

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia hidup dalam kompleksitas peradaban modern untuk mencari versi terbaiknya. Peradaban modern adalah peradaban yang memiliki banyak keunggulan dalam banyak hal. Namun, peradaban modern dapat mempengaruhi banyak orang yang belum berkembang baik secara psikologis maupun spiritual. Beberapa hal yang terjadi setidaknya bisa dijadikan contoh, termasuk ketika ada masalah dengan mengelola emosi atau *emotional numbness*. Selain memiliki pengaruh positif, peradaban modern juga membawa pengaruh negatif. Dampak positif yang berasal dari peradaban modern antara lain kemudahan bagi manusia untuk mendapatkan ilmu atau mengakses banyak tempat tanpa terhalang jarak. Di sisi lain, manusia mengikuti keinginannya tanpa memikirkan konsekuensi dari tindakannya. Sehingga kehidupan modern di ikuti dengan dekadensi moral.

Penting bagi seseorang untuk sehat secara psikologis dan spiritual agar memperoleh versi terbaiknya. Salah satu caranya adalah dengan mengelola emosi supaya terhindarkan dari berbagai hal negatif atau buruk yang dapat merusak. Ketika individu atau seseorang berada dalam kondisi mengalami masalah emosi, hal ini akan berimbas dengan merasakan kesengsaran atau ketidak-bahagiaaan dalam hidupnya. Mengelola emosi dalam hal ini bisa disebut juga dengan regulasi emosi. Sebagai contoh

kasus *emosional numbness* misalnya, yang mengalami kondisi ini akan mati rasa atau dengan kata lain tidak merasakan emosi apapun.¹

Regulasi emosi mengarah pada kapasitas dalam penyesuaian emosi yang timbul apakah sesuai untuk mencapai suatu tujuan atau belum. Regulasi emosi meliputi upaya untuk menerima emosi, kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif dan kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi sesuai situasi secara fleksibel sebagaimana disampaikan oleh Gratz dan Roemer.² Orang yang mampu mengendalikan emosinya akan mampu menjalani hidup sesuai dengan prinsip, norma, dan juga keyakinan yang dianutnya.

Kenyataannya masalah yang dihadapi dari waktu ke waktu semakin kompleks. Kompleksitas permasalahan tersebut menyebabkan beberapa masalah bagi manusia. Masalah yang kompleks menghambat manusia berkembang sampai versi terbaiknya. Mengacu pada artikel yang dirilis oleh BKKBN, bahwa satu dari sepuluh orang di Indonesia mengalami gangguan emosi mental. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh kepala BKKBN Dr. (H.C) dr. Hasto Wardoyo, Sp.OG (K) dalam seminar Puncak World Mental Health Day, “*Data menunjukkan angka mental emotional disorder tahun ini mencapai 9,8 persen, atau meningkat signifikan dibanding tahun 2021 sebesar 6,1 persen.*”³

¹ Rizal Fadli, “Merasa Hampa dan Mati Rasa, Waspada *Emotional Numbness*”, 2022, Diakses di <https://www.halodoc.com/artikel/merasa-hampa-dan-mati-rasa-waspada-emotional-numbness> (Diakses pada 27/09/2023).

² Hanum Hasmarlin, dan Hirmaningsih, “Regulasi Emosi pada Remaja Laki-laki dan Perempuan”, *Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, Vol. 18, No. 1, 2019, 89.

³ BKKBN, “Satu dari 10 Orang Indonesia Idap Mental Emotional Disorder, Program Kependudukan Bisa Terancam”, 2022, Diakses di <https://www.bkkbn.go.id/berita-satu-dari-10-orang-indonesia-idap-mental-emotional-disorder-program-kependudukan-bisa-terancam>, (Diakses pada 12/05/2023).

Kemampuan individu dalam mengontrol emosi yang rendah menyebabkan gangguan perilaku.⁴ Sebagai contoh nyata, dalam kehidupan sehari-hari, dimana sering kali terdapat individu yang tak mampu mengendalikan dan memanajemen emosinya dalam mengembangkan diri ataupun dalam berinteraksi dengan orang lain. Hal ini sebagaimana disampaikan juga oleh Wade & Garry, apabila regulasi emosi rendah maka akan mengalami yang namanya gangguan-gangguan psikopatologis seperti contohnya gangguan suasana hati, gangguan kecemasan, depresi, agresif, merasa mudah marah, tertekan dan membuat miskinnya rasa empati serta mengakibatkan rasa tertekan pada diri individu. Oleh karena itu, setiap orang harus memahami berbagai aspek emosional dari dirinya agar hubungannya dengan orang lain tidak buruk.⁵

Regulasi emosi menjadi salah satu faktor pengaruh dalam perilaku negatif. Individu dengan regulasi emosi yang baik akan berperilaku dengan sopan, berpikir optimis, tidak sombong, tidak mudah putus asa dan dapat menyesuaikan diri di lingkungan sosialnya seperti disampaikan Anggreiny.⁶ Dalam Islam pun diajarkan untuk meregulasi emosi agar manusia tidak bersikap merusak. Sebagaimana pada prespektif Islam utamanya melalui Q.S. Ar-Ra'd 13:28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” Jadi

⁴ Novadri Prasetio, Muh Daud, Andi Nasrawati Hamid, “Hubungan Regulasi Emosi dengan Bulliying pada Siswa XII SMA Negeri 2 Makassar”, JIVA: Journal of Behavior and Mental Health, Vol. 2, No.1, Juni 2021, 144.

⁵ Ratna Purnamasyary, Sito Meiyanto, dan Mohammad Khasan, “Peran Religiusitas terhadap Regulasi Emosi pada Komunitas Hijrah”, Jurnal Psikohumanika, Vol., 12. No., 1. 2020, 4 – 5.

⁶ *Ibid.*, 4.

seseorang dikatakan telah mencapai kematangan emosinya apabila dapat meregulasi emosinya.⁷ Regulasi emosi penting, disampaikan oleh Bekerman dan Zembylas, jika individu memberikan reaksi positif pada kondisi yang buruk, maka emosi yang diperoleh adalah emosi yang positif. Selanjutnya jika seorang individu merespon situasi yang buruk secara negatif, maka emosi yang diperoleh ialah emosi negatif.⁸

Pengaturan emosi atau biasa disebut regulasi emosi memiliki fungsi penting dalam kehidupan manusia. Regulasi emosi adalah proses individu dalam mengelola, mengendalikan dan mengatur emosi positif dan negatif untuk mencapai tujuan pribadi untuk memenuhi tuntutan lingkungan. Individu harus memiliki kemampuan untuk mengendalikan perilaku dengan menggunakan kemampuan berpikir dan emosionalnya. Sehingga ia dapat merespon lingkungannya dengan baik. Yaitu pembentukan pola emosi yang berasal dari dalam dirinya melalui kesadaran diri.

Di Indonesia sendiri sudah cukup banyak kelompok-kelompok yang mengajarkan regulasi emosi. Kelompok atau komunitas tersebut kebanyakan membahas tentang bagaimana metode dalam meregulasi emosi berbasis ilmu psikologi. Beberapa cara yang digunakan antara lain adalah praktik *mindfulness*, *relaksasi*, mengatur *self-awareness*, dan lain sebagainya. Selanjutnya, juga terdapat banyak sekali komunitas atau kelompok yang mengajarkan regulasi emosi berlandaskan dengan sisi spiritualitas seperti menggunakan metode Al-Quran, dan lain sebagainya. Tetapi, sejauh ini masih sangat terbatas komunitas atau kelompok yang mengajarkan terkait regulasi emosi menggunakan dua metode, baik menggunakan metode psikologis maupun spiritualitas.

⁷ Novadri Prasetio, Muh Daud, Andi Nasrawati Hamid, "Hubungan Regulasi Emosi dengan Bulliying pada Siswa XII SMA Negeri 2 Makassar", *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health* Vol. 2, No.1, Juni 2021, 151 - 152.

⁸ Mikha Angelia, Sri Tiatri, dan Pamela Hendra Heng, "Hubungan Religiusitas dan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar", *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, Vol. 4, No. 2, Oktober 2020: 451-452.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka menjadi suatu perihal yang menarik ketika terdapat kelompok yang mengajarkan anggotanya untuk sehat secara psikologis maupun spiritual. Hal ini terdapat pada Keluarga Besar Ruqyah Aswaja dan Jam'iyah Ruqyah Aswaja contohnya. Namun untuk penelitian ini peneliti memilih Jam'iyah Ruqyah Aswaja dengan pertimbangan karena kegiatan sosial dari Jam'iyah Ruqyah Aswaja khususnya di Kediri terus berjalan atau masih aktif ketika penelitian ini dilakukan. Jam'iyah Ruqyah Aswaja (JRA) ialah kelompok yang menawarkan penerapan dari metode pengobatan Islami yang juga melibatkan ilmu Psikologi Islam dalam praktiknya. Dimana lembaga ini adalah sayap dakwah resmi dari Lembaga Dakwah Nahdlatul Ulama (LDNU) yang dalam hal ini memiliki fokus pendakwaan Al-Quran sebagai *syifa'* (obat).

Jam'iyah Ruqyah Aswaja mengkoordinasikan praktisi dan *marqi*. Praktisi ialah mereka yang belajar dibawah naungan Jam'iyah Ruqyah Aswaja dari *mujiz*. Sedangkan *marqi* ialah mereka yang menggunakan jasa dari praktisi Jam'iyah Ruqyah Aswaja (JRA). Penggunaan jasa tersebut dapat dilakukan ketika kegiatan sosial yang terbuka untuk umum maupun secara pribadi. Lebih lanjut, para praktisi ini juga akan mengajarkan apa yang sudah dipelajari tersebut kepada para *marqi*. Praktisi dan *marqi* memperoleh ilmu dengan kapasitas tertentu. Akan tetapi, berbeda dengan praktisi yang boleh melakukan penanganan atau praktik secara umum *marqi* hanya boleh mempraktikkan ilmunya untuk dirinya sendiri dan keluarga. Peraturan yang demikian di terapkan dengan mempertimbangkan standart yang dimiliki oleh Jam'iyah Ruqyah Aswaja dalam merekrut praktisi. Yang mana salah satu tujuan Jam'iyah Ruqyah

Aswaja adalah memperoleh kondisi emosi tertentu melalui kegiatan-kegiatan seperti *do'a* bersama hingga amalan lain seperti dzikir tertentu.⁹

Berdasarkan observasi pada tahap awal yang peneliti lakukan di Jam'iyah Ruqyah Aswaja Kediri, pada kehidupan sehari-hari praktisi kerap peneliti jumpai menjadi contoh untuk lingkungannya. Praktisi terkesan memiliki pembawaan diri yang tenang tidak mudah menunjukkan respon emosi yang impulsif seperti marah berlebihan. Respon emosi seperti marah yang berlebihan pada akhirnya sedikit banyak akan mempengaruhi hubungan sosial individu. Jika praktisi merupakan ibu rumah tangga, maka bagaimana cara praktisi tersebut membagi waktu antara untuk mengabdikan di Jam'iyah Ruqyah Aswaja dan tetap seimbang dengan kehidupan rumah tangganya menjadi sorotan masyarakat di sekitarnya. Dari hasil observasi yang meliputi panutan di lingkungan masyarakat sekitar, kesan pembawaan diri yang tenang dan kemampuan mengatur waktu menjadi sorotan peneliti. Dimana respon emosi yang tidak impulsif seperti marah yang berlebihan menjadi indikasi dapat mengontrol tekanan yang ditanggungnya. Sehingga pada akhirnya regulasi emosi dapat digunakan menjadi tolak ukur keberhasilan upaya yang dilakukan oleh Jam'iyah Ruqyah Aswaja Kediri dalam membina praktisi maupun *marqi*.

Jika di dijelaskan dengan teori Gross yang meliputi lima aspek yang meliputi pemilihan situasi, modifikasi situasi, fokus perhatian, perubahan kognitif dan modifikasi respon. Maka dapat diketahui bahwa pemilihan situasi terjadi ketika individu menentukan bagaimana respon emosi yang akan dibentuk. Selanjutnya, modifikasi situasi terjadi ketika emosi disesuaikan dengan situasi pada lingkungan individu itu berada. Ketiga, untuk fokus perhatian pada proses pengamatan situasi pada lingkungan

⁹ Ruwyahaswaja, "Jam'iyah Ruqyah Aswaja (JRA)", Diakses di <http://ruqyahaswaja.com/>. (Diakses pada 12/05/2023).

individu tersebut berada dan penentuan dari ekspresi emosi. Keempat, perubahan kognitif ada pada proses berfikir dalam menentukan emosi. Dan kelima, modifikasi respon ada pada tahap penyesuaian ekspresi yang tampak seperti intonasi bicara dan raut wajah contohnya ketika marah.

Dengan demikian, berdasarkan fenomena dari Yayasan Jam'iyah Ruqyah Aswaja Kediri yang dipaparkan di atas, peneliti mengambil minat untuk melaksanakan penelitian yang berjudul "Perbedaan Regulasi Emosi antara Praktisi dan Marqi pada Jam'iyah Ruqyah Aswaja (JRA) Kediri". Jam'iyah Ruqyah Aswaja (JRA) Kediri dalam hal ini adalah salah satu cabang dari JRA yang ada di Indonesia. JRA cabang Kediri ini merupakan JRA dengan nama tim Gandarusa yang berlokasi di Jalan Kenanga Raya No. 36, perumnas No. Kel. Ngronggo, Kota Kediri, Jawa Timur.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat perbedaan tingkat regulasi emosi antara praktisi dengan *marqi* dari Jam'iyah Ruqyah Aswaja (JRA) Kediri?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan tingkat regulasi emosi antara praktisi dengan *marqi* dari Jam'iyah Ruqyah Aswaja (JRA) Kediri.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang ingin dicapai, maka dapat disimpulkan bahwa manfaat yang dapat dihasilkan dari penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini di harapkan dapat menambah referensi dalam bidang psikologi islam, yang berkaitan dengan Jam'iyah Ruqyah Aswaja (JRA) Kediri yang di tinjau dari regulasi emosi berdasarkan kelompok praktisi dan *marqi*.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Subjek

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pemikiran dan pemahaman terkait dengan pentingnya regulasi emosi dalam kehidupan sehari – hari.

b. Bagi Yayasan

Hasil penelitian ini, dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk mengkondisikan praktisi dan *marqi* Jam'iyah Ruqyah Aswaja Kediri.

c. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai acuan dan referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya khususnya perbedaan regulasi emosi antara kelompok praktisi dan *marqi* dari Jam'iyah Ruqyah Aswaja (JRA) Kediri sehingga mampu menyempurnakan penelitiannya.

E. Penelitian Terdahulu

1. Jurnal yang ditulis oleh Hanum Hasmarlin, dan Hirmaningsih pada tahun 2019 dengan judul “Regulasi Emosi pada Remaja Laki-laki dan Perempuan”. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui secara empiris perbedaan regulasi emosi pada remaja laki-laki dan perempuan di Sekolah Menengah Atas Pekanbaru. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode perbandingan yang teknik pengambilan sampelnya menggunakan *nonprobability sampling* dengan kuota *sampling*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan regulasi emosi antara siswa laki-laki dan siswa perempuan dengan taraf signifikansi $p=0.000$ dan nilai mean pada laki-laki ($m= 44,430$) lebih tinggi dari perempuan ($m=41.88$). Perbedaan ini dipengaruhi oleh perbedaan dalam *expressive suppression* dan tuntutan sosial budaya kepada mereka. Penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh

peneliti memiliki persamaan dalam penggunaan variabel regulasi emosi. Kemudian pada metode penelitian yakni sama-sama menggunakan metode kuantitatif dengan metode uji perbandingan. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah penggunaan subjek yang berbeda. Jika dalam penelitian terdahulu menggunakan siswa Sekolah Menengah Atas Pekanbaru, sedang dalam penelitian ini praktisi dan *marqi* dari Jam'iyah Ruqyah Aswaja (JRA) Kediri. Kemudian teknik pengambilan sampel yang berbeda, penelitian terdahulu menerapkan *quota sampling* sedangkan penelitian ini *random sampling*.¹⁰

2. Jurnal yang ditulis oleh Olievia Prabandini dkk. pada tahun 2020 dengan judul “Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin Mahasiswa pada Pandemi Covid-19”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan pada pandemi Covid-19. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif komparatif dengan pengambilan sampel melalui teknik *accidental sampling*. Berdasarkan hasil dari analisis data, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat perbedaan regulasi emosi antara mahasiswa laki-laki dengan mahasiswa perempuan. Dimana terdapat perbedaan pada *expressive suppression* antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Sedangkan pada *cognitive reappraisal* tidak ditemukan perbedaan. Sehingga diketahui bahwa mahasiswa laki-laki dan perempuan lebih dominan menggunakan *cognitive reappraisal* daripada *expressive suppression* dalam proses regulasi emosi. Penelitian terdahulu ini dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti memiliki kesamaan diantaranya adalah penggunaan variabel *independent* yakni

¹⁰ Hanum Hasmarlin, dan Hirmaningsih, *Regulasi Emosi pada Remaja Laki-laki dan Perempuan*, Jurnal Perempuan, Agama dan Jender, Vol. 18, No. 1, 2019, 87-95.

regulasi emosi. Kemudian, pada jenis penelitian dan pemaparannya yang runtun dari deskripsi hasil, uji asumsi klasik dan uji beda. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada subjek, teknik pengambilan sampel dan kondisi waktu yang berbeda. Penelitian terdahulu menggunakan subjek mahasiswa pada masa pandemi Covid-19 sedang peneliti menggunakan subjek praktisi dan *marqi* Jam'iyah Ruqyah Aswaja (JRA). Kemudian pengambilan sampel pada penelitian terdahulu dilakukan dengan *accidental* sampling sedangkan pada penelitian ini *random sampling*.¹¹

3. Jurnal yang ditulis oleh Gita Maharani Swastika, dan Endang Prastuti pada tahun 2021 dengan judul “Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Rentang Usia pada Remaja dengan Orangtua Bercerai”. Penelitian yang dilakukan memiliki tujuan untuk mendeskripsikan gambaran serta mengetahui perbedaan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin dan rentang usia pada remaja dengan orangtua bercerai di Kota Malang. Metode yang dipergunakan ialah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif komparatif yang pengambilan sampel melalui kuota *sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin pada remaja dengan orangtua bercerai di Kota Malang dengan nilai sig (2 tailed) = .540. Hasil lainnya adalah terdapat perbedaan regulasi emosi ditinjau dari rentang usia pada remaja awal dengan remaja madya serta remaja awal dengan remaja akhir yang memiliki orangtua bercerai di Kota Malang dengan nilai sig (2 tailed) = .005 dan .000 namun tidak terdapat perbedaan regulasi emosi ditinjau dari rentang usia remaja madya dengan remaja akhir yang memiliki orangtua bercerai di Kota Malang dengan nilai

¹¹ Olievia Prabandini, Umi Anugerah Izzati, Meita Santi Budiani dkk., “Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin Mahasiswa pada Pandemi Covid-19”, Jurnal Prosiding Berkala Psikologi, Vol. 2, 2020, 238-250.

sig (2 tailed) = .989. Penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti memiliki kesamaan tujuan yaitu mengukur regulasi emosi dengan metode uji komparatif yang kemudian deskripsikan. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah adanya tinjauan dari jenis kelamin dan usia. Sehingga terdapat pengujian silang pada rentang kategori usia dan jenis kelamin. Kemudian subjek yang berbeda juga, penelitian terdahulu pada remaja dengan orang tua bercerai sedang penelitian yang akan dilakukan peneliti pada praktisi dan *marqi* Jam'iyah Ruqyah Aswaja (JRA). Kemudian pengambilan sampel pada penelitian terdahulu dilakukan dengan *accidental* sampling sedangkan pada penelitian ini *random sampling*.¹²

4. Jurnal dari Usma Yulesa, dan Rida Yanna Primanita tahun 2021 dengan judul "Regulasi Emosi Ditinjau Dari Parental Bonding Pada Remaja Pengguna Napza". Penelitian yang dilakukan memiliki tujuan untuk melihat perbedaan regulasi emosi ditinjau dari parental bonding pada remaja menggunakan NAPZA di Sumatera Barat. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif komparatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan regulasi emosi ditinjau dari parental bonding pada remaja menggunakan NAPZA di Sumatera Barat dengan nilai signifikansi $0,007 > 0,05$. Penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti memiliki kesamaan jenis penelitian yakni kuantitatif komparatif, penggunaan variable *independent* yaitu regulasi emosi, dan adanya dua kelompok data meliputi parental bonding dan regulasi emosi. Untuk perbedaannya ada pada penggunaan dua instrumen penelitian di penelitian terdahulu yang mencakup instrumen penelitian *Parental Bonding*

¹² Gita Maharani Swastika, dan Endang Prastuti, "Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Rentang Usia pada Remaja dengan Orangtua Bercerai", Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, Volume 26 Nomor 1, Januari 2021: 19-34.

Instrument (PBI) dan instrument regulasi emosi. Dimana pada penelitian ini menggunakan satu instrumen penelitian dari skala regulasi emosi yang dikembangkan berdasarkan teori Gross. Perbedaan selanjutnya, penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah penggunaan subjek yang berbeda. Jika dalam penelitian terdahulu menggunakan remaja pengguna napza, dalam penelitian ini praktisi dan *marqi* dari Jam'iyah Ruqyah Aswaja (JRA) Kediri. Selanjutnya penelitian terdahulu melakukan uji linearitas sedangkan penelitian ini tidak. Terakhir pengambilan data penelitian terdahulu dilaksanakan secara daring atau online melalui google form, sedangkan penelitian ini pengambilan datanya dilakukan secara luring atau langsung.¹³

5. Jurnal oleh Vika Maurissa Husnianita dan Miftakhul Jannah pada tahun 2021 dengan judul “Perbedaan Regulasi Emosi di Tinjau dari Jenis Kelamin Pada Kelas X Sekolah Menengah Atas Boarding School”. Penelitian tersebut bertujuan untuk melihat adanya perbedaan regulasi emosi antara siswa laki-laki dan siswa perempuan pada kelas X SMA Bording School. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif komparatif dengan menggunakan prinsip *non-probability* sampling dengan teknik sampling jenuh. Hasil menunjukkan terdapat perbedaan regulasi emosi antara siswa laki-laki dan siswa perempuan. Diketahui bahwa siswa perempuan memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi. Semakin tinggi nilai yang diperoleh semakin baik dalam meregulasi emosinya. Maka, siswa perempuan lebih mampu mengelola emosinya daripada siswa laki-laki. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini ada pada penggunaan jenis penelitian yakni kuantitatif komparatif tetapi untuk pengambilan sampelnya berbeda. Penelitian

¹³ Usma Yulesa dan Rida Yanna Primanita, “Regulasi Emosi Ditinjau Dari Parental Bonding Pada Remaja Pengguna Napza”, *Jurnal Happiness*, Vol. 5, No. 2, 2021:1-9.

terdahulu menerapkan teknik sampling jenuh atau penelitian populasi dimana pada penelitian jenis ini seluruh individu didalamnya dapat digunakan sebagai subjek penelitian sedang penelitian ini menggunakan *simple random sampling* yang diambil 10% dari total populasi. Perbedaan selanjutnya ada pada kelompok pembandingan, penelitian terdahulu membandingkan regulasi emosi pada siswa laki-laki dan perempuan sedangkan penelitian ini regulasi emosi antara praktisi dan *marqi* Jam'iyah Ruqyah Aswaja (JRA) namun sama-sama memiliki dua kelompok pembandingan.¹⁴

6. Jurnal oleh Jefry Apriliano D., dan Miftakhul Jannah tahun 2021 dengan judul “Perbedaan Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Atlet Dan Non Atlet Universitas Negeri Surabaya”. Tujuan penelitian tersebut untuk mengetahui perbedaan strategi regulasi emosi mahasiswa atlet dan non atlet di Universitas Negeri Surabaya. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif komparatif yang menerapkan teknik sampling *purposive sampling*. Hasil penelitian berdasarkan uji *mann-whitney test* diketahui bahwa nilai signifikannya sebesar 0,692. Karena nilai signifikan yang dihasilkan lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) maka dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan hasil strategi regulasi emosi yang signifikan antara mahasiswa atlet dengan mahasiswa non atlet. Tidak adanya perbedaan strategi regulasi emosi yang antara mahasiswa atlet dengan mahasiswa non atlet bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor. Peneliti menemukan adanya kesamaan karakteristik subjek penelitian karena berada dalam satu instansi pendidikan yang sama sehingga terdapat peluang adanya persamaan cara pandang dan perilaku. Faktor lain penyebab hasil penelitian yang menunjukkan tidak adanya

¹⁴ Vika Maurissa Husnianita, dan Miftakhul Jannah, “Perbedaan Regulasi Emosi di Tinjau dari Jenis Kelamin Pada Kelas X Sekolah Menengah Atas Boarding School”, Jurnal Penelitian Psikologi, Vol. 8, No. 5. 2021.

perbedaan strategi regulasi emosi adalah rentan usia yang tidak jauh berbeda, sehingga ada potensi subjek penelitian memiliki kesamaan dalam hal pemahaman dan pengalaman. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan ialah sama-sama menggunakan regulasi emosi sebagai variabel *independent* dan penggunaan jenis penelitian kuantitatif komparatif. Untuk perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan ada pada teknik sampling, penelitian terdahulu menggunakan *purposive sampling* sedang penelitian ini menggunakan *simple random sampling* yang diambil 10% dari total populasi. Kemudian terdapat perbedaan lagi pada subjek penelitian, penelitian terdahulu subjeknya mahasiswa atlet dan non atlet, sedangkan penelitian yang akan dilakukan ialah praktisi dan *marqi* Jam'iyah Ruqyah Aswaja (JRA) Kediri. Untuk uji hipotesis yang diterapkan juga berbeda, penelitian terdahulu menerapkan uji *Mann Whitney Test* sedangkan pada penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan uji *independent sampel T test*.¹⁵

7. Jurnal oleh Indry Resky Purnawati dkk. Pada tahun 2022 dengan judul “Perbedaan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Laki-laki dan Mahasiswa Perempuan yang Sedang Menjalani Bimbingan Skripsi”. Tujuan dari penelitian ini untuk melihat tingkat regulasi emosi dan perbedaan regulasi emosi pada mahasiswa laki-laki dan perempuan yang sedang bimbingan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif komparatif yang teknik pengambilan sampelnya menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Berdasarkan hasil penelitian melalui analisis data uji *Mann Whitney U Test*. diketahui mahasiswa

¹⁵ Jefry Apriliano D., dan Miftakhul Jannah, “Perbedaan Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Atlet Dan Non Atlet Universitas Negeri Surabaya”, Jurnal Penelitian Psikologi, Vol. 8, No. 8, 2021: 83-89.

laki-laki memiliki tingkat regulasi emosi rata-rata persentase sebesar sebesar 48,28%, kemudian mahasiswa perempuan memiliki nilai rata-rata persentase sebesar 40,91%. Apabila nilai persentasenya tinggi maka individu mampu meregulasikan emosi dalam setiap situasi. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada jenis penelitiannya yakni kuantitatif komparatif. Regulasi emosi pada penelitian terdahulu dan penelitian ini sama-sama menjadi *independent* variabel. Untuk perbedaan terletak pada teknik sampling, subjek dan uji hipotesis yang diterapkan. Teknik sampling penelitian terdahulu *proportionate stratified random sampling* sedangkan penelitian ini menggunakan *simple random sampling* yang diambil 10% dari total populasi. Kemudian subjek penelitian terdahulu mahasiswa laki-laki dan perempuan yang tengah menjalani bimbingan skripsi sedang penelitian ini ialah praktisi dan *marqi* Jam'iyah Ruqyah Aswaja (JRA) Kediri. Kemudian untuk uji hipotesis penelitian terdahulu menerapkan uji *Mann Whitney Test* sedangkan pada penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan uji *independent sampel t test*.¹⁶

8. Jurnal oleh Bernadette Cindy Leo, dan Agustina Hendriati pada tahun 2022 dengan judul “Perbedaan Regulasi Emosi Anak Usia 4-6 Tahun Berdasarkan Emotional Style Ayah dan Ibu”. Tujuan penelitian ini adalah melihat perbedaan regulasi emosi anak usia 4-6 tahun berdasarkan emotional style ayah dan ibu. Metode yang digunakan adalah kuantitatif komparatif. Hasil analisis menggunakan Two-Way ANOVA menunjukkan tidak ada perbedaan regulasi emosi anak usia 4-6 tahun berdasarkan emotional style ayah dan ibu. Hal ini diduga terjadi karena faktor

¹⁶ Indry Resky Purnawati, Widia Fithri, Renna Kinnara Arlotas, “Perbedaan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Laki-laki dan Mahasiswa Perempuan yang Sedang Menjalani Bimbingan Skripsi”, *Journal of Psychological Students*, Vol. 1, No. 2, 2022: 1-10.

pengajaran emosi anak yang mungkin juga berasal dari *significant others* di luar orang tuanya, dan adanya faktor budaya yang bisa memengaruhi cara orang tua merespon emosi anak, cara anak mengekspresikan emosi, dan regulasi emosi anak. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan ada pada jenis penelitian dan regulasi emosi yang dipakai sebagai acuan dalam melakukan perbandingan. Untuk perbedaannya ada pada penggunaan alat ukur yang dipakai, penelitian terdahulu menggunakan alat ukur *Parental Emotional Style Questionnaire* (PESQ) dan *Emotion Regulation Checklist* (ERC). Sedangkan pada penelitian ini menggunakan satu instrumen penelitian dari skala regulasi emosi yang dikembangkan berdasarkan teori Gross. Kemudian dari subjek juga berbeda, penelitian terdahulu melibatkan anak-anak pada rentang usia 4-6 tahun sedangkan penelitian ini praktisi dan *marqi* Jam'iyah Ruqyah Aswaja (JRA) Kediri. Selanjutnya pengambilan data penelitian terdahulu dilaksanakan secara daring atau online, sedangkan penelitian ini pengambilan datanya dilakukan secara luring atau langsung. Dan untuk uji hipotesis penelitian terdahulu menggunakan *two way anova* sedangkan penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan *independent sampel t test*.¹⁷

9. Jurnal oleh Adinda Ridha Intishar, dan Eni Nuraeni Nugrahawati pada tahun 2023 dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Perilaku *Cyberbullying* pada Pengguna Media Sosial”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* pada pengguna media sosial. Peneliti ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode kausalitas yang pengambilan sampel menggunakan teknik *incidental sampling*. Hasil penelitian

¹⁷ Bernadette Cindy Leo, dan Agustina Hendriati, “Perbedaan Regulasi Emosi Anak Usia 4-6 Tahun Berdasarkan Emotional Style Ayah dan Ibu”, jurnal PSIKODIMENSIA Kajian Ilmiah Psikologi, Vol. 21, No. 1, 2022: 62-73.

menunjukkan sebanyak 89.3% pengguna media sosial dengan *cyberbullying* rendah. Berdasarkan analisis data menggunakan regresi linear berganda ditemukan bahwa dalam penelitian ini, *cognitive reappraisal* berkontribusi terhadap *cyberbullying* sebesar 3% dan *expressive suppression* berkontribusi terhadap *cyberbullying* sebesar 32.4%. Sehingga terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *cyberbullying* pada pengguna media sosial. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada jenis penelitiannya yakni kuantitatif. Penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan ini juga memiliki persamaan dalam penggunaan variabel regulasi emosi. Kemudian perbedaannya ada pada metode, penelitian terdahulu kausalitas sedang penelitian ini perbandingan. Kedua, penelitian terdahulu menerapkan dua alat ukur berkenaan dengan regulasi emosi dan *cyberbullying* sedangkan penelitian ini satu alat ukur regulasi emosi. Ketiga, terkait dengan subjek. Jika dalam penelitian terdahulu meneliti pengguna media sosial yang pernah melakukan *cyberbullying* dengan kriteria tertentu, dalam penelitian ini praktisi dan *marqi* dari Jam'iyah Ruqyah Aswaja (JRA) Kediri. Keempat, pengambilan sampel penelitian terdahulu menggunakan teknik *incidental sampling* sedangkan penelitian ini dengan *random sampling*.¹⁸

10. Jurnal yang ditulis oleh Hanum Hasmarlin, dan Hirmaningsih pada tahun 2019 dengan judul "Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja". Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan *self-compassion* dengan regulasi emosi pada remaja. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode korelasi yang teknik pengambilan sampelnya menggunakan kuota *sampling*. Hasil

¹⁸ Adinda Ridha Intishar, dan Eni Nuraeni Nugrahawati, "Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Perilaku Cyberbullying pada Pengguna Media Sosial", Jurnal Bandung Conference Series: Psychology Science, Vol. 3, No. 1, 2023: 140-147.

penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang positif dengan regulasi emosi pada remaja. Berdasarkan aspek-aspek pada *self-compassion*, diperoleh aspek *common humanity* memberikan sumbangan efektif paling besar terhadap regulasi emosi. Ditinjau dari perbedaan jenis kelamin, terdapat perbedaan regulasi emosi pada laki-laki dan perempuan. Namun, tidak terdapat perbedaan *self-compassion* antara laki-laki dan perempuan. Penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti memiliki persamaan dalam penggunaan variabel regulasi emosi. Namun pada penelitian terdahulu regulasi emosi menjadi variabel terikat sedangkan pada penelitian ini variabel bebas. Kemudian pada metode penelitian yakni sama-sama menggunakan metode kuantitatif, tetapi dengan metode yang berbeda. Penelitian terdahulu merupakan penelitian yang melakukan uji korelasi sedangkan penelitian ini uji perbandingan. Perbedaan ketiga, penelitian terdahulu menggunakan dua alat ukur untuk mengukur *self-compassion* dan regulasi emosi, penelitian ini menggunakan satu alat ukur skala. Terakhir, perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti memiliki subjek yang berbeda. Jika dalam penelitian terdahulu menggunakan remaja, sedang dalam penelitian ini praktisi dan *marqi* dari Jam'iyah Ruqyah Aswaja (JRA) Kediri.¹⁹

F. Definisi Operasional

Regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengelola emosi yang tepat sesuai stimulus dan kondisi dalam rangka mencapai keseimbangan emosional yang dapat dipelajari melalui usaha-usaha tertentu, seperti sholat, do'a, dan dzikir rutin.

¹⁹ Hanum Hasmarlin, dan Hirmaningsih, "Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja", Jurnal Psikologi, Volume 15, Nomor 2, 2019: 148-156.