



HUBUNGAN RELIGIUSITAS DENGAN REGULASI EMOSI PADA SANTRI PESANTREN KAMPUS AINUL YAQIN UNIVERSITAS ISLAM MALANG

Khalda Azzah Nur Azizah¹, Indhra Musthofa², Yoyok Amirudin³

Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Malang

e-mail: 122201011198@unisma.ac.id, 2indhramusthofa@unisma.ac.id,
3yoyokamirudin@unisma.ac.id

Abstract

Religiosity is an important psychological resource that may enhance individuals' ability to regulate their emotions, particularly among santri who balance academic and religious responsibilities in an Islamic boarding school environment. This study examined the levels of religiosity and emotional regulation and the relationship between these variables among santri at PKAY Unisma. A quantitative correlational design was employed. Data were collected from 69 santri selected through simple random sampling from a population of 219 using Likert-scale questionnaires. Pearson product-moment correlation and coefficient of determination analyses were performed using IBM SPSS Statistics. The findings indicated that both religiosity and emotional regulation were in the high category. A significant positive relationship was found between religiosity and emotional regulation ($r = 0.547$, $p = 0.000$), with religiosity explaining 29.9% of the variance in emotional regulation. These findings suggest that religiosity serves as an important psychological resource supporting emotional regulation among santri in the pesantren context.

Keywords: *religiosity, emotional regulation, pesantren*

A. Pendahuluan

Pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam tertua di Indonesia yang telah lama berperan sebagai wadah pembentukan karakter, akhlak, dan kepribadian generasi Muslim secara menyeluruh, pesantren sebagai lembaga pendidikan islam juga berperan dalam pembentukan karakter dan kemampuan psikologis santri. Begitu halnya dengan pesantren kampus, yang memadukan kehidupan kepesantrenan dengan pendidikan tinggi. Kondisi tersebut menuntut santri tidak hanya menjalani berbagai aktivitas keagamaan, seperti shalat berjamaah, hafalan, dan kajian keislaman, tetapi juga memenuhi berbagai tuntutan akademik, mulai dari perkuliahan, penyelesaian tugas, ujian, hingga kegiatan organisasi kemahasiswaan. Kemampuan mengelola emosi atau yang dikenal dengan regulasi emosi merupakan aspek penting dalam kehidupan. Individu yang tidak mampu meregulasi emosinya dengan baik rentan mengalami berbagai hambatan, mulai dari konflik interpersonal, hingga gangguan kesehatan mental yang dapat berdampak pada

seluruh aspek kehidupannya. Sebaliknya, individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih adaptif dalam menghadapi tekanan, lebih mudah membangun hubungan sosial yang sehat, dan lebih produktif (Rizqullah, 2024).

Kamaluddin (2024) menyatakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi adalah religiusitas. Religiusitas merupakan proses internalisasi nilai, keyakinan, dan ajaran agama yang meresap ke dalam seluruh dimensi kehidupan seseorang yang dapat tercermin dari cara berpikir, bersikap, dan berperilaku. Individu dengan religiusitas yang tinggi memiliki sistem nilai yang kokoh sebagai pegangan dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan, termasuk situasi yang memicu tekanan emosional.

Nilai-nilai seperti kesabaran, tawakal, ikhlas, dan pengendalian hawa nafsu yang diajarkan dalam Islam, apabila benar-benar dihayati, dapat menjadi sumber daya psikologis yang aktif membantu individu dalam merespons situasi emosional secara lebih tenang dan adaptif. Dalam konteks ini, agama tidak hanya berperan sebagai seperangkat aturan normatif, tetapi juga sebagai sumber kekuatan psikologis yang membantu individu mengatasi tekanan, menemukan makna dalam kesulitan, dan mempertahankan keseimbangan emosional (Balembeu et al., 2022). Kondisi ini menjadi sangat relevan ketika dikaitkan dengan kehidupan santri di pesantren kampus, dimana santri tidak hanya menjalani rutinitas keagamaan seperti ibadah, hafalan, dan kajian keislaman, tetapi sekaligus berstatus sebagai mahasiswa aktif yang menghadapi tuntutan akademik, tugas perkuliahan, dan kegiatan organisasi secara bersamaan.

Berbagai tuntutan yang harus ditanggung dapat menciptakan tekanan yang berlapis, mereka dituntut untuk hadir penuh dalam kehidupan keagamaan pesantren sekaligus memenuhi standar akademik perguruan tinggi. Kondisi inilah yang menjadikan kemampuan regulasi emosi sebagai aspek yang tidak bisa diabaikan dalam kehidupan santri. Bustamam dkk (2024) dalam penelitiannya menyatakan Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada individu adalah religiusitas. Seseorang yang melibatakan agama dalam berperilaku dan mengambil tindakan, dapat berpengaruh pada pengontrolan emosinya. Selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan Reskido dkk (2024) mengenai religiusitas dengan regulasi emosi mahasiswa, yang menunjukkan bahwa religiusitas Islam berkorelasi positif terhadap regulasi emosi, yang artinya semakin tinggi religiusitas Islam pada seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuan regulasi emosinya. Hal ini menunjukkan bahwa religiusitas menjadi faktor penting dalam meningkatkan regulasi emosi.

Secara teoretis, religiusitas dalam penelitian ini dipahami melalui pendekatan *Centrality of Religiosity* yang dikembangkan oleh Huber dan Huber (2012), yang memandang religiusitas bukan sebagai satu dimensi tunggal, melainkan sebagai konstruk multidimensional yang mencakup dimensi intelektual, ideologi, ibadah publik, ibadah pribadi, dan pengalaman beragama. Pendekatan ini memungkinkan pengukuran religiusitas secara lebih komprehensif, karena mempertimbangkan sejauh mana nilai-nilai keagamaan menjadi pusat (*centrality*) dalam kepribadian seseorang, bukan sekadar aktivitas ritual yang tampak secara lahiriah. Sementara itu, regulasi emosi dalam penelitian ini merujuk pada model proses yang dikemukakan oleh Gross dan John (2003), yang membedakan dua strategi utama, yakni *cognitive reappraisal* sebagai strategi antesenden yang berfokus pada penilaian ulang makna suatu situasi sebelum respons emosional sepenuhnya terbentuk, dan *expressive suppression* sebagai strategi berorientasi respons yang menekan ekspresi emosi setelah muncul.

Kedua kerangka teori ini saling melengkapi dalam menjelaskan bagaimana penghayatan nilai keagamaan dapat berperan dalam membentuk pola pengelolaan emosi individu. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tingkat religiusitas, tingkat regulasi emosi, dan korelasi antara keduanya pada santri Pesantren Kampus Ainul Yaqin Universitas Islam Malang. Pemahaman mengenai hubungan kedua variabel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris yang bermakna bagi pengembangan program pembinaan santri yang tidak hanya berorientasi pada penguatan nilai keagamaan, tetapi juga pada peningkatan kapasitas psikologis santri dalam menjalani kehidupan pesantren.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara religiusitas dan regulasi emosi. Penelitian dilaksanakan di PKAY pada tahun 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri PKAY yang berjumlah 219 orang. Sampel ditetapkan sebanyak 69 santri menggunakan teknik *simple random sampling*, dengan penentuan jumlah sampel melalui rumus Slovin pada taraf kesalahan 10%, Zulfikar dkk (2023) menyatakan rumus slovin dengan taraf kesalahan 10% dapat digunakan apabila populasi kurang dari 1000, selain itu rumus slovin dapat membantu peneliti untuk menghindari jumlah sampel yang terlalu kecil. Subyek penelitian santri yang sekaligus berstatus sebagai mahasiswa aktif, sehingga memiliki kekhasan berupa peran ganda antara kehidupan pesantren dan tuntutan akademik perguruan tinggi.

Responden dalam penelitian ini merupakan santri Pesantren Kampus Ainul Yaqin (PKAY) yang berstatus masih aktif menjalani kehidupan kepesantrenan pada saat pengumpulan data dilaksanakan. Status keaktifan ini penting untuk dipastikan, karena data yang diperoleh diharapkan mencerminkan kondisi religiusitas dan regulasi emosi santri yang benar-benar sedang menjalani secara langsung peran ganda antara kehidupan pesantren dan tuntutan akademik perguruan tinggi, bukan santri yang sudah tidak lagi aktif dalam kegiatan kepesantrenan.

Secara operasional, religiusitas dalam penelitian ini diartikan sebagai tingkat penghayatan dan internalisasi nilai-nilai keislaman dalam diri santri, yang tercermin dari skor total pada *Centrality of Religiosity Scale* (CRS) mencakup lima dimensi, yaitu intelektual, ideologi, ibadah publik, ibadah pribadi, dan pengalaman beragama. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi pula sentralitas nilai agama dalam kehidupan santri tersebut. Adapun regulasi emosi diartikan sebagai kemampuan santri dalam mengelola dan mengarahkan respons emosionalnya, yang diukur melalui skor pada dua strategi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* berdasarkan kerangka Gross dan John (2003). Skor yang lebih tinggi pada *cognitive reappraisal* mengindikasikan kecenderungan individu untuk menilai ulang situasi secara positif, sedangkan skor yang lebih tinggi pada *expressive suppression* mencerminkan kecenderungan untuk menekan ekspresi emosi yang tampak.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan skala Likert 1–5. Variabel religiusitas diukur menggunakan *Centrality of Religiosity Scale* (CRS) yang dikembangkan oleh Huber dan Huber (2012) mencakup lima dimensi: intelektual, ideologi, ibadah publik, ibadah pribadi, dan pengalaman beragama. Variabel regulasi emosi diukur menggunakan skala yang dikonstruksi berdasarkan dua strategi regulasi emosi dari Gross dan John (2003), yakni *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Seluruh instrumen telah melalui uji validitas dan uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach, sehingga dinyatakan valid dan reliabel untuk digunakan. Teknik analisis data meliputi uji prasyarat yakni uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas serta uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson Product Moment dan uji koefisien determinasi. Seluruh proses analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics for Windows.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Tingkat Religiusitas Santri Pesantren Kampus Ainul Yaqin

Religiusitas santri diukur melalui lima indikator: *intellectual*, *ideology*, ibadah publik, ibadah pribadi, dan pengalaman beragama. Hasil analisis deskriptif

menunjukkan bahwa religiusitas santri secara keseluruhan berada pada kategori baik/tinggi dengan nilai rata-rata 4,44. Mengacu pada pedoman interpretasi skor rata-rata Saleh dkk (2021), nilai ini berada pada rentang 3,5–4,49 yang dikategorikan baik/tinggi. Hal ini mencerminkan bahwa lingkungan pesantren kampus yang sehari-hari dipenuhi nilai-nilai keagamaan telah berhasil membentuk religiusitas santri secara menyeluruh dan konsisten, yang artinya pesantren berperan strategis dalam membentuk karakter dan kemampuan psikologis santri melalui proses pendidikan yang terintegrasi dengan kehidupan keagamaan.

Dari kelima indikator, dimensi *ideology* mencatat nilai rata-rata tertinggi sebesar 4,75 yang masuk dalam kategori sangat baik/sangat tinggi. Hasil ini menggambarkan betapa kuatnya keyakinan santri terhadap ajaran-ajaran pokok Islam, seperti keyakinan kepada Allah SWT, takdir, kehidupan setelah kematian, dan keterlibatan Allah dalam setiap aspek kehidupan manusia. Keyakinan ideologis yang kuat ini tidak terbentuk secara instan, melainkan merupakan hasil dari proses internalisasi nilai yang berlangsung secara terus-menerus melalui berbagai kegiatan pesantren, mulai dari kajian kitab, ceramah, hingga pembiasaan ibadah sehari-hari. Misnan dkk. (2025) menyatakan bahwa penanaman nilai-nilai keislaman secara berkelanjutan melalui proses pendidikan mampu memperkuat karakter religius peserta didik, dan lingkungan pesantren yang sarat nilai keislaman menjadi inkubator yang efektif bagi terbentuknya dimensi ideologi pada diri santri.

Dimensi pengalaman beragama memperoleh nilai rata-rata 4,71 yang berada pada kategori sangat baik/sangat tinggi. Tingginya skor pada dimensi ini menggambarkan bahwa santri tidak hanya menjalankan agama secara formal, tetapi benar-benar menghayati kehadiran dan pertolongan Allah SWT dalam kehidupan sehari-hari mereka. Furqon dan Mubarak (2025) menegaskan bahwa pengalaman beragama memiliki peran penting dalam membentuk sikap religius, perkembangan moral, dan kesadaran spiritual mahasantri, sehingga penghayatan spiritual yang mendalam ini menjadi fondasi penting yang membedakan santri dari individu yang hanya menjalankan agama secara prosedural. Hal serupa juga tampak pada dimensi ibadah pribadi yang memperoleh rata-rata 4,51 kategori sangat baik/sangat tinggi yang mencerminkan komitmen santri yang tinggi dalam menjalankan ibadah personal. Fauziah dkk (2024) menunjukkan bahwa pembiasaan doa dan aktivitas keagamaan personal secara berkelanjutan memperkuat hubungan spiritual individu dengan Allah SWT, yang juga didukung oleh temuan Hawa dkk (2023) bahwa pembiasaan doa harian berperan dalam menanamkan moral Islam secara konsisten.

Sementara itu, dimensi ibadah publik dan intellectual masing-masing memperoleh rata-rata 4,13 dan 4,12 yang berada pada kategori baik/tinggi,

meskipun nilainya lebih rendah dibandingkan tiga dimensi lainnya. Destriani dkk. (2022) menyatakan bahwa keterlibatan individu dalam berbagai sumber informasi keagamaan berkontribusi terhadap berkembangnya literasi dan wawasan keagamaan. Arbiah dkk (2025) menambahkan bahwa perkembangan teknologi digital membuka ruang pembelajaran keagamaan baru yang memungkinkan santri memperdalam pengetahuan keagamaan melalui berbagai platform secara terarah.

Perbedaan skor antardimensi religiusitas menunjukkan bahwa setiap dimensi memiliki tingkat perkembangan yang berbeda. Kondisi ini dapat menjadi informasi bagi pengembangan program pembinaan keagamaan di pesantren kampus agar seluruh dimensi religiusitas berkembang secara proporsional. Penguatan pada aspek intelektual dan ibadah publik dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan yang memperkaya wawasan keislaman dan mendorong partisipasi aktif santri dalam aktivitas keagamaan bersama, termasuk dengan memanfaatkan media digital sebagai sumber belajar sebagaimana disampaikan oleh Arbiah dkk. (2025). Dengan demikian, religiusitas santri diharapkan terus berkembang secara seimbang pada seluruh dimensinya.

Secara keseluruhan, profil religiusitas santri Pesantren Kampus Ainul Yaqin menunjukkan bahwa aspek penghayatan dan keyakinan jauh lebih menonjol dibandingkan aspek intelektual dan partisipasi publik. Temuan ini mengindikasikan keberhasilan pesantren kampus dalam membentuk religiusitas yang bersifat internal dan dihayati, bukan sekadar dijalankan sebagai kewajiban eksternal semata.

2. Tingkat Regulasi Emosi santri Pesantren Kampus Ainul Yaqin

Variabel regulasi emosi diukur melalui dua indikator: *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa regulasi emosi santri secara keseluruhan berada pada kategori baik/tinggi dengan nilai rata-rata 3,94. Tipani dkk (2025) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengevaluasi serta mengubah reaksi emosional agar berperilaku sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Capaian ini menggambarkan bahwa santri memiliki kemampuan yang memadai dalam mengelola emosi di tengah padatnya tuntutan kehidupan pesantren kampus.

Indikator *cognitive reappraisal* memperoleh nilai rata-rata 4,26 yang tergolong baik/tinggi. *Cognitive reappraisal* merupakan strategi regulasi emosi yang melibatkan upaya untuk menilai ulang suatu situasi secara lebih positif sehingga intensitas emosi negatif yang dirasakan dapat berkurang. Rizqullah dkk (2024) menjelaskan bahwa dalam perspektif Islam, *cognitive reappraisal* dilakukan dengan memandang setiap kejadian sebagai bagian dari ketentuan dan hikmah Allah SWT,

sehingga strategi ini sangat relevan dan selaras dengan nilai-nilai keagamaan yang ditanamkan di pesantren. Ansar dkk. (2024) menambahkan bahwa kemampuan melakukan penilaian ulang kognitif dapat dilatih melalui pembiasaan berkelanjutan, sehingga individu yang terbiasa melakukan *cognitive reappraisal* cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif secara efektif. Tingginya skor pada dimensi ini sejalan dengan intensitas pembiasaan muhasabah, sabar, dan cara pandang husnuzan yang secara konsisten ditanamkan dalam lingkungan pesantren.

Adapun indikator *expressive suppression* memperoleh nilai rata-rata 3,62 yang masih berada pada kategori baik/tinggi, meskipun lebih rendah dibandingkan *cognitive reappraisal*. *Expressive suppression* merupakan strategi pengelolaan emosi melalui penekanan atau pengendalian ekspresi emosi yang berlebihan. Fulfia dkk (2024) menjelaskan bahwa *expressive suppression* sering digunakan individu untuk menjaga kontrol diri ketika menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan emosional dan dapat membantu menghindari konflik serta mempertahankan hubungan sosial, strategi ini perlu diimbangi dengan *cognitive reappraisal* yang sehat, agar emosi tidak sekadar ditekan tetapi juga diproses secara adaptif dan konstruktif.

Secara keseluruhan, pola regulasi emosi santri menunjukkan dominasi strategi *cognitive reappraisal* dibandingkan *expressive suppression*. Ini merupakan pola yang lebih sehat dan adaptif, karena santri tidak sekadar menahan ekspresi emosi, tetapi aktif memaknai ulang situasi yang dihadapi secara lebih positif. Santi dkk. (2022) menyatakan bahwa kondisi demikian sangat mungkin terbentuk karena lingkungan pesantren yang secara konsisten menanamkan cara pandang keimanan dalam menghadapi setiap realita kehidupan.

3. Hubungan Religiusitas dengan Regulasi Emosi Santri Pesantren Kampus Ainul Yaqin

Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = 0,547$ dengan signifikansi $0,000$ ($p < 0,01$). Nilai ini berada pada rentang $0,40-0,599$ yang termasuk dalam kategori sedang/cukup kuat, dan arah hubungannya positif. Artinya, semakin tinggi religiusitas santri, semakin tinggi pula kemampuan regulasi emosinya. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai $R^2 = 0,299$, yang berarti religiusitas berkontribusi sebesar 29,9% terhadap regulasi emosi santri, adapun 70,1% sisanya dikaitkan oleh berbagai faktor lain, seperti kepribadian individu, pola dukungan sosial, keterampilan komunikasi, dan kondisi psikologis secara umum (Kamaluddin, 2022).

Pola ini turut diperkuat oleh temuan pada tingkat dimensi, di mana dimensi ideologi dan pengalaman beragama tercatat sebagai dimensi religiusitas dengan skor tertinggi, sejalan dengan dominannya strategi *cognitive reappraisal* dibandingkan *expressive suppression* pada regulasi emosi santri. Keterkaitan ini mengindikasikan bahwa keyakinan yang kokoh terhadap ajaran pokok Islam serta penghayatan kehadiran Allah SWT dalam keseharian memberikan kerangka makna yang memudahkan santri untuk menilai ulang situasi emosional secara positif, alih-alih sekadar menekan ekspresi emosinya.

Temuan ini dapat dipahami secara mendalam apabila dikaitkan dengan fungsi religiusitas sebagai sumber daya psikologis. Dalam kehidupan santri pesantren kampus yang penuh tekanan, nilai-nilai keagamaan seperti sabar, tawakal, dan pengendalian hawa nafsu tidak hanya berfungsi sebagai prinsip moral abstrak, tetapi benar-benar menjadi pegangan hidup yang aktif digunakan ketika menghadapi situasi emosional yang menantang. Santri yang memiliki keyakinan kuat bahwa setiap kejadian adalah bagian dari rencana Allah, yang terbiasa melakukan introspeksi diri (muhasabah), dan yang secara rutin memperkuat hubungannya dengan Allah melalui ibadah, memiliki kapasitas psikologis yang lebih baik untuk merespons situasi sulit secara lebih tenang, sabar, dan konstruktif (Balambeu et al., 2025).

Kontribusi religiusitas terhadap regulasi emosi pada penelitian ini sebesar 29,9%. Arah temuan ini juga konsisten dengan penelitian Bustamam dkk. (2024) yang menemukan korelasi positif yang kuat pada siswa SMA, serta Reskido dkk. (2024) yang membuktikan hal serupa pada mahasiswa. Santi dkk. (2022) bahkan menunjukkan bahwa pengaruh religiusitas terhadap regulasi emosi dapat semakin kuat ketika didukung oleh faktor kontekstual, seperti dukungan sosial di lingkungan pesantren.

Temuan ini menegaskan bahwa program penguatan religiusitas di pesantren kampus bukan hanya berdimensi spiritual-normatif, tetapi juga memiliki dampak psikologis yang nyata dan terukur. Pesantren yang berhasil menumbuhkan religiusitas yang dihayati secara mendalam bukan sekadar dijalankan secara ritual saja akan tetapi berkontribusi pada terbentuknya santri yang lebih tangguh secara emosional dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan pesantren kampus (Mulia & Sundari, 2024).

Secara teoretis, temuan penelitian ini memperkuat kerangka pemikiran bahwa religiusitas, sebagaimana dikonseptualisasikan dalam pendekatan Centrality of Religiosity, merupakan salah satu sumber daya psikologis yang berkontribusi terhadap kemampuan regulasi emosi individu. Temuan ini sejalan dengan pandangan Balambeu dkk. (2025) yang menjelaskan bahwa nilai-nilai keagamaan

dapat menjadi sumber kekuatan psikologis dalam membantu individu menghadapi berbagai situasi yang menimbulkan tekanan emosional.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi empiris bagi pengembangan pembinaan di lingkungan pesantren kampus. Hubungan positif antara religiusitas dan regulasi emosi menunjukkan bahwa penguatan nilai-nilai keagamaan berpotensi mendukung kemampuan santri dalam mengelola emosi secara adaptif. Oleh karena itu, berbagai program pembinaan yang telah berjalan dapat terus dikembangkan dan diperkaya dengan aktivitas yang mendorong refleksi diri, penghayatan nilai-nilai keagamaan, serta penguatan kemampuan regulasi emosi sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan santri.

Selain relevan bagi pesantren kampus, temuan penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi lembaga pendidikan Islam berasrama lainnya yang memiliki karakteristik serupa. Pendekatan Centrality of Religiosity dapat dimanfaatkan sebagai salah satu kerangka untuk memahami profil religiusitas peserta didik berdasarkan berbagai dimensinya. Informasi tersebut dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun maupun mengembangkan program pembinaan yang sesuai dengan karakteristik masing-masing lembaga. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian akademik, tetapi juga menjadi referensi dalam upaya penguatan pembinaan keagamaan dan pengembangan kapasitas psikologis peserta didik.

D. Simpulan

Penelitian ini menghasilkan tiga temuan pokok. Pertama, tingkat religiusitas santri Pesantren Kampus Ainul Yaqin Universitas Islam Malang berada pada kategori baik/tinggi dengan rata-rata 4,44. Dimensi ideologi dan pengalaman beragama menjadi aspek yang paling dominan, mencerminkan kuatnya penghayatan spiritual dan keyakinan keagamaan yang terbentuk melalui lingkungan dan pembiasaan pesantren kampus. Kedua, tingkat regulasi emosi santri juga berada pada kategori baik/tinggi dengan rata-rata 3,94, dengan strategi *cognitive reappraisal* yang lebih dominan dibandingkan *expressive suppression*, yang menunjukkan kecenderungan santri untuk merespons situasi emosional melalui pemaknaan positif pola regulasi emosi yang lebih adaptif dan sehat. Ketiga, terdapat hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dan regulasi emosi dengan nilai $r = 0,547$ ($p = 0,000$), di mana religiusitas berkontribusi sebesar 29,9% terhadap regulasi emosi santri.

Penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa religiusitas merupakan sumber daya psikologis yang bermakna dalam mendukung kemampuan regulasi

emosi, khususnya pada populasi santri pesantren kampus yang belum banyak dikaji. Bagi pendidik disarankan untuk mengembangkan program pembinaan yang mengintegrasikan penguatan religiusitas dengan pengembangan kapasitas psikologis santri, misalnya melalui halaqah tematik tentang manajemen emosi dalam perspektif Islam, pendampingan psikologis berbasis nilai keagamaan, atau pelatihan *cognitive reappraisal* yang dikontekstualisasikan dengan ajaran Islam. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas kajian ini dengan mempertimbangkan variabel mediasi atau moderasi seperti dukungan sosial dan kecerdasan spiritual, serta menggunakan desain penelitian campuran pada populasi pesantren yang lebih beragam.

Daftar Rujukan

- Ansar, W., Irdianti, Az-Zahra, A. F., Almanda Meidynita Kadir, H., & Renaldi. (2024). Melatih Regulasi Emosi Melalui Jurnal Cognitive Reappraisal. *Science and Technology: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 106–112. <https://doi.org/10.69930/scitech.v1i2.38>
- Arbiah, Armita Sari, N., & Mukmin. (2025). Studi Islam dalam Konteks Pembelajaran di Era Digital: Tantangan Diskursus Keagamaan Kontemporer. *Chalim Journal of Teaching and Learning*, 5(2), 141–154. <https://doi.org/10.31538/cjotl.v5i2.2764>
- Balambeu, Y., Ranimpi, Y. Y., & Prayitno, I. S. P. (2025). Kecerdasan Spiritual dan Strategi Koping Religius pada Pria Penyintas Kekerasan Seksual: Tinjauan Psikologi Agama. *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan*, 37–49. <https://doi.org/10.33476/knpk.v5i1.5161>
- Bustamam, N., Nisyah, C. C., & Nurhasanah. (2024). *The Relationship Between Religiosity and Emotional Regulation in Sekolah menengah Atas (SMA) di Banda Aceh*. 09, 50–60. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v9i1.22919>
- Destriani, Rasmini, Amriyadi, & Jeniati, H. (2022). Upaya Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Menanamkan Pemahaman Literasi Keagamaan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 9, 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.38048/jipcb.v9i1.645>
- Fauziah, A. N., Nur, T., & Permana, H. (2024). Peran Doa dalam Meningkatkan Kualitas Ibadah dan Kehidupan Sehari-hari Umat Muslim. *Tasyri': Jurnal Tarbiyah – Syari'ah Islamiyah*, 31(02), 42–51.

- Fulfia, A., Karsih, & Herdi. (2024). Strategi Expressive Supressive Untuk Menghadapi Toxic Relationship Pada Salah Satu PTN di Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 13(2), 84–91.
- Furqon, A., & Mubarak, A. (2025). *Pengalaman Beragama dan Sikap Religius Mahasantri Darus- Sunnah International Institute for Hadith Sciences*. 1(1), 61–68
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hawa, I., Rakhmalina, S., & Maksadah, R. (2023). Pembiasaan Membaca Doa Harian Dan Menanamkan Moral Islam Pada AUD. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(2023), 993–1003.
- Huber, S., & Huber, O. W. (2012). The Centrality of Religiosity Scale (CRS). *Religions*, 3(3), 710–724. <https://doi.org/10.3390/rel3030710>
- Kamaluddin, A. (2022). *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Kontribusi Regulasi Emosi Qurani Dalam membentuk Perilaku Positif*. Cipta Media Nusantara.
- Misnan, Ochtavia, J., Milala, S. T., & Pratama, A. (2025). Internalisasi Nilai-Nilai Agama Islam Dalam Pembentukan Karakter Religius Siswa. *Pendalas: Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Dan Pengabdian Masyarakat*, 5. No. 3, 294–311.
- Mulia, T. I., & Sundari, A. R. (2024). *Pengaruh Religiusitas dan Regulasi Emosi Terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru*. 4(1), 47–57. <https://doi.org/https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v4i1>
- Reskido, A. D. P., Sutra, S. D., & Kurniawan, I. N. (2024). Hubungan Religiusitas Islam Dan Regulasi Emosi Mahasiswa Untuk Tercapainya Sdgs Ke-3. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 16(1), 20–31. <https://doi.org/10.20885/khazanah.vol16.iss1.art3>
- Rizqullah, A. H. S., Munawarah, & Digdayani, R. P. (2024). Penilaian Ulang Kognitif (Cognitive Reappraisal) Dalam Islam: Strategi Mengubah Emosi Negatif Menjadi Positif Melalui Penafsiran Spiritual. *JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, 1(3).
- Saleh, L. M., Sanaky, M. M., & Titaley, H. D. (2021). Analisis Faktor-faktor Penyebab keterlambatan Pada Pembangunan Proyek Gedung Asrama MAN 1 Tulehu

Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432–439

Santi, D. E., Arifiana, I. Y., & Ubaidillah, F. A. (2022). *Religiusitas, Regulasi Emosi dan Resiliensi Santri selama Pandemi COVID-19 dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Mediator*. 7(45), 123–133.

Tipani, I., Nur, U., Konto, K., & Dinata, I. (2025). *Regulasi Emosi Anak Pertama dari Keluarga Disfungsional pada Masa Dewasa Awal*. 2(5), 253–262

Zulfikar, R., Permata Sari, F., Fatmayati, A., Wandini, K., Haryati, T., Jumini, S., Nurjannah, Annisa, S., Budi Kusumawardhani, O., Mutiah, R., Indrakusuma linggi, A., & Hafid, F. (2024). Metodologi penelitian kuantitatif Teori, Metode dan Praktik. In *Widina Media Utama*.