

Regulasi Diri Umat Hindu di Kabupaten Kudus

Musta'in¹, M. Suharsono², Mochamad Widjanarko³

Magister Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata
kelintingmustain@gmail.com¹, handung@unika.ac.id², M.Si.²
dtt.m.widjanarko@unika.ac.id³

ABSTRACT.

This study aims to determine the self-regulation of Hindus in Kudus district, In phenomenological research, the data collection methods used focus on in-depth interviews and narratives, In this study, the criteria chosen to be informants are Hindus who live and settle in Kudus district, Central Java, namely those who have been Hindu since childhood and actively live their worship. The results of this study are related to strengthening self-regulation in various forms. There are various forms of strengthening self-regulation both from the family environment, the surrounding environment or friends as well as the forms of encouragement that are given vary in the form of verbal or verbal support. Based on the results obtained in the interviews that have been conducted, informant I, informant II, informant III revealed that they received reinforcement from their closest people even though for informant II, the environment also plays a role in self-regulation and self-evaluation is important for improvement. Informants get enough support from various parties in worship, although worship facilities for Hindus in Kudus are still inadequate and there are a small number who do not like it. This does not make them hesitate in worshipping.

Keywords: *Self-Regulation; Hindus; Kudus Regency*

ABSTRAK.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemandirian umat Hindu di Kabupaten Kudus. Wawancara mendalam dan narasi merupakan metode utama pengumpulan data dalam penelitian fenomenologi. Umat Hindu yang tinggal di Kabupaten Kudus, Jawa Tengah, yang telah menjalankan ajaran Hindu sejak kecil dan rutin beribadah, merupakan kriteria yang dipilih untuk menjadi informan dalam penelitian ini. Temuan penelitian ini berkaitan dengan pemberian penguatan untuk regulasi diri dalam berbagai cara. Regulasi diri dapat diperkuat dengan berbagai cara dari teman, keluarga, dan lingkungan sekitar. Penguatan yang diberikan juga dapat berupa berbagai bentuk; ada yang menggunakan kata-kata atau dorongan verbal. Berdasarkan hasil wawancara dengan informan I, II, dan III, mereka menerima dukungan dari teman dan keluarga terdekat, namun untuk informan II, Lingkungan juga berperan dalam regulasi diri dan evaluasi diri penting untuk perbaikan. Informan mendapatkan cukup dukungan dari berbagai pihak dalam beribadah, meskipun fasilitas ibadah untuk umat Hindu di Kudus masih belum memadai dan ada sebagian kecil yang tidak suka. Hal ini tidak membuat mereka ragu dalam menjalani ibadah.

Kata kunci: *Regulasi Diri; Umat Hindu; Kabupaten Kudus*

PENDAHULUAN

Masyarakat umum mengenal ciri khas Kota Kudus, Jawa Tengah, seperti menara di halaman Masjid Al-Aqsa. Menara ini dibangun oleh Sunan Kudus, seorang dai Kudus. Karena bentuknya yang menyerupai candi, penduduk setempat menyebutnya Menara Kudus. Konon, Sunan Kudus menganjurkan penduduk Muslim Kudus untuk tidak menyembelih sapi di sekitar menara sebagai tanda toleransi karena umat Hindu sangat menghormati hewan tersebut. (Ardhi, 2021).

Penduduk asli Kudus, terutama mereka yang mengidentifikasi diri sebagai Nahdliyin, atau penganut Nahdlatul Ulama (NU), tidak lagi menyembelih sapi sejak saat itu karena mereka mengikuti narasi tersebut, meskipun mereka membeli daging sapi dari pasar tradisional atau pusat perbelanjaan. Selain itu, saat ini terdapat benda cagar budaya di Kudus, termasuk lingga dan yoni, yang merupakan ciri khas candi, di Langgar Bubrah (sejenis benda cagar budaya) di kawasan Kauman Menara Kudus. Arca yang ditemukan di Desa Bacin, Kecamatan Bae, saat ini disimpan di Museum Ronggowarsito, Dinas Kebudayaan Provinsi Jawa Tengah, di Semarang, Jawa Tengah. Namun, populasi Hindu di Kudus saat ini adalah generasi baru yang tidak ditemukan oleh penulis dan tidak banyak berhubungan dengan umat Hindu pada masa Sunan Kudus. Umat Hindu di Kudus hidup berdampingan secara damai dan harmonis dengan warga Kudus lainnya. (Rosyid, 2020)

Tiga Prinsip Dasar Agama Hindu merupakan fondasi fundamental kehidupan umat Hindu. Sebagai pedoman dalam menjalankan ajaran agama, Tiga Prinsip Dasar Agama Hindu terdiri dari tiga bagian: tattva, susila, dan ācāra. Susila merupakan fondasi perilaku seseorang yang beragama, dan susila sendiri berfungsi sebagai landasan filosofis untuk menentukan apakah suatu tindakan harus atau tidak dilakukan sesuai dengan perilaku etis. Ajaran susila memperkenalkan umat Hindu pada etika, moral, dan etiket sosial. (Mardika et al., 2023)

Menurut Ketua Ikatan Keluarga Umat Lintas Agama dan Kepercayaan (Tali Akrap) Pantura Timur, "karena belum memiliki pura, persembahyangan dilakukan bersama-sama dengan umat Hindu di Kabupaten Pati di Pura Kerta Buana," sebagaimana dilansir Muria News, Rabu, 1 April 2023, Moh Rosyid. Meskipun ia mengklaim Kudus sebagai kota yang toleran dan terdapat bukti pelestarian situs-situs pra-Islam hingga saat ini, Pemerintah Kabupaten hendaknya mengacu pada Peraturan Bersama Menteri Agama dan Menteri Dalam Negeri Nomor 9 dan 8 Tahun 2006, yang mengatur pedoman pelaksanaan tugas kepala daerah/wakil kepala daerah dalam memelihara kerukunan umat beragama dan pendirian rumah ibadah, Pasal 14 ayat 3, untuk membantu warga dan Pemerintah Kabupaten mewujudkan sikap toleran ini. "Pemerintah daerah memfasilitasi penyediaan lahan untuk pembangunan tempat ibadah jika persyaratan pendiriannya belum terpenuhi. Sudah saatnya Pemerintah Kabupaten Kudus mengambil langkah proaktif agar pura dapat menjadi tempat ibadah umat Hindu yang khidmat," ujarnya. I Putu Dantra, Ketua Majelis Umat Hindu Dharma Indonesia (PHDI) Kabupaten

Kudus, berharap Pemerintah Kabupaten Kudus segera memiliki pura sendiri. Agar umat Hindu dapat memanjatkan doa yang bermakna di Muria News (2023)

Kurangnya pura, aparatur sipil negara (ASN) yang mengajar di sekolah formal, penyuluh agama (yang saat ini berada di Semarang, yang melayani wilayah Provinsi Jawa Tengah), petugas yang mengurus kebutuhan keagamaan mereka di Kantor Kementerian Agama Kabupaten Kudus (yang layanannya dikelola di bawah naungan Seksi Bimbingan Masyarakat Katolik, bukan Seksi Hindu), dan para tetua agama (sulinggih, pandita/pedande, resi) adalah beberapa permasalahan yang harus dihadapi umat Hindu di Kudus sebagai minoritas. Umat Hindu berusaha untuk beribadah, mengajar, dan merayakan hari raya keagamaan mereka meskipun tidak memiliki enam pekerjaan tersebut, meskipun demi kepentingan. (Rosyid & Kushidayati, 2021)

Fenomena yang dihadapi oleh umat Hindu di Kabupaten Kudus mencerminkan kompleksitas tantangan yang dialami kelompok minoritas dalam menjalankan kehidupan beragama di tengah masyarakat yang secara demografis didominasi oleh satu agama mayoritas. Ketiadaan pura sebagai tempat ibadah utama bagi umat Hindu menjadi salah satu persoalan krusial yang berdampak langsung terhadap pelaksanaan ritual keagamaan dan penguatan identitas spiritual mereka. Sebagaimana disampaikan oleh Ketua Ikatan Keluarga Umat Lintas Agama dan Kepercayaan (Tali Akrap) Pantura Timur, umat Hindu di Kudus selama ini harus menempuh perjalanan ke Kabupaten Pati untuk melakukan persembahyangan di Pura Kerta Buana. Keadaan ini menandakan keterbatasan infrastruktur keagamaan yang secara tidak langsung melemahkan akses umat Hindu terhadap hak-hak dasar dalam menjalankan ibadah.

Padahal, secara regulatif, Peraturan Bersama Menteri Agama dan Menteri Dalam Negeri Nomor 9 dan 8 Tahun 2006 Pasal 14 ayat (3) secara eksplisit menyatakan bahwa *pemerintah daerah berkewajiban memfasilitasi penyediaan lahan bagi pembangunan rumah ibadah apabila persyaratan administratif belum terpenuhi*. Pernyataan ini seharusnya menjadi dasar bagi Pemerintah Kabupaten Kudus untuk mengambil langkah proaktif dalam menjamin kebebasan beragama serta mewujudkan toleransi substantif, bukan sekadar simbolik. Sebagaimana diklaim, Kudus sebagai kota toleran dengan warisan sejarah pelestarian situs-situs pra-Islam semestinya menunjukkan komitmen nyata terhadap pluralisme keagamaan, termasuk bagi komunitas Hindu yang secara jumlah relatif kecil namun memiliki hak konstitusional yang setara.

Tidak hanya terbatas pada persoalan fisik rumah ibadah, umat Hindu di Kudus juga menghadapi tantangan struktural lainnya seperti ketiadaan aparatur sipil negara (ASN) yang berlatar belakang Hindu dalam sektor pendidikan, tidak

adanya penyuluh agama Hindu yang menetap, serta layanan Kementerian Agama yang belum memiliki seksi khusus Hindu dan masih disatukan dengan Bimas Katolik. Kondisi ini menciptakan situasi ketimpangan dalam layanan keagamaan yang bersifat institusional. Selain itu, tidak adanya tokoh agama Hindu (sulinggih, pandita, atau resi) di tingkat lokal menjadikan umat Hindu harus bergantung pada tokoh dari luar daerah untuk kebutuhan upacara keagamaan, yang tentu memerlukan biaya dan waktu tambahan.

Ketiadaan berbagai elemen penting tersebut—mulai dari sarana ibadah, penyuluh agama, tenaga pendidik, hingga struktur birokrasi yang representatif—menunjukkan bahwa umat Hindu di Kudus harus mengandalkan kekuatan internal, terutama regulasi diri, untuk mempertahankan identitas dan menjalankan ajaran agama mereka. Meskipun dalam posisi marjinal, umat Hindu di Kudus tetap menjalankan ibadah, merayakan hari besar keagamaan, serta menjaga eksistensi nilai-nilai spiritual dengan penuh komitmen dan keteguhan. Hal ini membuktikan bahwa di balik keterbatasan struktural, terdapat kekuatan psikososial yang kuat dalam diri umat Hindu yang memungkinkan mereka tetap bertahan dan berkembang.

Dengan demikian, penelitian ini penting untuk dilakukan guna memahami bagaimana regulasi diri berperan sebagai mekanisme adaptif sekaligus spiritual dalam menghadapi keterbatasan tersebut. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan pendekatan dakwah yang lebih inklusif serta menjadi dasar rekomendasi kebijakan bagi pemerintah daerah dalam upaya pemenuhan hak-hak keagamaan kelompok minoritas secara adil dan bermartabat.

Permasalahan yang dihadapi umat Hindu di Kabupaten Kudus tidak dapat dilepaskan dari dinamika relasi mayoritas-minoritas dalam konteks kehidupan beragama di Indonesia. Sebagai negara yang menjamin kebebasan beragama dalam konstitusinya, Indonesia tetap menghadapi tantangan dalam implementasi prinsip pluralisme, khususnya dalam konteks daerah yang homogen secara keagamaan. Kudus, meskipun dikenal sebagai kota santri dengan warisan Islam yang kuat, juga menyimpan narasi pluralisme yang kaya, tercermin dari keberadaan situs-situs pra-Islam seperti candi dan petirtaan, serta komunitas kecil penganut agama non-Islam. Namun, fakta bahwa umat Hindu harus beribadah lintas kabupaten dan belum memiliki rumah ibadah permanen menunjukkan masih adanya kesenjangan antara klaim toleransi dan realitas yang dihadapi oleh kelompok minoritas.

Selain aspek legal dan struktural, terdapat dimensi psikososial yang turut memengaruhi kehidupan umat Hindu di Kudus. Dalam situasi keterbatasan yang berlapis, seperti ketiadaan figur keagamaan lokal, kurangnya representasi dalam lembaga formal, serta pelayanan keagamaan yang tidak spesifik, umat Hindu diharuskan membangun kapasitas internal yang kuat agar tetap mampu menjalani aktivitas spiritual secara bermakna. Di sinilah konsep **regulasi diri (self-regulation)** menjadi sangat relevan, karena memungkinkan individu maupun kelompok mengelola tekanan, mengontrol respons emosional, serta mempertahankan komitmen terhadap nilai-nilai yang diyakini, meskipun dalam kondisi yang tidak mendukung secara eksternal.

Regulasi diri yang ditunjukkan oleh umat Hindu di Kudus bukan hanya mencerminkan ketahanan psikologis (psychological resilience), tetapi juga menjadi bentuk perlawanan kultural dan simbolik terhadap marginalisasi. Dalam perspektif ini, regulasi diri tidak sekadar menjadi strategi individual untuk bertahan, melainkan juga menjadi fondasi terbentuknya “keberagamaan yang resilien”, yaitu bentuk keberagamaan yang mampu bertahan, beradaptasi, dan bahkan berkembang di tengah ketimpangan dan tekanan sosial. Hal ini dapat dianalisis melalui teori coping religius (religious coping) yang dikemukakan oleh Pargament (1997), di mana individu menggunakan agama sebagai sumber utama dalam mengatasi stres dan kesulitan hidup.

Lebih jauh, kekuatan regulasi diri dalam komunitas ini menciptakan ruang baru bagi dakwah kultural, yakni dakwah yang tidak melalui ceramah atau ekspansi ideologis, melainkan melalui laku hidup, kesabaran, dan konsistensi dalam menjalankan nilai-nilai agama dalam kondisi serba terbatas. Ini merupakan bentuk dakwah bil hal yang sangat kuat dampaknya, tidak hanya bagi internal komunitas Hindu itu sendiri, tetapi juga bagi masyarakat luas yang menyaksikan keteguhan mereka dalam mempertahankan keyakinan.

Dengan mempertimbangkan keseluruhan dinamika ini, penelitian mengenai regulasi diri umat Hindu di Kudus menjadi penting dan strategis, karena menyentuh berbagai aspek: mulai dari persoalan hak keagamaan, dinamika pluralisme lokal, ketahanan psikososial komunitas minoritas, hingga model dakwah yang kontekstual. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur tentang keberagamaan minoritas di Indonesia serta memberikan kontribusi nyata dalam perumusan kebijakan publik yang lebih adil dan berpihak pada nilai-nilai inklusivitas serta kesetaraan antar umat beragama.

Konsep pengendalian diri sangat dihargai dalam berbagai agama, termasuk Hindu. Dalam agama Hindu, pengendalian diri sering dikaitkan dengan prinsip-prinsip moral

dan etika yang mengatur perilaku sehari-hari dan spiritualitas. Berikut ini adalah beberapa konsep Hindu yang berkaitan dengan paradigma pengaturan diri, yang didasarkan pada pemeriksaan keadaan, elemen pendukung, dan karakter individu. Bagi subjek itu sendiri, pengaturan diri dalam merespons situasi tertentu berarti suatu bentuk pengaturan yang diterapkan dengan bereksperimen dengan berbagai pendekatan sebelum sampai pada suatu bentuk pengaturan atau regulasi yang dianggap efektif dalam mengatasi berbagai tuntutan lingkungan yang tidak mendukung praktik agama. Dorongan subjek untuk berhasil diperkuat oleh pengaturan ini, yang menciptakan emosi kemudahan, ketenangan, dan kepercayaan diri bahwa mereka dapat menangani tugas sehari-hari. (Nelson & Canty, 2022)

Regulasi diri adalah pengendalian perilaku aktif untuk mencapai suatu tujuan, menurut perspektif kognitif sosial. Regulasi diri, menurut Zimmerman (1986) dalam bukunya *Development of a Structured Interview for Assessing Students' Use of Self-Regulated Learning Strategies*, adalah upaya metodis untuk memfokuskan pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan. Ia berpendapat bahwa terdapat tiga tahap dalam proses regulasi diri, yang disertai dengan keyakinan: kinerja, refleksi diri, dan pandangan ke depan. Pertama, pandangan ke depan, juga dikenal sebagai pemikiran awal, adalah proses yang terjadi sebelum setiap upaya untuk mengambil tindakan dan memengaruhi upaya tersebut dengan merencanakan arah tindakan. Kedua, proses yang terjadi selama upaya dan dampaknya terhadap tindakan dan persiapan yang dilakukan disebut sebagai kinerja atau pengendalian kehendak. Terakhir, refleksi diri menentukan bagaimana seseorang merespons peristiwa tersebut dan mencakup prosedur yang mengikuti setiap upaya fase kinerja. (Musta'in, 2024)

Bandura adalah pendukung kuat adaptasi dan fleksibilitas manusia. Bandura menciptakan Sistem Diri berdasarkan perilaku dan lingkungan untuk membantu menjelaskan mengapa perilaku manusia konsisten. Sistem Diri adalah kumpulan model mental yang membahas bagaimana perilaku dipersepsikan, dinilai, dan dikendalikan. Berkat Sistem Diri, orang dapat memprediksi hasil di masa depan dan menilai tindakan mereka berdasarkan pengalaman masa lalu. Orang kemudian mempraktikkan pengaturan diri, atau kendali atas perilaku mereka, sebagai respons terhadap penilaian ini. (Alwisol, 2017).

Penelitian yang dilakukan (Gianyar, 2024) yang berjudul "Revolusi Mental Pendidik Agama Hindu sebagai Kunci Efektivitas Pembelajaran Agama Hindu dalam Kurikulum Mandiri di Kecamatan Tegallalang, Kabupaten Gianyar", para pendidik di Kecamatan Tegallalang, Kabupaten Gianyar, dapat menciptakan pengalaman belajar yang bermakna dan relevan bagi siswa melalui penerapan metode pembelajaran yang inovatif, perubahan paradigma pengajaran, dan peningkatan kompetensi. Meskipun menghadapi tantangan tersebut, transformasi ini dapat diwujudkan dan memberikan dampak positif

yang signifikan terhadap pengembangan pendidikan agama Hindu dan pembentukan karakter generasi muda..

Temuan studi "Urgensi Regulasi untuk Penyelesaian Konflik Keagamaan: Perspektif Tokoh Lintas Agama" menunjukkan bahwa konflik keagamaan muncul dari berbagai faktor atau akar permasalahan, dan setiap tokoh agama memiliki perspektif yang berbeda. Sebagian berpendapat bahwa pluralisme adalah penyebab utama konflik, sementara yang lain berpendapat bahwa diskriminasi dalam pembentukan hukum dan peraturan perundang-undangan merupakan penyebab utama konflik. Meskipun berbeda pendapat tentang akar permasalahan konflik, mereka semua sepakat bahwa hukum yang mengatur kehidupan beragama di Indonesia diperlukan untuk menjaga kerukunan umat beragama. (Hapsin & Imroni, 2014)

Hubungan Mayoritas-Minoritas Umat Beragama: Pengalaman Masyarakat Tegal dalam Mendirikan Rumah Ibadah Kong Miao merupakan kajian serupa yang dilakukan oleh (Rosidin, 2015). Temuan kajian ini menunjukkan bahwa aturan-aturan tersebut telah diterapkan secara efektif di Kota Tegal, tempat Kong Miao didirikan untuk memenuhi tuntutan masyarakat Konghucu setempat. Sikap dan kedewasaan beragama masing-masing masyarakat yang menumbuhkan kesadaran untuk membangun kerukunan umat beragama menjadi salah satu faktor pendorong berdirinya Kong Miao. Faktor penting lainnya adalah adanya koordinasi dan komunikasi yang baik antara pemerintah dan tokoh agama, yang penting bagi berdirinya rumah ibadah, khususnya Kong Miao. Tidak adanya penolakan dari kelompok-kelompok massa seperti NU, Muhammadiyah, dan Al-Irsyad terhadap keberadaan Kong Miao menunjukkan bahwa masyarakat Kota Tegal pada umumnya menoleransi keberadaan Kong Miao dengan baik.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam bagaimana regulasi yang dilakukan oleh umat hindu yang berada dikaabupaten Kudus Jawa Tengah yang mengalami diskriminasi, tidak mendapatkan hak sebagai warga negara dan minoritas agama di Kudus. Regulasi diri Umat hindu dikabupaten kudus, yang berjudul judul "Regulasi Diri Umat Hindu Di Kabupaten Kudus"

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian fenomenologi ini, metode pengumpulan data yang digunakan berfokus pada wawancara mendalam dan narasi sebagai sarana utama untuk menggali pengalaman hidup informan. Wawancara mendalam dilakukan secara semi-terstruktur, di mana peneliti telah menyiapkan pedoman pertanyaan namun tetap memberikan ruang bagi informan untuk mengungkapkan pengalaman mereka secara bebas dan reflektif. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami secara lebih autentik makna yang tersembunyi di balik pengalaman keagamaan para pemeluk Hindu yang tinggal di Kabupaten Kudus, Jawa Tengah. Informan yang dipilih dalam penelitian ini adalah

mereka yang sejak kecil telah memeluk agama Hindu dan secara aktif menjalankan ajaran serta ritual agamanya, sehingga pengalaman mereka dapat memberikan gambaran yang kaya dan mendalam tentang bagaimana kehidupan beragama dijalani dalam konteks masyarakat yang mayoritas beragama Islam. Selain wawancara, peneliti juga menggunakan metode dokumentasi dengan merujuk pada buku-buku psikologi seperti Psikologi Suryomentaram dan Psikologi Raos, yang membantu memberikan kerangka teoretis dalam memahami dinamika kejiwaan serta pengalaman batin para informan. Dengan kombinasi metode ini, penelitian fenomenologi bertujuan untuk menggali hakikat pengalaman keagamaan dari sudut pandang pribadi para pemeluk Hindu, bukan sekadar gambaran permukaan, tetapi makna terdalam yang mereka rasakan dan hayati dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Istilah regulasi diri (self-regulation) pertama kali diperkenalkan oleh Albert Bandura dalam kerangka Teori Kognitif Sosial, di mana ia memandang bahwa manusia bukan sekadar makhluk yang dikendalikan oleh lingkungan, melainkan individu yang mampu mengatur perilaku mereka sendiri melalui mekanisme kontrol internal. Regulasi diri mencerminkan kemampuan seseorang untuk menetapkan standar pribadi, memonitor tindakan mereka, dan memberikan penghargaan atau hukuman kepada diri sendiri atas perilaku yang dilakukan. Boeree (dalam Alfiana, 2013) menegaskan bahwa regulasi diri merupakan salah satu penggerak utama kepribadian manusia, yang membuat seseorang mampu berfungsi secara adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Regulasi diri tidak hanya berkaitan dengan pengendalian impuls sesaat, tetapi lebih luas lagi mencakup kemampuan seseorang dalam memotivasi diri, menetapkan tujuan hidup, merancang strategi pencapaian tujuan, serta mengevaluasi dan merevisi perilaku yang telah dilakukan (Cervone & Pervin dalam Alfiana, 2013). Proses ini bersifat dinamis dan berkelanjutan, di mana individu secara sadar merefleksikan tindakannya dan menyesuaikan perilakunya untuk mencapai hasil yang lebih optimal.

Lebih lanjut, refleksi diri (self-reflection) merupakan salah satu tahap penting dalam regulasi diri, khususnya setelah individu melalui suatu proses belajar atau pengalaman. Refleksi memungkinkan seseorang mengevaluasi efektivitas strategi yang telah digunakan, memahami keberhasilan maupun kegagalan yang dialami, serta merencanakan perbaikan strategi di masa mendatang (Setiawan, 2022). Proses reflektif ini membantu individu menjadi lebih adaptif dalam menghadapi tantangan baru dan memperbaiki kekurangan dalam dirinya secara berkelanjutan. Dengan demikian, regulasi diri bukan sekadar kemampuan teknis untuk mengontrol perilaku, tetapi juga suatu mekanisme psikologis yang mendorong individu untuk terus tumbuh, belajar dari pengalaman, dan mengarahkan dirinya menuju tujuan hidup yang lebih bermakna. (Setiawan, 2022).

Menurut Khawar et al (2023) Keterampilan regulasi diri yang tinggi membuat orang lebih mahir menerapkan teknik adaptif yang telah terbukti berhasil mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan, seperti evaluasi ulang kognitif dan penyelesaian masalah. Kemampuan merencanakan, mengarahkan, dan memantau perilaku untuk mencapai tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial sesuai dengan nilai, moral, dan aturan yang berlaku di lingkungan masyarakat juga diasumsikan sebagai regulasi diri. Regulasi diri juga mencakup kemampuan untuk menghasilkan pikiran, perasaan, dan tindakan serta kemampuan untuk terus beradaptasi guna mencapai tujuan yang diinginkan setiap orang dan meningkatkan kesehatan fisik mereka. menjelaskan bahwa istilah "regulasi diri" mengacu pada gagasan yang lebih luas tentang tindakan yang dimaksudkan untuk mencapai tujuan atau perilaku yang diarahkan pada tujuan, baik secara sengaja maupun tidak sengaja. Setiap orang perlu memiliki tujuan, dan untuk mencapai tujuan tersebut, kita harus melatih pengendalian diri dan fokus.

Regulasi diri merupakan proses psikologis yang kompleks dan dinamis, yang tidak hanya sekadar mengendalikan perilaku sesaat, tetapi juga melibatkan perencanaan strategis, evaluasi diri, serta penyesuaian tindakan secara berkelanjutan untuk mencapai tujuan jangka pendek maupun jangka panjang. Menurut Warschburger et al. (2023), regulasi diri tidak hanya melibatkan penetapan tujuan, tetapi juga pembentukan strategi yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut, baik dalam konteks pembelajaran, pengembangan pribadi, maupun dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri bersifat proaktif, di mana individu secara sadar menentukan langkah-langkah apa yang perlu dilakukan, serta reflektif, di mana individu menilai kembali apakah langkah-langkah tersebut sudah efektif atau perlu disesuaikan.

Salah satu aspek penting dalam proses regulasi diri adalah kemampuan individu untuk menerima dan menginterpretasikan umpan balik. Umpan balik ini bisa bersumber dari orang lain, lingkungan, maupun dari diri sendiri dalam bentuk evaluasi personal atas hasil yang telah dicapai. Warschburger et al. (2023) menambahkan bahwa suasana hati (mood) berperan penting sebagai sinyal internal yang memberi informasi tentang sejauh mana usaha yang telah dilakukan mendekati atau menjauhi tujuan. Misalnya, perasaan puas atau bahagia dapat menandakan bahwa seseorang sedang berada di jalur yang benar, sedangkan rasa frustrasi atau kecewa bisa menjadi petunjuk bahwa ada hal-hal yang perlu diperbaiki. Dengan demikian, regulasi diri tidak hanya melibatkan dimensi kognitif seperti berpikir dan merencanakan, tetapi juga dimensi afektif, yaitu bagaimana individu merasakan dan mengelola emosinya selama proses mencapai tujuan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengembangkan, menerapkan, dan mempertahankan perilaku secara konsisten hingga tujuan yang diinginkan tercapai, meskipun dalam perjalanannya akan dihadapkan pada berbagai tantangan dan hambatan. Proses ini membutuhkan kesadaran diri (self-awareness) yang tinggi, kemampuan mengontrol

emosi, serta keterampilan dalam mengatur strategi belajar atau perilaku lainnya secara fleksibel sesuai situasi yang dihadapi. Individu yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung mampu mengelola waktu secara efektif, mempertahankan motivasi dalam jangka panjang, serta lebih tangguh menghadapi kegagalan karena mereka mampu mempelajari apa yang salah dan memperbaiki pendekatan mereka ke depannya. Dengan kata lain, regulasi diri menjadi pondasi penting bagi keberhasilan belajar, pencapaian tujuan pribadi, serta adaptasi terhadap tuntutan kehidupan yang terus berubah.

Secara umum, perkembangan regulasi diri dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal (seperti motivasi & kontrol diri) dan faktor eksternal (seperti dukungan lingkungan dan umpan balik sosial), regulasi diri yang baik memungkinkan individu untuk lebih adaptif dan resilien dalam menghadapi berbagai tantangan, baik dalam konteks akademik maupun sosial dalam menanggapi permasalahan (Khawar et al., 2023)

Umat Hindu merasa sulit beribadah karena pengalaman traumatis mereka di Kudus. Umat Muslim Kudus tidak mendiskriminasi umat Hindu di Kudus karena toleransi Sunan Kudus, seorang pendakwah Islam di Kudus. Namun, pemerintah kabupaten dan pemerintah Kudus belum berkontribusi secara proporsional dalam memenuhi kebutuhan dasar umat Hindu Kudus. Pertama, mereka tidak mempermudah pembangunan pura di kawasan yang sama dengan rumah ibadah lain untuk wisata religi dengan memanfaatkan Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah (APBD) Kudus. Kedua, baik Kementerian Agama Indonesia maupun Kementerian Agama Kudus tidak memberikan pelatihan kepada guru agama Hindu di sekolah formal selama proses penerimaan pegawai negeri sipil (ASN). Ketiga, Peraturan Daerah No. 3 Tahun 2013, yang diterbitkan oleh pemerintah kabupaten Kudus, hanya mengizinkan madrasah diniyah takmiliyah, suatu jenis pendidikan agama nonformal (Islam). Diskriminasi terjadi karena hanya mendukung satu komunitas agama. Akan ideal jika komunitas lain juga tunduk pada peraturan daerah. (Rosyid, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap tiga orang informan yang merupakan pemeluk agama Hindu, ditemukan bahwa regulasi diri memainkan peran penting dalam kehidupan spiritual maupun sosial mereka. Para informan mengungkapkan bahwa kemampuan untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku mereka secara sadar berdampak nyata dalam menjaga konsistensi ibadah, menghadapi tantangan hidup, serta membentuk pola hidup yang lebih terarah dan positif. Hal ini sejalan dengan pandangan Dias dan Castillo (dalam Manab, 2016) yang menegaskan bahwa regulasi diri merupakan proses psikologis mendasar yang memungkinkan seseorang untuk mengontrol tindakannya secara sadar demi mencapai tujuan hidup yang diinginkan. Regulasi diri tidak hanya terjadi secara otomatis, tetapi juga dapat dikembangkan dan diatur mekanismenya sesuai dengan kebutuhan dan kepribadian masing-masing individu, sehingga perilaku yang muncul adalah perilaku yang adaptif dan konstruktif.

Lebih lanjut, Taylor (2006) mempertegas bahwa regulasi diri (*self-regulation*) adalah bagaimana seseorang mengontrol, mengelola, dan mengarahkan perilaku serta tindakannya. Hal ini mencakup kemampuan menetapkan tujuan, mengontrol dorongan atau impuls sesaat, memotivasi diri untuk bertindak sesuai dengan nilai atau keyakinan pribadi, serta menyesuaikan perilaku berdasarkan situasi yang dihadapi. Dalam konteks kehidupan beragama, regulasi diri memungkinkan individu untuk konsisten menjalankan ajaran agamanya, menjaga niat yang tulus dalam beribadah, serta mampu menahan diri dari perilaku yang bertentangan dengan nilai-nilai keagamaannya meskipun menghadapi tekanan dari lingkungan yang mayoritas berbeda keyakinan.

Proses regulasi diri yang dialami para pemeluk agama Hindu ini mencerminkan bahwa kemampuan tersebut bukan hanya berkaitan dengan aspek kognitif (seperti perencanaan atau pengambilan keputusan), tetapi juga melibatkan aspek afektif dan spiritual. Mereka mengatur emosi agar tetap tenang saat menghadapi diskriminasi atau tantangan sosial, serta menjaga motivasi spiritual mereka melalui refleksi diri dan praktik keagamaan yang rutin. Dampak dari regulasi diri ini kemudian terlihat dalam kehidupan sehari-hari mereka yang lebih seimbang, damai, dan penuh makna, serta dalam pencapaian tujuan hidup yang mereka tetapkan baik di ranah spiritual, sosial, maupun pribadi.

Dengan demikian, regulasi diri adalah suatu kemampuan yang tidak hanya penting dalam konteks psikologis umum, tetapi juga relevan dan aplikatif dalam kehidupan beragama, di mana individu secara sadar mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dengan perilaku sehari-hari guna mencapai kehidupan yang bermakna dan sesuai dengan tujuan hidup yang mereka yakini.

Ketiga informan berbagi berbagai sudut pandang yang mereka temui sepanjang hidup mereka ketika mempraktikkan regulasi diri. Menurut informan I, regulasi dirinya memiliki pengaruh psikologis yang sangat berbeda terhadap kemampuannya menjalani hidup dan mengenali kesulitan dengan tenang. Kemudian, informan II mengungkapkan bahwa pengendalian dirinya telah memengaruhi penerimaannya terhadap segala kehendak Tuhan, yang membuatnya merasa lebih tenang dalam kehidupan sehari-hari. Menurut informan III, regulasi diri mendatangkan kebaikan yang tak terduga dalam hidup, dan keinginannya untuk terus berkembang memotivasinya untuk terus melakukannya.

Temuan yang diperoleh dari informan pemeluk agama Hindu di Kudus menunjukkan bahwa di tengah minimnya perhatian dari pemerintah daerah dan pusat, mereka tetap mampu menjalani kehidupan spiritual dengan kuat melalui kemampuan *self-regulation* atau regulasi diri. Hal ini menegaskan bahwa regulasi diri menjadi mekanisme adaptif yang sangat penting dalam konteks keberagaman, terutama bagi kelompok minoritas yang mengalami keterbatasan struktural dan sosial.

Temuan dari para informan yang merupakan pemeluk agama Hindu di Kabupaten Kudus menegaskan peran sentral regulasi diri (self-regulation) sebagai mekanisme utama dalam menjaga stabilitas psikologis, keberlangsungan spiritual, dan adaptasi sosial di tengah berbagai tekanan eksternal yang mereka hadapi sebagai kelompok minoritas. Dalam konteks ini, regulasi diri tidak hanya dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengelola emosi dan perilaku secara sadar, tetapi juga sebagai strategi bertahan yang berakar pada nilai-nilai keagamaan dan keyakinan spiritual yang mendalam.

Informan I menunjukkan bahwa regulasi diri memberikan pengaruh besar dalam meningkatkan daya tahan psikologisnya. Ia mampu mengelola tekanan hidup dan menyikapi kesulitan secara lebih reflektif dan tenang. Hal ini sejalan dengan teori Baumeister dan Vohs (2004), yang menjelaskan bahwa regulasi diri memungkinkan individu untuk menunda kepuasan sesaat dan mengarahkan perilaku sesuai dengan tujuan jangka panjang, termasuk dalam konteks keberagamaan dan pembentukan makna hidup.

Sementara itu, informan II menggarisbawahi aspek spiritual dari regulasi diri, yakni kemampuannya untuk menerima takdir dan kehendak Tuhan dengan hati yang lapang. Ini menunjukkan bahwa regulasi diri juga mencakup dimensi spiritual acceptance yang memperkuat rasa syukur dan kepasrahan, sebagaimana dikemukakan oleh Emmons (2005) bahwa regulasi emosi berbasis spiritual dapat membantu individu dalam menghadapi penderitaan dan memperkuat makna eksistensial.

Informan III memandang regulasi diri sebagai pendorong motivasi untuk tumbuh dan berkembang. Bagi informan ini, praktik regulasi diri tidak hanya bersifat reaktif terhadap tekanan, tetapi juga proaktif dalam mengupayakan kehidupan yang lebih baik. Sikap ini menunjukkan adanya kesadaran metakognitif dalam mengarahkan hidup secara berkelanjutan, sebagaimana dijelaskan oleh Zimmerman (2000) dalam kerangka teori self-regulated learning yang menekankan pentingnya kesadaran, strategi, dan motivasi dalam proses regulasi diri.

Dalam keseluruhan narasi yang terungkap dari ketiga informan, dapat dilihat bahwa keberhasilan mereka dalam mempertahankan kehidupan spiritual yang bermakna tidak terlepas dari kekuatan internal yang terwujud melalui regulasi diri. Di tengah minimnya dukungan struktural, terbatasnya akses fasilitas ibadah, dan bahkan tekanan sosial yang mengarah pada marginalisasi, regulasi diri menjadi instrumen penting yang menopang integritas religius dan keberfungsian psikososial mereka.

Regulasi diri dalam konteks ini bukan hanya sebuah konsep psikologis yang bersifat individual, melainkan telah menjadi instrumen kultural dan teologis yang menopang peran mereka sebagai penganut agama minoritas. Hal ini menegaskan bahwa regulasi diri juga dapat dibaca sebagai bentuk dakwah dalam tindakan (da'wah bi al-hal), yaitu melalui kesabaran, kesadaran, dan keteguhan menjalankan keyakinan di tengah

keterbatasan. Dengan demikian, praktik regulasi diri tidak hanya memperkuat aspek intrapersonal, tetapi juga menjadi bentuk resistensi halus terhadap diskriminasi struktural yang mereka alami.

Temuan ini memperkaya khazanah studi keberagaman, khususnya dalam menyoroti bagaimana kelompok minoritas dapat membangun ketahanan spiritual dan sosial melalui mekanisme internal yang berbasis nilai. Hal ini relevan untuk dijadikan dasar dalam pengembangan pendekatan dakwah yang lebih empatik dan berbasis realitas sosial, serta memperkuat urgensi kebijakan inklusif dari pemerintah dalam menjamin kebebasan beragama bagi seluruh warga negara.

Penelitian oleh Ramdhani et al. (2023) menyatakan bahwa regulasi diri memiliki kontribusi signifikan terhadap kemampuan individu dalam menghadapi tekanan sosial dan diskriminasi, terutama pada kelompok keagamaan minoritas. Regulasi diri dalam konteks ini tidak hanya berfungsi sebagai alat kontrol emosi, tetapi juga sebagai sarana penguatan identitas diri dan makna spiritual dalam menjalani hidup.

Dalam konteks psikologi positif, Snyder & Lopez (2021) menjelaskan bahwa regulasi diri memainkan peran krusial dalam membangun *resilience* (ketahanan diri), yaitu kemampuan individu untuk bangkit dari kondisi penuh tekanan dengan sikap optimis dan solutif. Ketiga informan dalam penelitian ini menunjukkan bentuk regulasi diri yang adaptif: Informan I menekankan pengendalian emosi, informan II menekankan penerimaan spiritual, sedangkan informan III menunjukkan motivasi intrinsik untuk terus berkembang.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Maharani & Wibowo (2022) yang meneliti kelompok minoritas beragama di wilayah urban Jawa Tengah. Mereka menemukan bahwa regulasi diri berkorelasi positif dengan rasa kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan persepsi terhadap keadilan sosial. Semakin kuat individu dalam melakukan regulasi diri, semakin tinggi tingkat penerimaan terhadap kondisi sosial yang dihadapi, tanpa kehilangan arah atau identitas spiritualnya.

Namun demikian, perlu ditekankan bahwa regulasi diri bukanlah solusi tunggal atau pembenaran terhadap ketimpangan struktural yang dialami oleh kelompok minoritas. Negara tetap memiliki tanggung jawab konstitusional untuk menghadirkan keadilan pelayanan publik bagi seluruh warganya tanpa diskriminasi, sebagaimana ditegaskan dalam Pasal 29 UUD 1945 dan Pasal 28E

ayat (1) dan (2) yang menjamin kebebasan beragama serta beribadah sesuai dengan keyakinan masing-masing.

Dalam konteks ini, pembentukan regulasi lokal seperti Perda, idealnya memperhatikan keberagaman umat beragama dan tidak bersifat eksklusif. Penelitian oleh Utami & Prasetyo (2024) menemukan bahwa kebijakan daerah yang bersifat eksklusif (monoreligius) berpotensi meningkatkan ketimpangan akses pelayanan publik, memperkuat sekat sosial, dan menurunkan kepercayaan masyarakat terhadap institusi pemerintah.

Dengan demikian, kemampuan regulasi diri para pemeluk Hindu di Kudus adalah bentuk ketangguhan psikologis dan spiritual yang patut dihargai. Namun, hal ini perlu diiringi oleh peran aktif pemerintah daerah dan pusat dalam menciptakan sistem yang inklusif dan adil bagi semua pemeluk agama.

Di tengah keterbatasan struktural tersebut, umat Hindu di Kudus tetap mampu menjalani kehidupan spiritual mereka melalui kekuatan regulasi diri. Berdasarkan hasil wawancara terhadap tiga informan, diketahui bahwa regulasi diri menjadi mekanisme utama yang membantu mereka menghadapi tekanan sosial dan diskriminasi. Informan pertama menekankan bahwa pengendalian emosi membantunya menghadapi tekanan sosial dengan kepala dingin, selaras dengan pendapat Putri dan Ardi (2023) bahwa kontrol emosi dapat mereduksi konflik dan memperkuat interaksi sosial yang sehat. Informan kedua mengungkapkan bahwa penerimaan spiritual terhadap takdir membuat dirinya lebih tenang dalam menjalani kehidupan, sejalan dengan temuan Nuraini dan Lubis (2022) yang menyebutkan bahwa spiritualitas meningkatkan ketahanan mental dalam konteks ketidakadilan. Sementara itu, informan ketiga menjadikan regulasi diri sebagai bentuk dorongan untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Sikap ini mencerminkan bentuk regulasi diri yang bersifat proaktif dan termotivasi secara intrinsik sebagaimana dijelaskan oleh Ryan dan Deci (2020) dalam teori *self-determination*, bahwa tindakan yang didorong oleh nilai dan tujuan pribadi mampu meningkatkan kualitas hidup dan pertumbuhan psikologis.

Namun demikian, ketangguhan regulasi diri yang ditunjukkan oleh umat Hindu di Kudus tidak seharusnya dijadikan pembenaran atas minimnya peran negara. Regulasi diri adalah kekuatan psikologis individu, bukan solusi atas problem struktural. Ketika negara terus mengabaikan tanggung jawabnya dalam menyediakan pelayanan keagamaan yang adil bagi seluruh warga negara, maka

ketimpangan sosial akan semakin mengakar. Rawls (1971) dalam teori keadilannya menegaskan bahwa keadilan sosial hanya dapat terwujud apabila lembaga-lembaga dasar masyarakat secara aktif menjamin distribusi hak dan kesempatan yang setara kepada semua kelompok sosial, termasuk kelompok minoritas. Oleh karena itu, ke depan diperlukan kebijakan afirmatif dan peraturan daerah yang lebih inklusif agar semua umat beragama merasa dilayani secara adil dan bermartabat.

Hal ini sejalan dengan Manap (2016) yang mendefinisikan regulasi diri sebagai proses seseorang dalam merencanakan dan mengembangkan diri dengan tujuan tertentu. Setelah suatu pencapaian tercapai, pencapaian tersebut harus dievaluasi. Ketika proses tersebut dioptimalkan, orang biasanya merasakan kepuasan.

Selama fase evaluasi, ketiga informan memiliki pendapat yang serupa, menyatakan bahwa setelah mempraktikkan regulasi diri dan mencapai atau melampaui tujuan mereka, mereka mengalami peningkatan yang substansial. Meskipun demikian, prosedur evaluasi bervariasi tergantung pada informan.

Hal ini mendukung pernyataan Bandura (Alwilsol, 2009) bahwa prosedur evaluasi ini menggunakan kriteria subjektif berdasarkan pengalaman yang diperoleh dari melihat panutan, termasuk orang tua, instruktur, atau idola. Orang-orang memulai proses kognitif untuk menciptakan standar atau norma yang sangat personal berdasarkan sumber-sumber ini. Karena standar-standar tersebut perlu dibandingkan dengan orang lain, standar, atau standar komunal, standar-standar personal ini dibatasi. Hal ini memungkinkan orang untuk mengevaluasi seberapa besar kontribusi mereka terhadap perubahan yang telah mereka buat.

Akan tetapi sisi lain, ajaran Hindu yang menekankan pada karma dan dharma dapat membantu umat Hindu dalam mengatasi diskriminasi melalui pengendalian diri dan dedikasi terhadap nilai-nilai spiritual, namun, dalam praktiknya, mereka yang menghadapi diskriminasi struktural mungkin mengalami kesulitan lebih besar dalam menerapkan konsep-konsep ini dalam kehidupan sehari-hari karena tekanan sosial yang ekstrem dalam lingkungan masyarakat (Goghari & Kusi, 2023).

Adanya regulasi diri bagi umat Hindu dapat mengatur diri untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan yang tidak mendukung akan hal ibadah, dan juga kesulitan akan mendapatkan haknya dalam bermasyarakat. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Rosyida dkk. menerbitkan Perda pendidikan keagamaan nonformal tidak hanya bagi muslim saja. Semua itu membutuhkan kedewasaan berpikir penyelenggara negara dengan prinsip memulyakan sesama makhluk Tuhan apa pun agama dan etnisnya dengan kebijakan yang toleran. (Rosyid, 2020)

KESIMPULAN DAN SARAN

Studi ini, yang mengkaji regulasi diri di kalangan umat Hindu, menunjukkan

bahwa orisinalitas dan kualitas merupakan fondasi temuan penelitian regulasi diri. Dengan sudut pandang dan pengalaman yang berbeda, ketiga informan menunjukkan beragam emosi saat terlibat dalam latihan regulasi diri.

Informan I menyatakan bahwa ia merasa agama Hindu mendorong welas asih setelah mengembangkan pengendalian diri dengan menganut masyarakat Hindu. Ia menambahkan bahwa ia yakin telah mencapai tujuan hidupnya, atau "kama", dan pengalamannya mempelajari pengendalian diri dalam masyarakat Hindu telah sangat membantunya dalam hal ini. Setelah mempraktikkan pengendalian diri, Informan II berbagi pemikirannya, mengatakan bahwa ia percaya bahwa welas asih adalah pelajaran yang diberikan oleh ajaran Hindu. Ia juga menggarisbawahi pentingnya melakukan penelitian yang lebih mendalam tentang agama Hindu. Selain itu, ia ingin meninggal dunia sebagai seorang Hindu dan percaya bahwa pencapaiannya dapat dibenarkan. Informan III mengalami pertumbuhan pribadi yang mendalam dan meningkatkan kemampuannya untuk bereaksi terhadap peristiwa spiritual, yang membantunya menghadapi rintangan hidup. Informan II mengatakan kepada peneliti bahwa ia merasa lebih baik tentang hidupnya dan dapat menikmatinya dengan lebih santai.

Ketiga informan menyatakan selama proses penilaian bahwa mereka telah mengalami perubahan substansial sebagai hasil dari penerapan regulasi diri sesuai dengan keinginan mereka atau bahkan lebih. Meskipun demikian, penilaian masing-masing informan dilakukan dengan menggunakan metodologi yang berbeda.

Selain itu, berdasarkan pengamatan terhadap perilaku informan I, II, dan III, mereka memberikan jawaban yang serupa, namun sedikit berbeda, dalam hal pengaturan diri. Setelah apa yang telah dicapai, informan I mengungkapkan bahwa ia akan terus melakukan ibadah, yang dilakukan untuk mengembangkan pencapaian baru dalam diri. Informan I menambahkan bahwa ia akan terus melakukan hal ini hingga ia meninggal dunia. Serupa dengan informan I, informan II mengungkapkan keinginannya untuk meninggal sebagai seorang Hindu karena hal itu membuatnya merasa lebih baik dan memungkinkannya untuk menjalani hidup yang lebih tenang. Dalam hal pelaksanaan, informan III sedikit berbeda karena ia memiliki tugas keluarga yang membuat manajemen waktu menjadi tantangan, tetapi ia menjamin bahwa ia akan terus melakukannya untuk memperbaikinya.

Penyediaan kriteria untuk menilai perilaku adalah pertimbangan berikutnya. Dalam hal ini, ketiga informan memberikan informasi yang identik, menetapkan kriteria bagi diri mereka sendiri untuk menjadi orang yang lebih baik atau bahkan lebih baik lagi, seperti dewa-dewa ajaran cinta dan kebijaksanaan, Siwa dan Kerisna, dengan menjalani kehidupan yang baik. Selain itu, penguatan regulasi diri dapat diberikan dengan berbagai cara, misalnya dari teman, keluarga, atau lingkungan. Dukungan verbal dan penguatan verbal merupakan beberapa jenis penguatan yang ditawarkan. Berdasarkan hasil wawancara informan I, II, dan III, mereka menunjukkan bahwa.

DAFTAR PUSTAKA

- Gianyar, K. (2024). *Rasividya : Jurnal Pendidikan REVOLUSI MENTAL PENDIDIK AGAMA HINDU SEBAGAI KUNCI*. 1(1), 387–395.
- Hapsin, A., & Imroni, M. A. (2014). URGENSI REGULASI PENYELESAIAN KONFLIK UMAT BERAGAMA: Perspektif Tokoh Lintas Agama Walisongo. *IAIN Walisongo Semarang*, 22(November), 351–380.
- Made Dwiana Mustawan. (2022). No IMPLEMENTASI TRI KERANGKA DASAR AGAMA HINDU GUNA MENINGKATKAN SRADDHA DAN BHAKTI PEMUDA HINDU DUSUN SILIRSARI, DESA KESILIR, KECAMATAN SILIRAGUNG, KABUPATEN BANYUWANGI. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Mardika, M., Pratama, G. N. J., & Sutriyanti, N. K. (2023). Nilai Susila Dalam Susastra Hindu Dan Implementasinya Pada Kehidupan Sehari-Hari. *Sphatika: Jurnal Teologi*, 14(2), 151–164. <https://doi.org/10.25078/sphatika.v14i2.2909>
- Musta'in, M. W. ". (2024). Regulasi Diri Penganut Ajaran Ki Ageng Suryomentaraman (As-Syar'i) 2024 6 no. *Regulasi Diri Penganut Ajaran Ki Ageng Suryomentaraman*, 6, 834–842. <https://doi.org/10.47476/assyari.v6i1.5653>
- Nelson, J. M., & Canty, N. (2022). Positive Psychology and the Psychology of Religion and Spirituality in Historical Perspective. In *Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*. https://doi.org/10.1007/978-3-031-10274-5_2
- Putu Dana Yasa. (2022). Agama Hindu: Sebagai Pedoman, Pandangan Dan Jaminan Hidup. *VIDYA SAMHITA: Jurnal Penelitian Agama*, 8(2), 135–142. <https://doi.org/10.25078/vs.v8i2.1799>
- Rosidin. (2015). RELASI MAYORITAS-MINORITAS UMAT BERAGAMA: PENGALAMAN MASYARAKAT TEGAL DALAM PENDIRIAN RUMAH IBADAH KONG MIAO. *JURNAL PENELITIAN KEAGAMAAN DAN KEMASYARAKATAN*, 28.
- Rosyid, M. (2020). Mengevaluasi Kewajiban Negara Pada Umat Hindu Di Kudus Jawa Tengah. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.25078/jpah.v4i1.1258>
- Rosyid, M., & Kushidayati, L. (2021). Situs Hindu Pra-Islam: Mencari Titik Temu Antara Toleran Atau Intoleran Sunan Kudus Dan Generasi Muslim Kudus. *Jurnal Islam Nusantara*, 5(2), 13. <https://doi.org/10.33852/jurnalnu.v5i2.229>
- Alwisol. (2009). Psikologi kepribadian. Malang: UPT. Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang

As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga

Volume 7 Nomor 1 (2025) 88 - 98 E-ISSN 2656-8152 P-ISSN 2656-4807

DOI: 10.47476/assyari.v7i1.6052

- Baumeister, R., F. (1987). How the self became a problem: A psychological review of historical research. *Journal of personality and social psychology*, 52, (163-176).
- Erdogan, T., & Senemoglu, N. (2016). Development and validation of a scale on self-regulation in learning (SSRL). *SpringerPlus*, 5(1). <https://doi.org/10.1186/s40064-016-3367-y>
- Goghari, V. M., & Kusi, M. (2023). An introduction to the basic elements of the caste system of India. *Frontiers in Psychology*, 14(December), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1210577>
- Khawar, R., Attia, S., Zulfqar, A., & Hussain, S. (2023). Self-Regulation and Cognitive Emotion Regulation among Adolescents. *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences*, 11(2), 2047-2055. <https://doi.org/10.52131/pjhss.2023.1102.0500>
- Rosyid, M. (2020). Mengevaluasi Kewajiban Negara Pada Umat Hindu Di Kudus Jawa Tengah. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.25078/jpah.v4i1.1258>
- Setiawan, B. (2022). Pengembangan Self-Regulation Scale Mahasiswa berdasarkan Zimmerman Self-Regulation Model. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 5(2), 215-228.
- Warschburger, P., Gmeiner, M. S., Bondü, R., Klein, A. M., Busching, R., & Elsner, B. (2023). Self-regulation as a resource for coping with developmental challenges during middle childhood and adolescence: the prospective longitudinal PIERYOUTH-study. *BMC Psychology*, 11(1), 1-21. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01140-3>