

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

**Talitha Lintang Pertiwi
15010115120015**

**Fakultas Psikologi
Universitas Diponegoro Semarang**

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 : Regulasi Emosi, Komunikasi Interpersonal, Pementor Agama Islam

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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. Perguruan Tinggi sebagai institusi utama pencetak sumber daya manusia yang berkualitas. 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). Sejarah mentoring agama Islam di Indonesia berawal dari bangkitnya gerakan dakwah yang berbasis Masjid Kampus yang dirintis oleh mahasiswa-mahasiswa Muslim tahun 1980-an. Bermula dari Masjid Salman di kampus ITB

Kota Bandung, gerakan masjid kampus menyebar ke kampus-kampus di seluruh Indonesia (Hasbullah, 2017).

Sejalan dengan situasi kemerosotan moral masyarakat perkotaan, pendidikan moral agama ditawarkan masjid-masjid kampus sebagai alternatif pembenahan dan pendidikan karakter bagi remaja (Hasbullah, 2017). Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Muhadjir Effendy menyatakan bahwa Gerakan Penguatan Pendidikan Karakter merupakan fondasi dan ruh utama bagi pendidikan di Indonesia (Web Resmi Kemdikbud, 2017). Penguatan karakter menjadi salah satu prioritas Presiden Joko Widodo dan Wakil Presiden Jusuf Kalla yang diwujudkan dalam program Revolusi Karakter Bangsa. Lima karakteristik utama dari pendidikan karakter yang bersumber dari Pancasila antara lain; religius, nasionalisme, integritas, kemandirian, dan kegotongroyongan ([Marroli, 2017](#)).

Nilai karakter religius mencerminkan keberimanan terhadap Tuhan yang Maha Esa yang diwujudkan dalam perilaku melaksanakan ajaran agama dan kepercayaan yang dianut, menghargai perbedaan agama, menjunjung tinggi sikap toleran terhadap pelaksanaan ibadah agama lain, serta hidup rukun dan damai dengan pemeluk agama lain. Nilai karakter Nasionalis merupakan cara berpikir, bersikap, dan berbuat yang menunjukkan kesetiaan, kepedulian, dan penghargaan yang tinggi terhadap bahasa, lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, dan politik bangsa, menempatkan kepentingan bangsa dan negara di atas kepentingan sendiri dan kelompoknya. Nilai karakter mandiri merupakan sikap dan perilaku tidak bergantung pada orang lain dan mempergunakan segala tenaga, pikiran, waktu untuk merealisasikan harapan, mimpi, dan cita-cita. Nilai karakter gotong

royong mencerminkan tindakan menghargai semangat kerja sama dan bahu membahu menyelesaikan persoalan bersama, menjalin komunikasi dan persahabatan, memberi bantuan atau pertolongan pada orang-orang yang membutuhkan (Marroli, 2017).

Pendidikan karakter di Indonesia sedang digalakkan sebagai salah satu sarana pengembangan diri sesuai dengan kemampuan dan keunggulan masing-masing (Web Resmi Kemdikbud, 2017). Undang-undang nomer 12 tahun 2012 menegaskan bahwa muatan pendidikan karakter di perguruan tinggi secara akademik terdapat dalam 4 mata kuliah yaitu Pendidikan Kewarganegaran, Pendidikan Pancasila, Pendidikan Agama, dan Bahasa Indonesia. Sejalan dengan hal tersebut, Kementerian Pendidikan Nasional melalui Kepmen nomor 232/U/2000 dan Nomor 045/U/2002 telah jauh-jauh hari memasukkan Pendidikan Kewarganegaraan dan Pendidikan Agama Islam menjadi mata kuliah Pengembang Kepribadian (Qodratullah, 2017). Namun, implementasi pendidikan karakter yang terintegrasi dalam mata kuliah belum cukup efektif dalam membina moral karena hanya berlangsung dalam beberapa SKS, oleh karena itu salah satu jalan yang dapat ditempuh untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah mengadakan pembinaan secara khusus mengenai karakter dan jati diri melalui kegiatan yaitu mentoring agama Islam.

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. Beberapa metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan mentoring adalah metode ceramah, tanya jawab, *games*, nonton bareng, latihan memanah, olahraga bersama, dan tentunya mentoring menjadi tempat berkeluh kesah, bercerita, dan berbagi dengan satu keluarga kelompok mentoring (Rahman, 2014).

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 BPMAIU (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 (NS, 27 Maret 2018).

Kualitas antar pementor agama Islam tidaklah sama, ada pementor yang memang berkualitas sehingga dapat membangun kelompok mentoring yang baik, namun juga terdapat pementor yang kurang berkualitas dan kesulitan dalam memimpin dan membina sebuah kelompok mentoring (NS, 27 Maret 2018). Menurut Brofenbrenner, seorang mentor adalah seorang dewasa yang lebih berpengalaman yang mengetahui lebih jauh perkembangan karakter dan kompetensi remaja dengan membimbing remaja untuk dapat menguasai bakat dan tugas dimana mentor sudah menguasainya terlebih dahulu. Sebagai tambahan, hubungan remaja dengan mentor terjalin ikatan emosional, saling menghargai, kesetiaan, dan identifikasi (Ruswandi & Adeyasa, 2007).

Seorang pementor tidak hanya berperan sebagai seorang pembimbing saja, tetapi juga sebagai guru (*teacher*), pendukung (*sponsor*), pendorong (*encourage*), konselor (*counselor*), dan sahabat (*befriend*). Seorang pementor harus memenuhi beberapa kriteria guna mencapai tujuan pelaksanaan mentoring. Mentor yang baik memiliki karakteristik sebagai berikut (Sulistyowati, 2009) : 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.

Kesulitan yang dihadapi oleh pementor bukan hanya ketika penyampaian materi saja, namun juga bagaimana membangun hubungan yang baik dengan *mentee*, bagaimana pementor bisa membangun rasa saling berbagi, bagaimana *mentee* bisa nyaman berada di mentoring, dan juga pementor harus mampu mengontrol diri untuk lebih memahami *mentee* (HF, 27 Maret 2018).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada lima pementor agama Islam di Undip, salah satu permasalahan yang dialami oleh pementor adalah sulit menjalin komunikasi, baik ketika mentoring berlangsung ataupun ketika di luar kegiatan mentoring. Akibatnya, kelompok mentoring pun sulit untuk membangun komitmen dan rasa kekeluargaannya. Selain itu, akibat kemampuan komunikasi interpersonal yang kurang baik menyebabkan materi yang disampaikan tidak maksimal sehingga tujuan dari mentoring tidak dapat tercapai. Komunikasi interpersonal adalah proses penyampaian dan penerimaan pesan antara pengirim pesan (*sender*) dengan penerima (*receiver*) baik secara langsung ataupun tidak langsung. Komunikasi interpersonal penting bagi pementor untuk membangun kelompok mentoringnya.

Menurut Mulyana (2008) 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.

Ciri-ciri komunikasi interpersonal menurut Maulana & Gumelar (2013) sendiri adalah pihak-pihak yang berkomunikasi berada dalam jarak yang dekat, pihak-pihak yang berkomunikasi mengirim dan menerima pesan secara spontan, baik secara verbal maupun non-verbal, keberhasilan menjadi tanggungjawab para peserta komunikasi, serta kedekatan hubungan pihak-pihak komunikasi akan tercermin pada jenis-jenis pesan atau respons nonverbal mereka, seperti sentuhan, tatapan mata yang ekspresif, dan jarak fisik yang dekat. Komunikasi interpersonal dikatakan lebih efektif dalam hal membujuk lawan bicara karena tanpa menggunakan media dalam penyampaian pesannya serta dapat langsung melihat reaksi dari lawan bicara. Komunikasi interpersonal sering dilakukan oleh semua orang dalam berhubungan dengan masyarakat luas.

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).

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 yang dilakukan oleh Kusumangsih & Mulyana (2013) di SMP Negeri 6 Madiun menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki hubungan yang signifikan dengan penyesuaian diri pada siswa remaja, tingkat kekuatan hubungannya antara komunikasi interpersonal dengan penyesuaian diri cukup tinggi. Penyesuaian diri berhubungan dengan regulasi emosi. Penelitian Fauziah (2014) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan regulasi emosi pada santriwati kelas VII SMP Plus Al-Aqsha Jatinagor, Sumedang.

Regulasi menekankan pada bagaimana emosi itu sendiri mampu mengatur dan memfasilitasi proses-proses psikologis, seperti memusatkan perhatian, pemecahan masalah, dukungan sosial, dan juga mengapa regulasi emosi memiliki pengaruh yang merugikan, seperti mengganggu proses pemusatan perhatian, interferensi pada proses pemecahan masalah, serta mengganggu hubungan sosial antar individu (Cole dkk, 2004). Regulasi emosi yang dimaksud lebih kepada kemampuan individu dalam mengatur dan mengekspresikan emosi dan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Regulasi emosi diri ini lebih pada pencapaian

keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang baik melalui sikap dan perilakunya.

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.

Pada kasus tertentu, pementor agama Islam di Undip mengalami kesulitan dalam membina dan memimpin kelompok mentoringnya. Pementor tersebut sering kesulitan dalam hal berkomunikasi dan mengalami kebingungan bagaimana cara menyampaikan materi agar dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh *mentee*. Hambatan tersebut harus dihilangkan agar mentoring dapat berjalan lancar dan mencapai tujuan utamanya yaitu pendidikan karakter (Hasil Wawancara dengan Pementor Agama Islam di Undip, 27 Maret 2018).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengungkap hubungan antara regulasi emosi dengan komunikasi interpersonal pada pementor agama Islam di Universitas Diponegoro.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan komunikasi interpersonal pada pementor agama Islam di Universitas Diponegoro ?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan komunikasi interpersonal pada pementor agama Islam di Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya di bidang Psikologi Sosial. Sedangkan bagi penelitian selanjutnya, penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dasar dan sumber ilmu yang dapat memberikan informasi yang dibutuhkan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan pada pementor dan Badan Pengelola Mentoring Agama Islam Universitas (BPMAIU) mengenai pentingnya meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal melalui

kegiatan *training* dan pembekalan secara rutin bagi pementor agama Islam.