

**HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DAN REGULASI EMOSI
TERHADAP PERILAKU PROSOSIAL SISWA-SISWI
MTs MUKHTAR SYAFA'AT BLOKAGUNG
BANYUWANGI**

Nazilahana

Institut Agama Islam Darussalam

Email: nazilaahkm@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini untuk mengetahui bagaimana hubungan antara religiusitas dan regulasi emosi terhadap perilaku prososial. Subjek penelitian adalah 30 siswa-siswi MTs Mukhtar Syafa'at Blokagung Banyuwangi diambil secara random dari kelas, usia, jenis kelamin, dan program unggulan. Dengan menggunakan analisis korelasi, Penelitian ini memperoleh kesimpulan yakni: Ada hubungan positif antara religiusitas dan regulasi emosi di MTs Mukhtar Syafa'at Blokagung Banyuwangi.

Dari hasil analisis telah disimpulkan bahwa ada pengaruh positif antara hubungan religiusitas dan regulasi emosi terhadap perilaku prososial. Hal ini berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yang telah ditetapkan, maka $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,492 > 0,279$) yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Hasil analisis yang diperoleh adalah korelasi (r) antara variabel religiusitas dengan perilaku prososial $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,492 > 0,279$) yang berarti H_a ditolak dan H_o diterima. Dan berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yang telah ditetapkan, maka $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,446 > 0,279$) yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak. Maka ada hubungan positif yang cukup kuat antara religiusitas dan regulasi emosi terhadap perilaku prososial di MTs Mukhtar Syafa'at Blokagung Banyuwangi.

Kata Kunci: Religiusitas, Regulasi Emosi, Perilaku Prososial.

Abstract

This study aims to determine how the relationship between religiosity and emotion regulation on prosocial behavior. The research subjects were 30 students of MTs Mukhtar Syafa'at Blokagung Banyuwangi taken randomly from class, age, gender, and superior program. By using correlation analysis, this study concludes: There is a positive relationship between religiosity and emotion regulation at MTs Mukhtar Syafa'at Blokagung Banyuwangi.

From the results of the analysis it has been concluded that there is a positive influence between the relationship of religiosity and emotion regulation on prosocial behavior. This is based on the hypothesis testing criteria that have been determined, then $r_{count} > r_{table}$ ($0,492 > 0,279$) which means H_a is accepted and H_o is rejected. The results of the analysis obtained are the correlation (r) between the religiosity variable and prosocial behavior $r_{count} > r_{table}$ ($0,492 > 0,279$) which means H_a is rejected and H_o is accepted. And based on the hypothesis testing criteria that have been set, then $r_{count} > r_{table}$ ($0,446 > 0,279$) which means H_a is accepted and H_o is rejected. So there is a fairly strong

positive relationship between religiosity and emotion regulation on prosocial behavior at MTs Mukhtar Syafa'at Blokagung Banyuwangi.

Keywords: *Religion, Emotional Regulation, and Prosocial Behavior.*

PENDAHULUAN

Indonesia sangat terkenal dengan berbagai budaya yang mayoritas masih menganut budaya ketimuran. Dan pada budaya tersebut penanaman nilai-nilai dan moral sangat berperan penting baik bagi individu dan masyarakat pada lingkungannya untuk mengontrol berbagai tingkah laku dan perbuatannya. Mengingat bahwa pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yaitu saling membutuhkan antara individu satu dengan yang lainnya. Perilaku ini perlu dimiliki oleh setiap manusia khususnya kepada remaja. Pada masa ini adalah dimana remaja mencari identitas diri, untuk menunjukkan siapa dirinya dan apa peranannya dalam masyarakat.¹

Zaman yang semakin berkembang serba modern seperti saat ini. Dampak positif maupun negatif dapat berkembang dan mempengaruhi nilai-nilai dan budaya yang ada dalam masyarakat terutama bagi remaja. Agar peranannya dapat diterima oleh masyarakat pada lingkungannya, remaja diharapkan memiliki prososial yang baik. Perilaku prososial sangat memegang peran yang penting bagi remaja. Perilaku prososial merupakan perilaku yang menguntungkan dan dilakukan untuk menolong orang lain tanpa memperdulikan motifnya. Perilaku prososial sangat bermanfaat bagi manusia karena ini juga termasuk interaksi sosial.

Karakter bangsa yang kuat bisa diperoleh dari sistem pendidikan yang baik dan tidak hanya mementingkan faktor kecerdasan intelektual semata, melainkan juga pendidikan yang dilandasi dengan keimanan dan ketakwaan serta menghasilkan output yang tidak sekadar mampu bersaing di dunia kerja, namun juga mampu menghasilkan karya yang berguna bagi masyarakat, agama, bangsa dan negara. Untuk mewujudkan hal itu, maka diperlukan pendidikan yang mencakup dua unsur utama, yaitu keunggulan akademik dan keunggulan non akademik (termasuk keunggulan spiritual).

¹ Khoirotus Silfiyah, Suroso, Amanda Pasca Rini, "Hubungan antara Religiusitas dan Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial pada Remaja di SMK Ketintang Surabaya", Jurnal Keislaman. Vol. 8 No.2. 2019.

Sekolah formal adalah contoh lembaga pendidikan yang berfokus pada faktor kecerdasan akademik meskipun tidak lantas mengabaikan hal-hal yang bersifat spiritual atau keagamaan. Sistem pendidikan di sekolah formal memang menekankan pencapaian prestasi anak didik dalam hal kecerdasan intelektual yang pada akhirnya bermuara pada berbagai ukuran akademik. Sementara itu, pondok pesantren menjadi salah satu pilihan lembaga pendidikan yang mengutamakan upaya pencerdasan spiritual atau keagamaan meskipun sekarang ini banyak pondok pesantren di Indonesia yang juga memberikan pengetahuan umum secara terintegrasi. Dengan kata lain, sudah banyak pondok pesantren modern yang mencerahkan sekaligus mencerdaskan. Upaya pembentukan karakter bangsa kepada generasi muda yang mencakup kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual dapat melalui lembaga pendidikan 2 atau sekolah berbasis pondok pesantren yang bertujuan untuk mencetak anak didik yang paham keilmuan umum sekaligus keilmuan keagamaan atau anak didik yang berpengetahuan umum serta mempunyai kepribadian religius, sederhana, dan mandiri.

Peneliti memilih siswa sekolah tingkat SLTP dan lebih tepatnya MTs, yaitu MTs Mukhtar Syafa'at Blokagung Banyuwangi, yang pada dasarnya sekolah MTs itu sendiri sudah didasari dengan lebih dominan tentang ilmu keagamaan tanpa menghilangkan ilmu umumnya. MTs Mukhtar Syafa'at karena di sekolah berbasis pesantren ini mempunyai program unggulan seperti tahfidz, kitab kuning, mahfudzot, dan bahasa asing, menjadikan siswa memiliki kemampuan kompetensi yang baik dan unggul serta memiliki kemampuan ilmu agama yang baik, hal ini dikarenakan MTs berbasis pondok pesantren yang di dalamnya selain di ajarkan ilmu umum namun juga fokus pada ilmu agama. Adapun metode yang digunakan pada pembelajaran adalah menggunakan metode pembiasaan dan keteladanan. Sesuai dengan mottonya “berfikir hebat, bertindak tepat, ibadah kuat”. Jumlah sampel berjumlah 30 siswa-siswi yang diambil secara acak dari jenis kelamin, usia, tingkat kelas dan program unggulan.

Latar belakang tempat penelitian, sekolah yang berbasis pesantren serta merupakan madrasah yang didalamnya sudah banyak dibekali ilmu-ilmu agama baik tentang bagaimana menjadi pribadi yang *hablum minallah* serta *hablum minannas*, masih terlihat fenomena yang jauh dari dua hal tersebut.

Realitanya perilaku prososial pada masa ini di kalangan remaja semakin menurun. Kebanyakan remaja mulai acuh dan pasif pada lingkungannya. Dengan kondisi yang seperti ini peran religiusitas sangat dibutuhkan, karena salah satu faktor dari perilaku prososial adalah agama. Hal tersebut untuk memperjelas perbedaan antara kognitif dan aspek konatif pendidikan moral, yang menunjukkan bagaimana praktek keagamaan dalam fungsi memberi aspek pendidikan moral. Ajaran pokok dalam Islam meliputi keimanan (akidah), hukum (syariah), dan moral Islami (akhlak). Inti dari keimanan adalah tauhid atau mengesakan Allah Swt. Ajaran tentang syariah atau hukum Islam yang mengatur hubungan antara manusia dengan Tuhannya (*habl minallah*) terwujud dalam ketaatan dan ketaqwaan seorang hamba terhadap Tuhannya. Hal tersebut dalam bentuk ibadah seperti salat, puasa, dan lain-lain. Hukum Islam yang mengatur hubungan antar sesama manusia (*habl min al-nas*) terwujud dalam interaksi sosial antar sesama manusia dalam bentuk muamalah seperti jual beli, utang-piutang, kepemimpinan, dan lain-lain.

Ajaran tentang akhlak bersangkut paut dengan gejala jiwa yang pada akhirnya menimbulkan perilaku. Ajaran akhlak didasarkan pada ketentuan Allah. Aktualisasi ajaran Islam oleh seseorang terhadap sesama manusia terwujud dalam bentuk solidaritas sosial, toleransi, demokrasi, saling menghargai, membantu, gotong-royong, dan lain sebagainya. Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku prososial adalah religi.² Apabila remaja memiliki religiusitas rendah, tingkat kenakalan cenderung tinggi dan perilaku tidak sesuai dengan agama. Begitu juga sebaliknya, semakin tinggi religiusitas, semakin rendah tingkat kenakalan remaja. Hal ini berkaitan juga ketika remaja memiliki religiusitas tinggi, maka remaja akan melakukan perilaku prososial. Ada sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa religiusitas dan perilaku prososial memiliki hubungan yang positif. Jadi, semakin tinggi religiusitas semakin tinggi pula perilaku prososial.

Namun, berdasarkan penelitian siswa-siswi masih kurang dalam hal mengarahkan dan mengendalikan emosi dengan baik. Hal ini ditunjukkan ketika

² Khoirotus Silfiyah, Suroso, Amanda Pasca Rini, "Hubungan antara Religiusitas dan Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial pada Remaja di SMK Ketintang Surabaya", Jurnal Keislaman. Vol. 8 No.2. 2019.

siswa-siswi dihadapkan dengan situasi tertentu emosinya masih mudah terpancing. Seseorang dikatakan memiliki regulasi emosi yang baik ketika individu tersebut mampu mengendalikan dorongan agar tidak melakukan perilaku impulsif.

Masa remaja merupakan suatu masa dimana remaja mengalami fluktuasi emosi (naik dan turun) lebih sering atau sering disebut masa “badai dan stress”.³ Remaja mudah merasa bahagia pada suatu kondisi tertentu dan kemudian merasa sebagai orang yang paling malang pada kondisi saat lain. Agar remaja tetap mampu mempertahankan emosinya, maka remaja diharapkan memiliki kemampuan dalam mengelola emosinya. Kemampuan mengelola atau mengendalikan emosi disebut regulasi emosi. Regulasi emosi memiliki arti sebagai pembentukan emosi seseorang, emosi yang dimiliki, dan pengalaman atau bagaimana seseorang mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi itu di atur, bukan bagaimana emosi mengatur sesuatu yang lain.

Tinggi rendahnya nilai religiusitas dapat mempengaruhi baik atau buruknya regulasi emosi pada remaja, religiusitas dan regulasi emosi juga menjadi aspek untuk mendukung remaja berperilaku prososial. Maka ketika remaja sudah memiliki nilai religiusitas yang tinggi sehingga ia mampu menyeimbangkan regulasi emosinya, maka mampu berperilaku prososial dengan baik seperti memberikan pertolongan kepada teman bagaimanapun kondisinya tanpa keraguan, menghibur dan memberikan dukungan kepada teman, karena remaja mampu mengendalikan dan mengatur emosinya dengan baik seperti mampu menahan emosinya ketika dalam keadaan marah dan mampu mengekspresikan emosinya secara positif. Begitu juga jika sebaliknya.

LANDASAN TEORI

A. Religiusitas

Religiusitas dalam Psikologi Agama adalah suatu keadaan individu dalam meyakini ajaran agama islam dan mengamalkan peraturan dalam agama islam

³ Khoirotus Silfiyah, Suroso, Amanda Pasca Rini, “Hubungan antara Religiusitas dan Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial pada Remaja di SMK Ketintang Surabaya”, Jurnal Keislaman. Vol. 8 No.2. 2019.

serta berperilaku sesuai etika agama islam⁴. Agama bukanlah sekedar tindakan-tindakan ritual seperti shalat dan membaca do'a, akan tetapi Agama lebih dari itu, yaitu keseluruhan tingkah laku manusia yang terpuji, yang dilakukan demi memperoleh ridla atau perkenan Allah⁵. Salah satu kenyataan yang terjadi dalam sepanjang perjalanan sejarah umat manusia adalah fenomena keberagaman (*religiosity*). Untuk menerangkan fenomena ini secara ilmiah, bermunculan beberapa konsep religiusitas. salah satu konsep yang akhir-akhir ini dianut banyak ahli Psikologi dan Sosiologi adalah konsep religiusitas rumusan C.Y. Glock & R. Stark. Ada lima macam dimensi keberagamaan, yaitu: 1). Dimensi keyakinan (*ideologis*). 2) Dimensi peribadatan atau praktek agama (*ritualistik*). 3). Dimensi penghayatan (*eksperiensial*). 4). Dimensi pengetahuan agama (*intelektual*). 4). Dimensi pengalaman (konsekuensi).

B. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi akan memungkinkan individu untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya. Respon emosional yang tidak tepat dapat menuntun individu ke arah yang salah. Pada saat emosi tampaknya tidak sesuai dengan situasi tertentu, individu sering mencoba untuk mengatur respon emosional agar emosi tersebut dapat lebih bermanfaat untuk mencapai tujuan, sehingga diperlukan suatu strategi yang dapat diterapkan untuk menghadapi situasi emosional berupa regulasi emosi yang dapat mengurangi pengalaman emosi negatif maupun tingkah laku maladaptif. Individu yang mengendalikan emosinya dapat mendatangkan kebahagiaan bagi mereka, hal ini dinyatakan bahwa kebahagiaan seseorang dalam hidup ini bukan karena tidak adanya bentuk-bentuk emosi dalam dirinya, melainkan kebiasaannya memahami dan menguasai emosi. Proses pengendalian emosi ini juga disebut sebagai proses

⁴ Raiya, H. A. 2008. A Psychological Measure of Islamic Religiousness: Evidence for relevance, reliability and validity. Dissertation. College of Bowling Green State University.

⁵ Sahlan, Asmaun. 2011. *Religiusitas Perguruan Tinggi: Potret Tradisi Keagamaan di Perguruan Tinggi Islam*. Malang: UIN Maliki Press. Hal. 42

regulasi emosi.⁶ Regulasi emosi merupakan cara individu untuk menentukan emosi apa yang dirasakan, kapan emosi tersebut dirasakan dan bagaimana mengekspresikan dan mengetahui emosi tersebut. Definisi regulasi emosi sebagai cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertindak laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi. Tujuan dari regulasi emosi sendiri bersifat spesifik tergantung keadaan yang dialami seseorang. Sebagai contoh, pada suatu situasi seseorang menahan emosi takutnya agar ketakutannya tersebut tidak dimanfaatkan orang lain. Dalam situasi yang lain, seseorang dapat dengan sengaja menaikan rasa marahnya untuk membuat orang lain merasa takut.

C. Perilaku Prososial

Perilaku prososial dalam Psikologi Sosial yaitu tolong-menolong (perilaku prososial) merupakan kecenderungan alamiah kita sebagai manusia. Kita mempunyai kebutuhan dasar untuk meminta dan memberi pertolongan kepada orang lain, kita pun mempunyai kuasa dan kewajiban sosial untuk membantu meringankan beban hidup yang dialami orang lain. Perilaku tolong-menolong secara sosial dan spiritual sangat disukai dan dianjurkan. Secara universal, masyarakat di belahan dunia manapun sangat menyukai orang-orang yang dermawan, suka menolong, kooperatif, solider dan mau berkorban untuk orang lain. Sebaliknya, orang yang kikir, egois atau individualisme sangat tidak disukai oleh masyarakat.

HIPOTESIS

Berdasarkan rumusan masalah dan landasan teori di atas, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah: a) Ada hubungan antara religiusitas terhadap perilaku prososial. b) Ada hubungan antara regulasi emosi terhadap perilaku prososial.

⁶ Gross, J.J. 2007. Handbook of Emotion Regulation. New York: The Guilford Press.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional dengan menggunakan variabel bebas religiusitas dan regulasi emosi dengan variabel terikat perilaku prososial. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random* berjumlah 30 siswa-siswi MTs Mukhtar Syafa'at Blokagung Banyuwangi dari kelas, usia, jenis kelamin, dan program unggulan yang berbeda. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan secara acak (*random sampling*). Hasil uji reliabilitas skala perilaku prososial dalam penelitian ini diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,793, sedangkan hasil uji coba skala religiusitas dalam penelitian ini diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,857 menggunakan perhitungan SPSS for Windows Release 26.

HASIL PENELITIAN

Analisa data untuk mengetahui korelasi *product moment* antara variabel kecerdasan emosional dengan daya tahan stres dilakukan dengan menggunakan korelasi melalui bantuan program SPSS 26 for Windows. Hasil analisis yang diperoleh adalah korelasi (r) antara variabel religiusitas dan regulasi emosi dengan perilaku prososial adalah sebesar 0,34 dan $p = 0,000$ atau $p < 0,001$ berarti antara religiusitas dan regulasi emosi dengan perilaku prososial memiliki korelasi yang sangat signifikan. Hal ini berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yang telah ditetapkan, $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,492 > 0,279$) maka H_a ditolak dan H_o diterima. Dan ada pula hubungan positif yang cukup kuat antara regulasi emosi terhadap perilaku prososial di MTs Mukhtar Syafa'at Blokagung. Hal ini berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yang telah ditetapkan, $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,446 > 0,279$) maka H_a ditolak dan H_o diterima. Maka, hipotesis kedua yang berbunyi terdapat hubungan antara religiusitas dengan perilaku prososial di MTs Mukhtar Syafa'at Blokagung Banyuwangi. Terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan perilaku prososial ($t_{regresi} = 3,289$ dan $p < 0,05$).

DISKUSI

Dalam pembahasan hasil-hasil penelitian ini akan di kemukakan tentang hasil analisis data yang diperoleh melalui penelitian dengan penjelasan yang berkenaan dengan hipotesis, yaitu:

a. Hubungan Antara Religiusitas dan Perilaku Prososial

Berdasarkan Dari analisis diatas diketahui bahwa r_{hitung} adalah 0,279, Sedangkan r_{tabel} untuk taraf signifikansi (α) = 5% dari jumlah $n = 30$, $db = 28$ dalam tabel adalah 0,279. Berdasarkan kriteria pengajuan hipotesis yang telah ditetapkan, hal ini berarti $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,492 > 0,279$) maka H_a ditolak dan H_o diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara kepemimpinan kepala sekolah terhadap mutu pendidikan di MTs Mukhtar Syafa'at Blokagung.

Selanjutnya untuk dapat mengetahui besar atau kecilnya koefisien korelasi yang dihasilkan, maka r_{hitung} 0,492 dikorelasasikan dengan tabel interpretasi nilai r. Ternyata $r_{hitung} = 0$, apabila dikonsultasikan dengan tabel interpretasi nilai r terletak antara 0,40 sampai 0,60 yang berarti cukup, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang cukup kuat antara religiusitas dan perilaku prososial di MTs Mukhtar Syafa'at Blokagung Banyuwangi.

b. Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Perilaku Prososial

Dari analisis diatas diketahui bahwa r_{hitung} adalah 0,415. Sedangkan r_{tabel} untuk taraf signifikansi (α) = 5%, dari jumlah $n = 30$, $db = 28$ dalam tabel adalah 0,279. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yang telah ditetapkan, hal ini berarti $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,446 > 0,279$) maka H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara regulasi emosi terhadap perilaku prososial di MTs Mukhtar Syafa'at Blokagung Banyuwangi. Selanjutnya untuk dapat mengetahui besar atau kecilnya koefisien korelasi yang dihasilkan, maka r_{hitung} dikorelasasikan dengan tabel interpretasi nilai r. Ternyata $r_{hitung} = 0,446$, apabila dikonsultasikan dengan tabel interpretasi nilai r terletak antara 0,41 sampai 0,60 yang

berarti sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif yang cukup kuat antara regulasi emosi terhadap perilaku prososial di MTs Mukhtar Syafa'at Blokagung Banyuwangi.

Hasil tersebut yang menunjukkan bahwa hubungan regulasi emosi terhadap perilaku prososial saling berkaitan. Regulasi emosi merupakan salah satu komponen untuk mendukung terciptanya perilaku prososial.

KESIMPULAN

Ada hubungan positif antara religiusitas terhadap perilaku prososial di MTs Mukhtar Syafa'at Blokagung. Hal ini berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yang telah ditetapkan, $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,492 > 0,279$) maka H_a ditolak dan H_o diterima. Dan ada pula hubungan positif yang cukup kuat antara regulasi emosi terhadap perilaku prososial di MTs Mukhtar Syafa'at Blokagung. Hal ini berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yang telah ditetapkan, $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,446 > 0,279$) maka H_a ditolak dan H_o diterima. Artinya semakin tinggi religiusitas, semakin tinggi perilaku prososial. Sebaliknya, semakin rendah religiusitas, maka semakin rendah pula perilaku prososial. Maka, hipotesis kedua yang berbunyi terdapat hubungan antara religiusitas dengan perilaku prososial di MTs Mukhtar Syafa'at Blokagung Banyuwangi. Terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan perilaku prososial ($t_{regresi}=3,289$ dan $p<0,05$). Artinya semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin tinggi perilaku prososial. Maka, hipotesis ketiga yang berbunyi terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial di MTs Mukhtar Syafa'at Blokagung Banyuwangi diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, D & Suroso, F.N. 2011. *Psikologi Islami.Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*.Cetakan VII. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Aridhona Julia, 2018. Hubungan Perilaku Prososial dan Religiusitas dengan Moral pada Remaja. *Jurnal Psikologi* 7
- Arifin Bambang Syamsul, Dr. M.Si., "Psikologi Agama", CV. Pustaka Setia, Bandung. Maret 2015.
- Arikunto, Suharsini dkk. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Aksara

- Arikunto, Suharsini. 2005. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Aneka Karya
- Arikunto, Suharsimi, “Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi VI”, Rineka Cipta, Jakarta. 2006
- Azwar, Saifuddin. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta :PustakaPelajar. Bierhoff, “Prosocial Behaviour”, Psychology Press, New York. 2002.
- Gross, dkk. 2008. Gender Differences in Emotion Regulation: An fMRI study of Cognitive Reappraisal. *GPIR Group Processes & Intergroup Relations* 11 (2)
- Gross, J.J. 2007. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Jahja Yudrik, “Psikologi Perkembangan”, Perdanamedia, Jakarta. September 2015
- Jamaluddin, A. N. 2016. *Dasar-dasar Patologi Sosial*. Bandung : Pustaka Setia.
- Karaben Ganesya Aisyah, Kustanti Erin Ratna, “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prosocial Guru di SLB negeri Semarang”, *Jurnal Empati*, Vol. 9, No. 4. Agustus 2020.
- Meilani Vilantika, “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prosocial pada Perawat RSUD Dr. Moewardi, Naskah Publikasi, 2018.
- Muryadi & Maturussy, A. 2012. Religiusitas, kecerdasan emosi, dan perilaku prososial guru. *Jurnal Psikologi* 7 (2)
- Rahman Agus Abdul, Dr. M.Psi., “Psikologi Sosial”, PT Rajagrafindo Persada, Depok, Maret 2018.
- Silfiyah khoirotus, Suroso, Rini Amanda Pasca, 2019. Hubungan antara Religiusitas dan Regulasi Emosi dengan Perilaku Prosocial pada Remaja di SMK Ketintang Surabaya. *Jurnal Keislaman* 8 (2)
- Sugiyono, 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung:Alfabeta
- Sugiyono, 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Komunikatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono, 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: PT Alfabet.

Yusuf Putri Maharani, Kristiana Ika Febrian, “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial pada Siswa Sekolah Menengah Atas”, Jurnal Empati, Vol. 7, No.3, 2017.