

## **HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA PEMENTOR AGAMA ISLAM DI UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**Talitha Lintang Pertiwi<sup>1</sup>, Erin Ratna Kustanti<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto, S.H. Tembalang, Semarang, 50275

talithalintang313@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan komunikasi interpersonal pada pementor agama Islam di Universitas Diponegoro. Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengelola emosi yang individu miliki, kapan, dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Komunikasi Interpersonal adalah komunikasi yang terjadi antara dua orang atau lebih yang di dalamnya melakukan suatu pertukaran informasi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 173 pementor Agama Islam di Universitas Diponegoro. Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 114 pementor. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Regulasi Emosi (20 aitem;  $\alpha = .849$ ) dan Skala Komunikasi Interpersonal (28 aitem;  $\alpha = .900$ ). Metode analisis data menggunakan analisis non-parametrik dengan Spearman Rank. Berdasarkan Uji Korelasi Spearman Rank menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara regulasi emosi dengan komunikasi interpersonal sebesar  $r_{xy} 0.561$  dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Nilai  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan komunikasi interpersonal. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara Regulasi Emosi dengan Komunikasi Interpersonal.

**Kata kunci:** komunikasi interpersonal, pementor agama Islam, regulasi emosi

### **Abstract**

This study aims to determine the relationship between emotional regulation and interpersonal communication in Islamic religious mentors at Diponegoro University. Emotional regulation is the ability of individuals to manage emotions that individuals have, when, and how individuals experience and express those emotions. Interpersonal communication is communication that occurs between two or more people in which an information exchange is carried out. The population in this study amounted to 173 mentors of Islamic Religion at Diponegoro University. The sample used in the study was 114 mentors. The technique used in this study is cluster random sampling technique. The measuring instrument used in this study was the Emotion Regulation Scale (20 items;  $\alpha = .849$ ) and the Interpersonal Communication Scale (28 items;  $\alpha = .900$ ). Data analysis method uses non-parametric analysis with Spearman Rank. Based on the Spearman Rank Correlation Test showed that the correlation coefficient between emotional regulation and interpersonal communication was  $r_{xy} 0.561$  with  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). The value of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) indicates a significant relationship between emotional regulation and interpersonal communication. The results of this study indicate that there is a significant positive relationship between Emotional Regulation and Interpersonal Communication.

**Keywords:** interpersonal communication, Islamic religious mentors, emotion regulation

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan karakter menjadi prioritas dalam sistem pendidikan di Indonesia. Pemerintah Indonesia mencanangkan program revolusi karakter bangsa sebagai fondasi dan ruh utama pendidikan. Pendidikan karakter diterapkan di seluruh institusi pendidikan di Indonesia, baik

Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, maupun Perguruan Tinggi. Kedudukan Perguruan Tinggi adalah sebagai institusi pendidikan paling akhir untuk melengkapi pendidikan karakter pada mahasiswa, dengan demikian lulusan perguruan tinggi akan menjadi individu yang berkualitas dalam sisi kinerja dan moral. Salah satu sarana pendidikan karakter di Perguruan Tinggi adalah kegiatan mentoring Agama Islam. Islam menerapkan konsep mentoring untuk memberikan pembinaan terhadap generasi muda dengan tujuan membina potensi terbesar sehingga menjadi generasi unggulan dan sukses berjuang menegakkan Islam (Ruswandi & Adeyasa, 2012).

Menurut Safitri (2011) mentoring adalah sebuah proses pendampingan untuk peningkatan hubungan antara anak dan orangtua, teman sebaya dan guru atau dosen yang multidimensional guna membantu anak menghadapi tantangan dan masalah dalam kesehariannya. Pada penerapannya, mentoring dapat diartikan sebagai program pembimbingan untuk mempersiapkan dan memperbaiki pribadi seseorang yang berkarakter sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku dalam kehidupan sehari-hari. Mentoring agama Islam merupakan salah satu sarana tarbiyah Islamiyah (pembinaan Islami) yang di dalamnya dilakukan pembelajaran Islam. Secara garis besar pelaksanaan kegiatan mentoring terdiri dari beberapa langkah, yaitu pembukaan, tilawah, *games*, ceramah, *quiz*, dan penutup.

Universitas Diponegoro adalah salah satu Universitas yang menerapkan sistem pendidikan karakter program mentoring agama Islam untuk mahasiswanya. Dalam mentoring dikenal dua istilah, yaitu mentor dan *mentee*. Mentor adalah orang yang membimbing sedangkan *mentee* adalah orang yang dibimbing, yang mana dalam pembahasan ini adalah mahasiswa. Pementor Agama Islam di Universitas Diponegoro sendiri adalah mahasiswa Universitas Diponegoro yang telah lolos dalam tahap Seleksi Pementor oleh BPSMAIU (Badan Pengelola Mentoring Agama Islam Universitas) dengan tahapan; seleksi kaderisasi, seleksi wawancara, seleksi ilmu pengetahuan Islam, ruhiyah, tes membaca Al-Qur'an, dan kemampuan dalam mengelola kelompok mentoring misalnya membuka dan memberikan materi dalam mentoring tersebut. Pementor tentunya bertugas untuk memimpin jalannya suatu kelompok mentoring yang terdiri dari kurang lebih 8-9 orang per kelompok. Jumlah pementor agama Islam yang ada di Universitas Diponegoro berjumlah kurang lebih 700 mahasiswa dari berbagai angkatan dan berbagai fakultas dan dari berbagai angkatan.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan pada pementor Agama Islam dan Badan Pengelola Mentoring di Undip, kemampuan komunikasi diperlukan oleh pementor Agama Islam agar kegiatan mentoring dapat berjalan efektif dan dapat mencapai tujuan dari kegiatan mentoring tersebut. Komunikasi interpersonal atau komunikasi antarpribadi adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik verbal maupun non-verbal. Tujuan dari komunikasi interpersonal sendiri adalah menemukan diri sendiri, memberikan kesempatan berbicara tentang apa yang disukai atau mengenai diri pribadi, menemukan dunia luar, membentuk dan menjaga hubungan yang penuh arti, berubah sikap dan tingkah laku, untuk bermain kesenangan, serta untuk membantu orang lain.

Menurut Sulistyowati (2009) pementor yang ideal memiliki ciri-ciri, yaitu mampu merespon keadaan *mentee*, memiliki mental yang kuat, memiliki rasa menghargai yang tinggi, berwawasan luas, mempunyai kemauan untuk belajar, seorang pendengar yang baik, mampu membangun kepercayaan terhadap *mentee*, pendorong dan pemberi motivasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pementor seharusnya memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik agar mentoring dapat berjalan dengan efektif.

Hurlock (2003) menjelaskan bahwa ada beberapa hal yang menjadi kondisi di mana remaja mampu untuk dapat diterima atau ditolak dalam suatu kelompok. Diantaranya adalah daya tarik interpersonal, sportif, memiliki tanggungjawab, matang terutama dalam pengendalian emosi, sifat kepribadian, dan status sosial ekonomi. Pementor yang matang dalam hal emosional tentunya akan dapat menampilkan emosi pada saat yang tepat dengan cara yang dapat diterima. Menurut Rubin dkk (dalam Santrock, 2007) kemampuan meregulasi emosi berkaitan dengan keberhasilan remaja dalam menjalin relasi dengan kawan-kawan sebaya.

Rubin, Chen dan Hynel (dalam Rubin, Bukowski & Parker, 2007) berpendapat bahwa regulasi emosi membantu seseorang untuk dapat mengekspresikan emosinya sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kondisi individu yang kurang mampu meregulasi emosi dengan baik cenderung akan bertindak agresif dan menyebabkan individu tersebut mengalami kesulitan saat berinteraksi dengan orang lain. Interaksi dengan orang lain berhubungan dengan komunikasi interpersonal, seperti dalam pengertian komunikasi interpersonal menurut Gitosudarmo dan Mulyono (2001), komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang berbentuk tatap muka, interaksi orang ke orang, dua arah, verbal dan non-verbal, serta saling berbagi informasi dan perasaan antara individu dengan individu atau antarindividu di dalam kelompok kecil.

Regulasi emosi dipandang sebagai faktor penting dalam menentukan keberhasilan seseorang dalam usahanya untuk berfungsi secara normal di kehidupannya seperti proses dalam beradaptasi, berespon yang sesuai, dan fleksibel (Thimpson dalam Garnefski & Kraaij, 2006). Penelitian Silaen dan Dewi (2015) menyatakan bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki siswa maka akan semakin tinggi asertivitas yang dimiliki oleh siswa, dan sebaliknya. Asertivitas berhubungan dengan komunikasi interpersonal. Penelitian Maftukha (2017) pada remaja kelas XI SMA Negeri 1 Mojo, Kabupaten Kediri menyatakan bahwa asertivitas berhubungan dengan komunikasi interpersonal. Asertivitas adalah kemampuan seseorang dalam mengekspresikan apa yang ada di pikiran dan perasaan secara langsung, jujur, dan jelas namun tetap menghargai hak-hak dan perasaan orang lain (Hartley, 2001).

Berdasarkan fenomena dan penelitian yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa pementor agama Islam di Undip seharusnya memiliki komunikasi interpersonal yang baik. Komunikasi interpersonal dapat digunakan untuk membangun kelompok mentoring, sehingga *mentee* bisa merasa nyaman, materi mentoring dapat tersampaikan dengan baik, dan tentunya fungsi mentoring lain bisa tercapai seperti *sharing* dan menciptakan rasa kekeluargaan. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengungkap hubungan antara regulasi emosi dengan komunikasi interpersonal pada pementor agama Islam di Universitas Diponegoro.

## **METODE PENELITIAN**

Populasi dalam penelitian ini adalah pementor Agama Islam di Universitas Diponegoro. Karakteristik subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Diponegoro angkatan 2017 dari 12 fakultas dan terdaftar aktif sebagai Pementor Agama Islam oleh Departemen Mentoring masing-masing fakultas. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 173 pementor Agama Islam di Universitas Diponegoro. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 114 pementor Agama Islam di Universitas Diponegoro. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*. Alat

ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Regulasi Emosi (20 aitem;  $\alpha = .849$ ) yang berdasarkan aspek-aspek dari Thompson (dalam Gross, 2014) dan Skala Komunikasi Interpersonal (28 aitem;  $\alpha = .900$ ) yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari DeVito (2016). Metode analisis data menggunakan analisis non-parametrik dengan Spearman Rank. Analisis data yang digunakan adalah regresi sederhana dengan bantuan program SPSS 25.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan Uji Korelasi Spearman Rank menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara regulasi emosi dengan komunikasi interpersonal sebesar  $r_{xy} 0.561$  dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Nilai  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan komunikasi interpersonal. Koefisien korelasi tersebut menunjukkan adanya hubungan signifikan positif antara regulasi emosi dengan komunikasi interpersonal pementor agama islam. Nilai positif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi maka semakin tinggi pula tingkat komunikasi interpersonal. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan regulasi emosi maka semakin rendah pula tingkat komunikasi interpersonal.

Goleman (dalam Putri, 2013) berpendapat bahwa kemampuan regulasi emosi akan membantu individu terhindar dari hal-hal negatif yang muncul dari ketidakmampuan dalam mengendalikan impuls emosi. Artinya, apabila individu memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik maka individu mampu berperilaku sesuai harapan lingkungan. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dapat memahami dan mengetahui perilaku seperti apa yang dapat diterima oleh lingkungannya, sebagai contoh hal yang dapat diterima oleh lingkungan adalah dapat berkomunikasi dengan orang lain dengan baik (Hetherington & Parke, dalam Faridh, 2008).

Hasil penelitian lain yang telah dilakukan oleh Nurmalita & Hidayati (2014) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kompetensi interpersonal pada remaja panti asuhan SOS Children's Village Semarang. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi kompetensi interpersonal, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi semakin rendah pula kompetensi interpersonal pada remaja panti asuhan. Regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 43,8% terhadap kompetensi interpersonal. Penelitian Maftukha (2017) pada remaja kelas XI SMA Negeri 1 Mojo, Kabupaten Kediri menyatakan bahwa asertivitas berhubungan dengan komunikasi interpersonal. Asertivitas adalah kemampuan seseorang dalam mengekspresikan apa yang ada di pikiran dan perasaan secara langsung, jujur, dan jelas namun tetap menghargai hak-hak dan perasaan orang lain (Hartley, 2001).

Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar pementor Agama Islam yaitu sebanyak 52,63 % memiliki tingkat komunikasi interpersonal tinggi. Kemampuan komunikasi interpersonal pementor Agama Islam di Undip didukung oleh beberapa faktor. Berdasarkan hasil wawancara dengan pengurus BPCMAIU INSANI, bahwa untuk meningkatkan kemampuan pementor dalam membimbing kelompok mentoringnya diadakan *Training Akbar Pementor (TAP)*. *Training Akbar Pementor (TAP)* diadakan selama dua hari. Pementor diberikan materi-materi penunjang kemampuan dan pengetahuan tagar pementor siap untuk membimbing *menteenya*. Selain *Training Akbar Pementor (TAP)*, pementor juga difasilitasi untuk *sharing* bersama seluruh pementor di setiap fakultas untuk membahas

evaluasi keberjalanan mentoring, sehingga pementor dapat saling berdiskusi dan mendapatkan saran untuk menjadi pementor yang lebih baik.

Hasil dari penelitian ini juga menemukan bahwa kebanyakan pementor Agama Islam yaitu 83,33 % memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi. Kategorisasi ini menunjukkan bahwa kebanyakan pementor Agama Islam memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi. Kemampuan komunikasi interpersonal pementor Agama Islam di Undip didukung oleh beberapa faktor salah satunya adalah pementor diberikan kajian ruhiyah sebagai nutrisi iman dan hati, yaitu kegiatan Inspirasi Pagi (Inspirasi Pagi) yang diadakan setiap hari Sabtu pagi. Pementor mendapatkan kajian keislaman agar selalu tetap pada perintah Allah SWT. Kegiatan Inspirasi Pagi (INSPA) tersebut dapat membantu pementor mengatur hati, pikiran, dan perilaku pementor melalui ilmu-ilmu yang disampaikan dalam kajian tersebut. Menurut Krause (dalam Coon, 2005) faktor religiusitas mempengaruhi kemampuan regulasi emosi individu. Individu yang tingkat religiusitasnya tinggi akan berusaha menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusitasnya rendah.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan signifikan yang positif di antara kedua variabel. Semakin tinggi kemampuan regulasi emosi pementor Agama Islam, maka semakin tinggi pula komunikasi interpersonalnya, dan sebaliknya semakin rendah kemampuan regulasi emosi maka semakin rendah pula komunikasi interpersonalnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- DeVito, J. A. (2016). *The interpersonal communication book*. New York, NY: Pearson.
- Faridh, R. (2008). *Hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan kenakalan remaja*. (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi UII, Yogyakarta.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotional regulation questionnaire development of a short 18-item version (CERQ-short). *Journal of Personality and Individual Differences*, 41, 1045-1053.
- Gitosudarmo, I., & Mulyono, A. (2001). *Prinsip dasar manajemen* (Edisi 3). Yogyakarta: BPFE.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation* (Second edition). New York, NY: The Guilford Press.
- Hartley, P. (2001). *Interpersonal communications* (Second edition). New York, NY: Routledge.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan edisi kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Maftukha, A. (2017). *Pengaruh perilaku asertif terhadap komunikasi interpersonal siswa kelas XI SMA Negeri 1 Mojo Kabupaten Kediri*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Nusantara PGRI Kediri, Kediri.
- Nurmalita, R., & Hidayati, F. (2014). Hubungan antara regulasi emosi dengan kompetensi interpersonal pada remaja panti asuhan. *Jurnal Empati*, 3(4), 1-9.
- Putri, D. W. L. (2013). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada perawat rumah sakit jiwa Grhasia Yogyakarta. *Empathy*, 2(1).

- Rubin, K. H., Bukowski, W. M., & Parker, J. G. (2007). Peer interactions, relationship, and group. Dalam W. Damon, & R.M. Lerner (Eds.), *Handbook of Child Psychology*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Ruswandi, M., & Adeyasa, R. (2012). *Manajemen mentoring*. Karawang: Ilham Publishing.
- Safitri. (2011). Manfaat program mentor bagi siswa minoritas di lingkungan pendidikan kajian jurnal: Mentoring in a post-affirmative action world. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 9-15.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja jilid II*. Edisi sebelas. Jakarta : Erlangga.
- Silaen, A.C., & Dewi, K, S. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas. *Jurnal Empati*, 4(2), 175-181.
- Sulistyowati, E. E. (2009). *Analisis pelaksanaan mentoring dalam pembentukan konsep diri pelajar SMA pada Lembaga ILNA Youth Centre Bogor*. (Skripsi tidak diterbitkan). UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta.