *EMPATHY Jurnal*.
- Ummah, N.K., (2017) Hubungan Religiusitas Dengan Efikasi Diri Siswa Kelas VIII Mts Negeri Boyolali Tahun Ajaran 2016/2017. *Skripsi* Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
- Winnaseh, L., (2017) Hubungan Regulasi Emosi Dengan Emotional Abuse Pada Remaja Akhir Yang Berpacaran. *Skripsi* Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Wulandari, H., (2017) Hubungan antara Self-Compassion dengan Regulasi Emosi pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di RSUD dr. R Goeteng Taroenadibrata Kabupaten Purbalingga. *Skripsi* Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Silfiyah, K., dkk., (2019) Hubungan Antara Religiusitas Dan Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prosocial Pada Remaja Di Smk Ketintang Surabaya. *Jurnal Keislaman* Vol. 8 No. 2, 2019.
- Sirait, N.Y.D., & Minauli, I., (2015) Hardiness pada Single Mother. *Jurnal DIVERSITA* Vol. 1, No. 2, Desember, 2015.
- Siregar, S., (2015) *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Soakokone, T.A.Y., (2015) Hubungan Religiusitas dengan Regulasi Emosi Individu Pada Usia Dewasa Dini yang Tidak Melakukan Praktik Agama. *Skripsi* Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga