

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi adalah kata serapan dari bahasa Inggris *regulation* yang artinya aturan. Dalam suatu sistem, regulasi dapat memiliki makna yang berbeda tergantung bidangnya seperti dalam pemerintahan, bisnis, psikologi, dan sebagainya.²⁰ Dalam konteks psikologi, disampaikan oleh James Gross regulasi emosi adalah cara yang dilakukan baik secara sadar ataupun tidak yang bertujuan untuk memperkuat atau mengurangi respon emosi yang berupa pengalaman emosi atau perilaku. Selain itu, pengaturan emosi secara umum meliputi bagaimana cara untuk meningkatkan, atau menurunkan serta memperpendek atau memperpanjang reaksi yang mempengaruhi pengalaman emosional, kognisi, ekspresi dan atau fisiologi.²¹

Hal yang sama disampaikan Greenberg dan Stone bahwa regulasi emosi dapat dikatakan sebagai kemampuan untuk menunjukkan atau mengekspresikan apa yang dirasakan baik secara verbal maupun nonverbal melalui tulisan.²² Dengan kata lain, regulasi emosi mencakup upaya untuk menerima emosi, mengendalikan perilaku impulsif dan kemampuan untuk menggunakan strategi sesuai situasi secara

²⁰ Ahmad Kamaluddin, “Kontribusi Regulasi Emosi Qur’an dalam Membentuk Perilaku Positif (Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground)”, (Surabaya: Cipta Media Nusantara, 2022), 17 – 18.

²¹ Miftakhul Jannah dan Damajanti Kusuma, “Monograf Pengembangan Model Latihan Mental Untuk Regulasi Emosi Pada Atlet Anggar”, (Tasikmalaya: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2020), 11 – 12.

²² *Ibid.*, 12

fleksibel sebagaimana diungkapkan oleh Gratz dan Roemer.²³ Sedangkan menurut Narimani dkk., menyampaikan bahwa regulasi emosi merupakan perihal penting guna menentukan kesehatan seseorang dalam hubungan interpersonal, karena dapat mengurangi resiko yang disebabkan pada diri sendiri ataupun pada orang lain. Wade dan Garry mengklaim bahwa kesulitan mengendalikan emosi seseorang meningkatkan peluang seseorang mengalami kondisi psikopatologis seperti gangguan mood, gangguan kecemasan, depresi, agresi, lekas marah, melankolis, dan menghasilkan empati kurang, selain membuat seseorang stres.²⁴

Oleh karena itu regulasi emosi juga dapat dimaknai sebagai strategi *coping* yang dilakukan oleh seseorang ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan ungkap Kalat & Shiota. Regulasi emosi yang berfungsi sebagai strategi *coping* melalui tahapan-tahapan tertentu, yang diawali oleh usaha seseorang untuk mengatasi masalah dengan melihat sumber permasalahan yang sebenarnya, melakukan penilaian terhadap situasi dan diakhiri dengan pemecahan masalah secara emosional. Menurut Garnefski & Kraaij regulasi emosi merupakan strategi mengelola emosi yang dilakukan dengan memikirkan atau melakukan penilaian terhadap situasi yang menekan.²⁵

Ketika menghadapi situasi yang menekan maka seseorang akan berpikir dan menilai situasi tersebut dari berbagai pertimbangan, antara lain pengalaman masa lalunya. Seseorang yang mampu berpikir positif dan menilai situasi secara tepat menunjukkan regulasi emosi yang lebih positif. Sebaliknya seseorang yang kurang

²³ Utami Nur Hafsari, Nur'aini, Armita Sari dkk., "Modul Kesehatan Mental", (Pasaman Barat: CV. Azka Pustaka, 2022), 244.

²⁴ Ratna Purnamasyary, Sito Meiyanto, dan Mohammad Khasan, "Peran Religiusitas terhadap Regulasi Emosi pada Komunitas Hijrah", Jurnal Psikohumanika, Volume 12, No1 Juni 2020, 4 - 5.

²⁵ Utami Nur Hafsari, Nur'aini, Armita Sari dkk., "Modul Kesehatan Mental", (Pasaman Barat: CV. Azka Pustaka, 2022), 245.

mampu berpikir positif akan menunjukkan regulasi emosi yang negatif.²⁶ Sehingga regulasi emosi dapat dirumuskan sebagai usaha mengendalikan emosi yang meliputi penerimaan, pemilihan dan ekspresi emosi sesuai kondisi yang dipengaruhi oleh pengalaman untuk suatu tujuan tertentu.

2. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Regulasi emosi memiliki aspek-aspek yang mempengaruhi. Menurut Gross, terdapat beberapa aspek dalam mengelola emosi meliputi *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, and *response modulation*.²⁷

- a. *Situation selection* atau pemilihan situasi adalah proses seleksi situasi emosi dengan prinsip dasar antara mengambil atau menghindari resiko dari situasi yang dihadapi dalam satu waktu. Contohnya, saat seseorang absen dalam kegiatan organisasi secara tiba – tiba, boleh jadi ia sedang menyeleksi situasi untuk mendapatkan reaksi positif emosinya.
- b. *Situation modification* atau modifikasi situasi adalah tahap pemilihan untuk menghindari emosi negatif dengan cara memanipulasi kondisi sekitar dengan tujuan meminimalisir tekanan emosi yang terdapat dalam dirinya dan memanfaatkan lingkungan sosial. Dengan ungkapan lain, merupakan usaha seseorang untuk bertahan dalam kondisi yang dihadapi dengan cara merekayasa kondisi yang dialami. Contohnya, tersenyum saat ia merasa tersinggung dengan ucapan orang lain. Senyum adalah salah satu strategi memanipulasi kondisi agar menjadi lebih positif.

²⁶ *Ibid.*, 245.

²⁷ Ahmad Kamaluddin, “Kontribusi Regulasi Emosi Qur’an dalam Membentuk Perilaku Positif (Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground)”, (Surabaya: Cipta Media Nusantara, 2022), 21 – 22.

- c. *Attention deployment* atau fokus perhatian adalah tahap memberikan fokus perhatian khusus untuk mampu mempengaruhi respon emosional yang dialami atau dimiliki oleh seorang individu. Contohnya berolah raga untuk menghilangkan pikiran atau peristiwa yang tidak menyenangkan. Ini seperti kecenderungan seseorang untuk meninggalkan hal – hal yang tidak disukai dalam situasi tertentu, dan lebih memfokuskan pada kegiatan yang disukai.
- d. *Cognitive change* atau perubahan kognitif adalah suatu proses yang dilakukan individu untuk mengevaluasi secara kognitif peristiwa – peristiwa yang menimbulkan emosi dan mencari cara untuk menurunkan efek emosi yang berlebihan. Dimana perubahan kognitif ini meliputi tiga indikator strategi yakni penerimaan, berpikir positif, dan perbandingan sosial (*downward social comparison*)
- e. *Response modulation* atau modifikasi respon adalah proses pemilihan respon yang muncul secara langsung yang mendapatkan pengaruh dari perilaku, pengalaman, ataupun emosi yang tengah berkembang ataupun sudah dimiliki.²⁸

Menurut Gratz & Roemer, seseorang yang dapat mengendalikan emosinya secara efektif menunjukkan berbagai sifat, termasuk kapasitas untuk menyadari emosi apa yang terjadi dan penyebabnya, serta kemampuan untuk mengatur atau mengendalikan emosinya dan memodifikasinya sedemikian rupa. Hal ini artinya terdapat ketahanan yang baik terhadap isu-isu.²⁹

²⁸ 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: 453.

²⁹ Hanum Hasmarlin, dan Hirmaningsih, “Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja”, Jurnal Psikologi, Volume 15 Nomor 2, Desember 2019, 150.

3. Strategi Regulasi Emosi

Gross menegaskan bahwa ada dua kelompok dasar teknik pengaturan emosi:³⁰

1. *Cognitive reappraisal* atau penilaian kembali kognitif merupakan suatu persepsi tentang kondisi yang menjadikan timbulnya letupan peran emosi dengan mengubah berbagai dampak emosionalnya ungkap Lazarus dan Alfert. *Cognitive reappraisal* adalah strategi dari regulasi emosi yang mana merubah pikiran seorang individu menjadi baik atau positif sehingga peristiwa yang dialami berdampak menimbulkan emosi sesuai tujuan yang ingin dicapai.
2. *Expressive suppression* atau penekanan ekspresi merupakan sebuah wujud dari respon modulasi yang mencakup hambatan dalam setiap tindakan yang berkelanjutan ungkap Gross & John. *Expressive suppression* adalah wujud sebuah pengaturan rangsangan dalam memperlambat ekspresi emosi buruk dari ekspresi suara, wajah, intonasi seorang individu dalam bersikap.

Bila garis kesinambungan ditarik, penilaian ulang fokus kognitif terjadi pada emosi generatif, atau sesaat sebelum emosi terbentuk, menandakan bahwa emosi telah dianalisis dengan benar. Berbeda dengan *expressive suppression* yang berbasis emosi yang lebih lambat atau belakangan saat emosi sudah terbentuk. Keadaan ini unik, dimana seseorang mengatur emosinya dengan berfokus pada aktivitas yang muncul. Oleh karena itu, tahap *expressive suppression* dapat menghasilkan

³⁰ Panji Prasetya, Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ai Siti Sholihah, dkk., “Core Self - Evaluation & Regulasi Emosi pada Anak Jalanan”, (Pekalongan: NEM, 2021), 7 – 8.

sentimen yang tidak benar, tidak murni atau tidak sesuai kenyataan ketika diungkapkan kepada orang lain. Ini adalah hasil dari apa yang sebenarnya terjadi yakni ketidaksesuaian antara bagaimana kondisi pada *inner experience* dengan bagaimana kondisi *outer expression*.³¹

4. Faktor – Faktor Regulasi Emosi

Faktor-faktor terbentuknya regulasi emosi menurut Rusmaladewi adalah usia, jenis kelamin, religiusitas, dan kepribadian masing-masing individu.

a. Usia

Usia menjadi faktor terbentuknya regulasi emosi karena dengan bertambahnya usia, maka individu akan mudah untuk meregulasi emosinya. Bertambahnya usia dikatakan menjadi salah satu faktor terbentuknya regulasi emosi karena bertambahnya usia bersamaan dengan bertambahnya pengalaman. Pengalaman dari masa lalu mempengaruhi kemampuan regulasi emosi individu.³²

b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan akan memiliki kontrol emosi yang berbeda sesuai dengan gendernya. Berdasarkan hasil penelitian Olivevia Prabandini Mulyana dkk., menunjukkan adanya perbedaan regulasi emosi antara mahasiswa laki – laki dan perempuan. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh perbedaan dalam *expressive suppression*. Secara umum,

³¹ Kinanti Hanum Kumala dan Ira Darmawanti, “Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran”, Jurnal Penelitian Psikologi, Volume 9 Nomor 3 Tahun 2022, 20.

³² *Ibid.*, 20.

mahasiswa laki-laki dan perempuan lebih dominan menggunakan *cognitive reappraisal* daripada *expressive suppression* dalam proses regulasi emosi.³³

c. Religiusitas

Religiusitas menjadi faktor regulasi emosi karena di agama apapun pasti mengajarkan tentang bagaimana cara mengontrol emosi. Dalam agama Islam misalnya, terdapat firman Allah SWT. Yang menghendaki penganutnya untuk menjadi pribadi yang mampu mengendalikan emosi.

d. Kepribadian

Kepribadian diungkapkan oleh Cohen dan Armeli dalam tulisan Rusmaladewi dkk. orang yang memiliki kepribadian *neuroticism* akan memiliki regulasi emosi yang rendah. Individu dengan kepribadian *neuroticism* akan memiliki ciri-ciri moody, sering merasa cemas, panik, mudah gelisah, sensitif, rendahnya harga diri, kemampuan coping stress dan kontrol diri yang rendah.³⁴

B. Regulasi Emosi Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, disampaikan oleh Muhammad Utsman Najati dalam bukunya yang berjudul Psikologi dalam Al-Qur'an tentang regulasi emosi. Regulasi emosi dalam buku tersebut disebutkan dengan istilah pengendalian emosi.³⁵ Pengendalian emosi sebagai suatu tuntutan agar manusia hingga hewan membekali diri dengan berbagai emosi yang membantunya dalam kelangsungan kehidupannya. Pendapat tersebut dilandasi ayat-ayat dalam Al-Quran yang

³³ Olievia Prabandini Mulyana, Umi Anugerah Izzati, Meita Santi Budiani dkk, "Perbedaan Regulasi Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin Mahasiswa pada Pandemi Covid-19", PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi Vol. 2, 2020, 238.

³⁴ Kinanti Hanum Kumala dan Ira Darmawanti, "Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran", Jurnal Penelitian Psikologi, Volume 9 Nomor 3 Tahun 2022, 20.

³⁵ Muhammad Utsman Najati, "Psikologi dalam Al-Qur'an (Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)", (Bandung: Pustaka Setia, 2005), 176.

mengemukakan gambaran yang cermat tentang berbagai emosi yang dirasakan manusia, seperti takut, marah, sedih, dan senang. Manusia memerlukan yang namanya emosi. Emosi akan mengarahkan perilaku seperti halnya motif.³⁶ Motif adalah kekuatan penggerak yang membangkitkan aktivitas pada makhluk hidup. Motif melahirkan perilaku dan mengantarkan makhluk hidup pada suatu tujuan atau tujuan-tujuan tertentu.³⁷

Disisi lain, emosi yang berlebihan dapat membahayakan kesehatan fisik dan psikis manusia. Oleh karenanya dibutuhkan yang namanya pengendalian emosi. Sekalipun emosi memiliki fungsi yang penting dalam kehidupan manusia. Untuk mengendalikan emosinya, manusia perlu mengontrol perasaan takut mati, takut miskin, marah, bahkan perasaan cinta. Emosi senang dan sedih misalnya. Ketika berada dalam emosi senang, manusia merasakan senang atau gembira manakala berhasil meraih apa yang diinginkannya. Senang adalah sesuatu yang relatif, bergantung pada tujuan manusia dalam hidup. Orang yang tujuan hidupnya menumpuk-numpuk harta serta mendapatkan kekuatan, pengaruh, dan kesenangan hidup duniawi lainnya, keberhasilannya mewujudkan tujuan-tujuan tersebut akan menimbulkan kesenangan dan kegembiraan baginya. Adapun orang yang tujuan hidupnya berpegang teguh pada keimanan, ketakwaan dan amal saleh supaya dapat menggapai kebahagiaan dalam kehidupan akhirat, hal itulah yang akan menjadi sumber ketenangan, ketenteraman, dan kesenangannya.³⁸

Al-Quran menerangkan dua macam senang. Al-Quran menerangkan kegembiraan orang-orang seperti kafir karena memperoleh kesenangan hidup dunia. Sedangkan orang mukmin diterangkan bahwa kegembiraan kaum ini atas

³⁶ *Ibid.*, 99.

³⁷ *Ibid.*, 23.

³⁸ *Ibid.*, 140.

ayat-ayat Al-Qur'an yang diturunkan kepada mereka, yang menunjukkan mereka kepada kebenaran. Dalam Al-Qur'an juga terdapat obat, petunjuk, dan rahmat bagi mereka.³⁹ Sebagaimana terdapat pada Q. S. Ar-Ra'd 13:26

اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ وَيَقْدِرُ ۗ وَفَرَحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي
آلِ آخِرَةِ إِلَّا مَتَّعٌ

Artinya: "Allah meluaskan rezeki dan menyempitkannya bagi siapa yang Dia kehendaki. Mereka bergembira dengan kehidupan di dunia, padahal kehidupan dunia itu (dibanding dengan) kehidupan akhirat, hanyalah kesenangan (yang sedikit)."

C. Jam'iyah Ruqyah Aswaja (JRA)

1. Pengertian Jam'iyah Ruqyah Aswaja

Jam'iyah Ruqyah Aswaja (JRA) merupakan organisasi yang menggunakan terapi ruqyah yang disinergikan dengan Thibbun Nabawi yang meliputi bekam, obat-obatan dan lain sebagainya. Tujuan dari ruqyah yang disinergikan dengan Thibbun Nabawi tersebut untuk kesehatan jasmani dan rohani. Kesehatan jasmani dan rohani erat kaitannya dengan modal manusia mencapai versi terbaiknya. Sebagaimana pendapat Jam'iyah Ruqyah Aswaja (JRA), Al-Qur'an menjadi pengobatan utama dan pertama bagi mereka yang sakit.⁴⁰

Jam'iyah Ruqyah Aswaja (JRA) berasal dari Pondok Pesantren Sunan Kalijaga Diwek Jombang. Jam'iyah Ruqyah Aswaja didirikan oleh kader muda

³⁹ *Ibid.*, 141.

⁴⁰ Profil Yayasan Jam'iyah Ruqyah Aswaja (YJRA) tahun 2022, 2.

Nahdlatul Ulama' (NU) sekaligus ketua PKPNU PCNU Jombang angkatan pertama yaitu 'Allamah 'Alauddin Shidiqy yang akrab dipanggil dengan Gus Amak pada tanggal 15 Januari 2013. Awalnya bernama "Ruqyah Syar'iyah An-Nahdliyyah", kemudian berganti menjadi Jam'iyah Ruqyah Sunan Kalijaga (JRS). Dimana berfungsi sebagai Unit Sosial Thibb An-Nabawi di Pondok Pesantren Sunan Kalijaga. Selanjutnya karena minat masyarakat dari luar pesantren untuk menjadi praktisi semakin banyak maka diadakan ijazahan atau pelatihan di luar kabupaten Jombang. Untuk penyelenggaraan pertama dilakukan di kabupaten Madiun pada tanggal 31 Juli 2016. Hingga ketika cakupan wilayah yang sudah mulai meluas, serta mulai adanya permintaan dari berbagai daerah di Jawa Timur sehingga nama Jam'iyah-nya pun berganti menjadi Ruqyah Aswaja Jatim (RAJ).

Seterusnya sampai tahun 2017, pengurus pusat memutuskan mengganti nama RAJ menjadi Jam'iyah Ruqyah Aswaja (JRA) dan berbadan hukum resmi kemenhunkam SK Kemenhunkam RI No. AHU-0013492.AH.01.04. dan pada tahun 2017 menjadi sayap LDNU. Sedangkan untuk Jam'iyah Ruqyah Aswaja (JRA) Kediri biasanya di sebut juga dengan Tim Gandarusa. Awalnya Tim Gandarusa dari JRA Kediri merupakan gabungan dari dua kota yakni Kediri dan Nganjuk. Jam'iyah Ruqyah Aswaja, kini memiliki total keseluruhan anggota kurang lebih 100.000 yang merupakan praktisi dengan 3.500 praktisi yang sudah mendapatkan Kartu Tanda Anggota Jam'iyah Ruqyah Aswaja (KARTA JRA). Dan untuk *marqi* memiliki perkiraan jumlah total melebihi praktisi. Perkiraan jumlah total tersebut disimpulkan berdasarkan kegiatan sosial Jam'iyah Ruqyah Aswaja yang hampir selalu dihadiri *marqi* lebih banyak dari praktisi.⁴¹

⁴¹ *Ibid.*, 3.

2. Visi dan Misi Jam'iyah Ruqyah Aswaja

Jam'iyah Ruqyah Aswaja memiliki visi dan misi serta tujuan yang meliputi beberapa hal berikut ini:

1. Visi JRA “Terlaksananya Da’wah Al Qur’an Bil Ruqyah yang Rahmatan Lil ‘Alamin”
2. Misi JRA
 - a. Mengadakan Ruqyah massal rutin.
 - b. Mengadakan kajian Islami ASWAJA Annahdliyah secara berkala.
 - c. Meningkatkan sumber daya manusia melalui pelatihan, praktek dan pembinaan ruqyah secara rutin.
 - d. Menghidupkan sunnah Rasul melalui Thibbun Nabawi.
 - e. Mengadakan kegiatan sosial yang meliputi: bakti sosial, santunan dhuafa’ dan anak yatim, terapi kesehatan.
 - f. Menjadikan JRA sebagai motor penggerak amaliyah aswaja Annahdliyah.⁴²

3. Tujuan Jam'iyah Ruqyah Aswaja

- a. Mensyiarkan agama Islam dalam bidang pengobatan melalui kegiatan ruqyah mandiri atau ruqyah massal dengan menggunakan metode Qur’ani (Al-Qur’an).
- b. Mewadahi dan menyalurkan aspirasi dan prakarsa masyarakat tentang kebijakan dalam bidang keagamaan, pendidikan, perekonomian dan sosial di tengah-tengah kehidupan masyarakat dalam wadah Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI).

⁴² *Ibid.*, 4

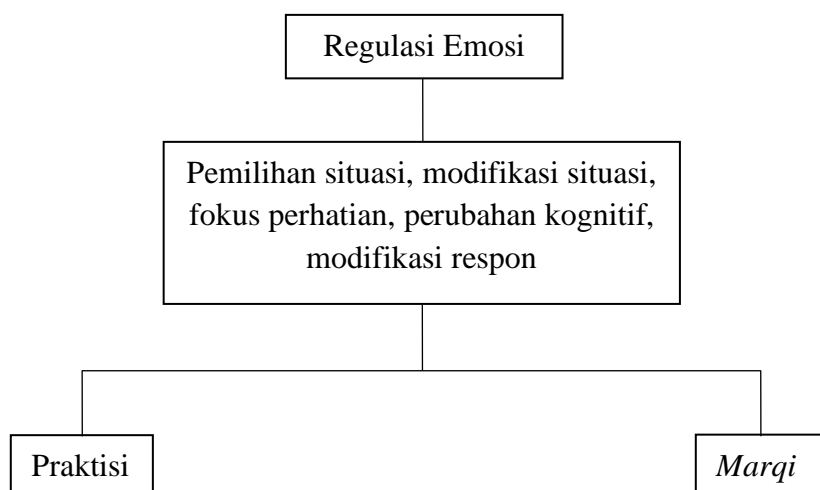
- c. Meningkatkan tanggung jawab dan peran serta aktif dari seluruh lapisan masyarakat dalam menyelenggarakan keagamaan, pendidikan, perekonomian dan sosial kemasyarakatan.
- d. Menciptakan kemaslahatan masyarakat, kemajuan bangsa, dan ketinggian harkat dan martabat manusia.⁴³

D. Kerangka Teoretis

Kerangka teoritis merupakan suatu gambaran mengenai variabel penelitian yang diteliti. Kerangka teoritis difungsikan untuk mengidentifikasi teori-teori yang dijadikan sebagai landasan berfikir dalam melaksanakan suatu penelitian.⁴⁴ Adapun dalam penelitian ini merujuk pada teori Gross yang menjadi tumpuan indikasi regulasi emosi antara praktisi dan *marqi*. Regulasi emosi menjadi tumpuan untuk mendeskripsikan teori. Untuk memudahkan pemahaman peneliti menggambarkan kerangka teoritis penelitian ini sebagai berikut:

Gambar 2.1

Gambar Kerangka Teoritis Regulasi Emosi JRA



⁴³ *Ibid.*, 4.

⁴⁴ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D", (Bandung: Alfabeta, 2013), 60.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan sementara yang belum jelas dapat diterima atau tidak. Jika dibuktikan benar maka bisa diterima, sebaliknya jika dibuktikan salah maka akan ditolak.⁴⁵ Adanya hipotesis bertujuan memudahkan pembahasan dan penelusuran dalam penelitian. Pengujian hipotesis pada penelitian ini mengarah kepada dua jenis hipotesis penelitian, yaitu hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Adapun penjelasan lebih lanjutnya adalah sebagaimana berikut :

H_0 : Tidak adanya perbedaan tingkat regulasi emosi antara praktisi dengan *marqi* dari Jam'iyyah Ruqyah Aswaja (JRA) Kediri.

H_a : Adanya perbedaan tingkat regulasi emosi antara praktisi dengan *marqi* dari Jam'iyyah Ruqyah Aswaja (JRA) Kediri.

⁴⁵ Rochmat Aldy Purnomo, "Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis dengan SPSS", (Ponorogo: CV. WADE GROUP, 2016), 16.