



UIN SUSKA RIAU

No. 6043/BKI-D/SD-S1/2023

**PENGARUH DZIKIR TERHADAP REGULASI EMOSI PADA
KELOMPOK WIRID YASIN MUSHOLLA ULUL
ALBAB DESA SUNGAI PAKU LIPATKAIN**

© Hak cipta milik UIN

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengacantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata (S1) Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :

RAHAYU ANGGRAINI

NIM. 11940221829

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

PEKANBARU

1444 H/2023 M

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Setelah melakukan bimbingan, arahan, koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya terhadap penulis skripsi saudara:

Nama : Rahayu Anggraini

Nim : 11940221829

Judul Skripsi : **Pengaruh Dzikir Terhadap Regulasi Emosi Pada Kelompok Wirid Yasin Musholla Ulul Albab Desa Sungai Paku Lipatkain**

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan untuk dimunaqasahkan guna melengkapi tugas dan memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos.).


Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian persetujuan ini kami sampaikan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui
Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam


Zulamri, S.Ag., M.A
NIP.197407022008011009

Pekanbaru, 10 Juli 2023
Pembimbing,


Rosmita, M.Ag
NIP. 197411132005012005



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

للإسلام دعوة والنصر

FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION SCIENCE

Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampan – Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051 Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sq@pekanbaru-Indo.net.id

PENGESAHAN UJIAN MUNAQSAH

Yang bertandatangan dibawah ini adalah Penguji pada Ujian Munaqasyah Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini :

Nama : Rahayu Anggraini
NIM : 11940221829
Judul : Pengaruh Dzikir Terhadap Regulasi Emosi Pada Kelompok Wirid Yasin Musholla Ulul Albab Desa Sungai Paku Lipatkain

Telah dimunaqasyahkan pada Sidang Ujian Sarjana Fakultas Dakwah Dan Komunikasi pada :
Hari : Senin
Tanggal : 17 Juli 2023

Dapat diterima dan disetujui sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 18 Juli 2023
Dekan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi



Prof. Dr. Imron Rosidi, S.Pd., MA
NIP. 19811118 200901 1 006

Tim Penguji

Ketua / Penguji I

Drs. H. Suhaimi, M. Ag
NIP. 19620403 199703 1 002

Penguji III

Dr. Azni, M. Ag
NIP. 19701010 200701 1 051

Sekretaris / Penguji II

Yefni, M. Si
NIP. 19700914 201411 2 001

Penguji IV

Dr. H. Miftahuddin, M. Ag
NIP. 19750511 200312 1 003

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
كلية الدعوة و الاتصال
FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION
Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sq@Pekanbaru-indo.net.id

PENGESAHAN SEMINAR PROPOSAL

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah Dosen Penguji Pada Seminar Proposal Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : RAHAYU ANGGRAINI
NIM : 11940221829
Judul : Pengaruh Dzikir Terhadap Regulasi Emosi Pada Kelompok Wirid Yasin Musholla Ulul Albab Desa Sungai Paku Lipatkain

Telah Diseminarkan Pada:

Hari : Kamis
Tanggal : 12 Januari 2023

Dapat diterima untuk dilanjutkan Menjadi skripsi sebagai salah satu syarat mencapai gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan komunikasi UIN Sultan Syarif kasim Riau.

Pekanbaru, 12 Januari 2023

Penguji Seminar Proposal,

Penguji I,

Dr. Yasril Yazid, MIS
NIP. 19720429 200501 1 004

Penguji II,

Nurjanis, S.Ag., M.A
NIP. 19690927 200901 2 003



- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran Surat:
Nomor : Nomor 25/2021
Tanggal : 10 September 2021

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Rahayu Anggraini
NIM : 11940221829
Tempat/ Tgl. Lahir : Taram, 01 Maret 1999

Prodi : ADMINISTRASI NEGARA

Judul Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya* : **Pengaruh Dzikir Terhadap Regulasi Emosi pada Kelompok Wirid Yasin Musholla Ulul Albab Desa Sungai Paku Lipatkain**

Menyatakan dengan sebenar-benarnya:

1. Penulisan Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya* dengan judul sebagaimana disebutkan diatas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya* saya ini, saya sampaikan bebas dari plagiat.
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Disertasi/Thesis/Skripsi/(Karya Ilmiah lainnya*) saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikianlah Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 19 Juli 2023
Yang membuat pernyataan



RAHAYU ANGGRAINI
NIM. 11940221829



- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Nomor : Nota Dinas
 Lampiran : 4 (eksemplar)
 Hal : Pengajuan Ujian Skripsi an. **Rahayu Anggraini**

Kepada Yth.
 Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
 UIN Suska Riau
 Pekanbaru

Assalamu'alaykum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah mengadakan pemeriksaan atau perubahan seperlunya guna kesempurnaan skripsi ini, maka kami sebagai pembimbing skripsi saudara **(Rahayu Anggraini) NIM. (11940221829)** dengan judul "**(Pengaruh Dzikir Terhadap Regulasi Emosi pada Kelompok Wirid Yasin Musholla Ulul Albab Desa Sungai Paku Lipatkain)**" telah dapat diajukan untuk mengikuti ujian munaqasyah guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian Surat Pengajuan ini kami buat, atas perhatian dan kesediaan Bapak diucapkan terima kasih,

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Pembimbing

(Rosmita, M.Ag)

NIP. 197411132005012005

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dengan cara yang sama atau serupa tanpa izin penerbit.
 2. Dilarang mengutip dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

ABSTRAK

Kahayu Anggraini (2023) Pengaruh Dzikir terhadap Regulasi Emosi pada Kelompok Wirid Yasin Musholla Ulul Albab Desa Sungai Paku Lipatkain

Kelompok wirid yasin musholla ulul albab desa sungai paku lipatkain memiliki anggota yang terdiri dari ibu-ibu yang sudah menikah dan memasuki periode dalam rumah tangga dan lingkungannya yang penuh dengan konflik dan perubahan dalam diri yang mempengaruhi emosinya. Mengatasi masalah emosi maka harus belajar mengendalikan emosi, dalam hal ini berkaitan pemahaman dengan dzikir merupakan salah satu upaya dalam pengendalian emosi. Hal ini sejalan dengan adanya penerapan dzikir dikelompok wirid yasin musholla ulul albab desa sungai paku lipatkain. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dzikir terhadap regulasi emosi pada anggota kelompok wirid yasin musholla ulul albab desa sungai paku lipatkain. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif data dianalisis dengan Regresi Linear Sederhana pengolahan data menggunakan SPSS (Statistical Product and Service Solution) 5.0 For Windows. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu-ibu wirid yasin musholla ulul albab Desa Sungai Paku Lipatkain berjumlah 29 orang . Sampel survey menggunakan rumus Sugiyono yaitu *teknik jenuh sampling* mengambil keseluruhan sampel 29 orang, penulis menggunakan kuesioner dan lima opsi jawaban setiap pernyataan. Berdasarkan hasil Regresi Linear Sederhana diperoleh nilai probabilitas 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai probabilitas $0,05 > 0,000$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya signifikan. Dan nilai R-Square sebesar $0,198 \times 100\%$ artinya regulasi emosi (Y) dipengaruhi sebesar 19,8 % oleh Dzikir (X) jadi terdapat pengaruh dzikir terhadap regulasi emosi ibu-ibu di kelompok irid yasin musholla ulul albab Desa Sungai Paku Lipatkain.

Kata Kunci : Dzikir, Regulasi Emosi

ABSTRACT

Kalayu Anggraini (2023) *The Effect of Dhikr on Emotion Regulation in the Wirid Yasin Group at the Ulul Albab Mosque in Sungai Paku lipatkain Village*

The wirid yasin group, musholla ulul albab, Sungai Paku lipatkain village has members consisting of married mothers who are entering a period in their household and environment which is full of conflicts and changes within themselves that affect their emotions. Overcoming emotional problems, one must learn to control emotions, in this case related to understanding dhikr is one of the efforts to control emotions. This is in line with the implementation of dhikr in the wirid yasin group, musholla ulul albab, Sungai Paku lipatkain village. The purpose of this study was to find out how much influence dhikr has on emotional regulation in members of the wirid yasin group, musholla ulul albab, Sungai Paku lipatkain village. This study uses quantitative data analysis method with Simple Linear Regression data processing using SPSS (Statistical Product and Service Solution) 25.0 For Windows. The subjects in this study were 29 women wirid yasin musholla ulul albab Sungai Paku lipatkain Village. The survey sample used the Sugiyono formula, namely the saturated sampling technique, taking a total sample of 29 people, the authors used a questionnaire and five answer options for each statement. Based on the results of Simple Linear Regression the probability value is 0.05 so it can be concluded that the probability value is $0.05 > 0.000$, then H_0 is rejected and H_a is accepted, meaning it is significant. And the R-square value of $0.198 \times 100\%$ means that emotional regulation (Y) is influenced by 19.8% by Dhikr (X) so there is an effect of dhikr on the emotional regulation of women in the Irid Yasin group, musholla ulul albab, Sungai Paku lipatkain village.

Keywords: *Dhikr, Emotion Regulation*

KATA PENGANTAR



Assalamu 'alaikum Warahamatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah tiada kata lain selain mengucapkan kata syukur kepada Allah SWT atas nikmat dan karunianya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “pengaruh dzikir terhadap regulasi emosi pada kelompok wirid Wasin masholla ulul albab Desa Sungai Paku Lipatkain”. Shalawat dan salam tidak lupa penulis ucapkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW yang telah membawa manusia dari alam jahiliyah menuju alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Selama menyelesaikan penyusunan skripsi ini penulis telah banyak menerima bantuan dari berbagai pihak baik itu secara langsung maupun secara tidak langsung. Untuk itu dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda ALM Zulhatril dan Ibunda Siti Zahara yang sangat saya cintai yang tidak pernah berhenti memberi dukungan serta doanya kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan pendidikan di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan jurusan Bimbingan Konseling Islam. Semoga perjuangan ayah dan ibu mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hairunnas, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau beserta seluruh jajarannya.
2. Bapak Prof. Dr. Imron Rosidi, S.Pd, M.A selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, beserta seluruh jajarannya.
3. Bapak Zul Amri, S.Ag, M.A selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
4. Ibu Nurjanis S.Ag, M.A selaku Dosen Pembimbing Akademik (PA)



5. Ibu Rosmita, M.Ag selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktunya serta pikiran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini
6. Seluruh Dosen yang berada di Jurusan Bimbingan Konseling Islam yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis
7. Seluruh civitas Akademika Fakultas Dakwah dan Komunikasi
8. Keluarga dan Saudara yang tak pernah berhenti memberikan semangat dan dukungannya khususnya adik saya Muhammad Afdal yang sangat saya cintai.
9. Sahabat perjuangan skripsi seluruh teman-teman kelas BKI D yang mendukung peneliti disaat suka dan duka selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi ini
10. Kepada seluruh anggota kelompok wirid yasin musholla ulul albab desa sungai paku yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu atas segala bantuan dan dukungannya penulis mengucapkan banyak terima kasih.

Akhirnya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dan semoga nantinya skripsi ini bisa bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan. Atas segala kesalahan dalam pembuatan skripsi ini penulis mengharapkan masukan kritik dan saran.

Pekanbaru, Juli 2023
Penulis

UIN SUSKA RIAU

RAHAYU ANGGRAINI
NIM. 11940221829

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan sumber:
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Penegasan Istilah.....	5
1.3 Permasalahan.....	7
1.4 Tujuan dan Kegunaan Penelitian	8
1.5 Sistematika Penulisan.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Kajian Terdahulu.....	10
2.2 Landasan Teori.....	11
2.3 Definisi Konsep Operasional dan Operasional Variabel	34
2.4 Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
3.1 Jenis Penelitian.....	38
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	39
3.3 Populasi dan Sampel	39
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	40
3.5 Uji Validitas dan Reliabilitas	41
3.6 Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV GAMBARAN UMUM	44
4.1 History Singkat Kelompok Wirid Yasin Musholla Ulul Albab	44
4.2 Letak Geografis.....	44
4.3 Visi dan Misi	44
4.4 Nama Anggota Wirid Yasin Musholla Ulul Albab.....	45
4.5 Struktur Organisasi.....	47



UIN SUSKA RIAU

BAB V HASIL PENELITIAN 48

5.1 Hasil Penelitian 48

5.2 Uji Validitas dan Reliabilitas 57

5.3 Uji Analisis Regresi Linear Sederhana 61

5.4 Pembahasan..... 62

BAB VI PENUTUP 63

6.1 Kesimpulan 63

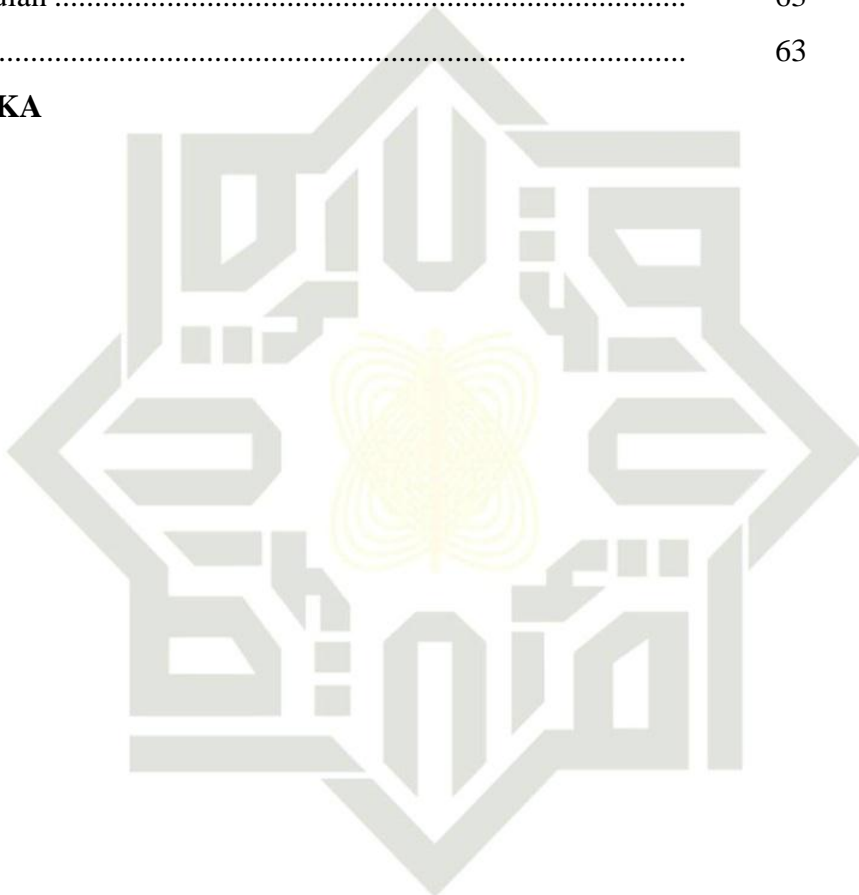
6.2 Saran..... 63

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

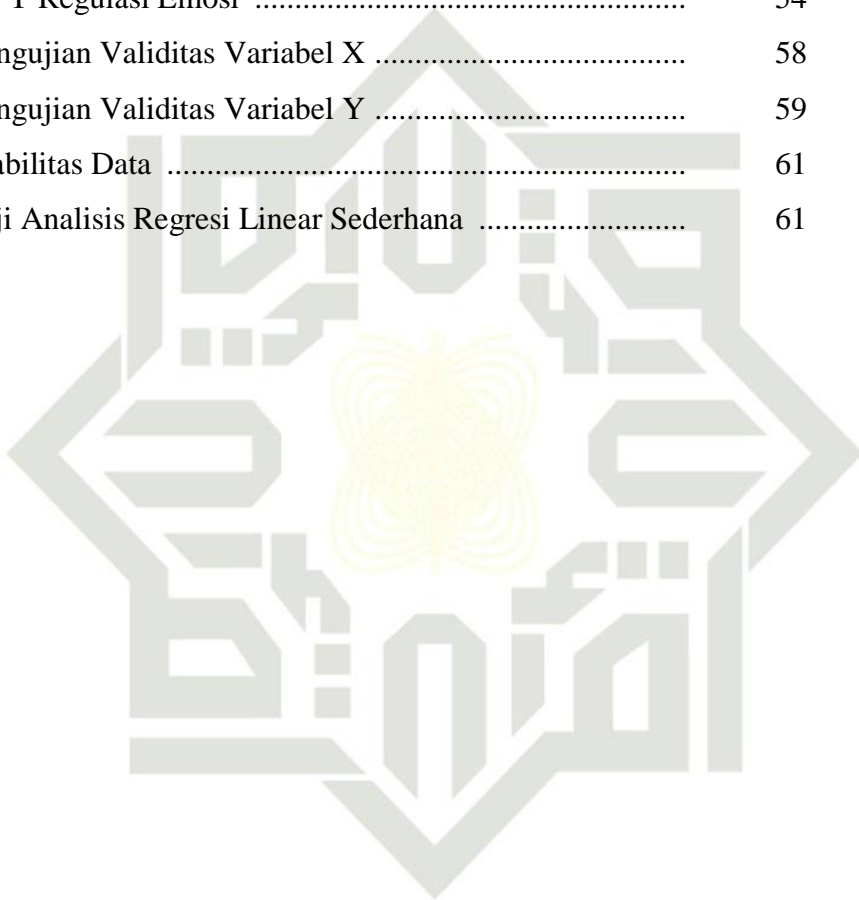


UIN SUSKA RIAU

- Hak Cipta Ditugaskan kepada UIN Suska Riau
1. Dilarang menyalin atau menjiplak sebagian atau seluruhnya karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR TABEL

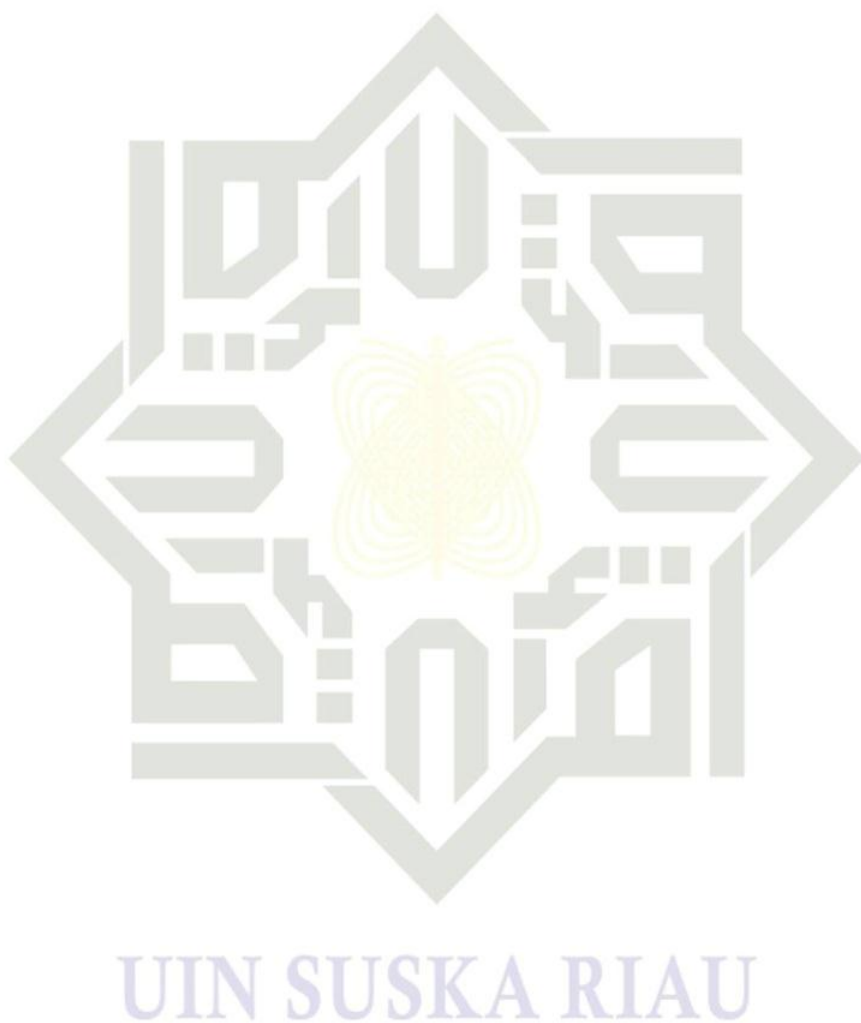
Indikator variable X dan Y	36
Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia	49
Deskriptif Statistik	49
Variabel X Dzikir	50
Variabel Y Regulasi Emosi	54
Hasil Pengujian Validitas Variabel X	58
Hasil Pengujian Validitas Variabel Y	59
Uji Reliabilitas Data	61
Hasil Uji Analisis Regresi Linear Sederhana	61



UIN SUSKA RIAU

DAFTAR GAMBAR

© Hak cipta milik UIN Suska Riau	Gambar 4.1 Struktur Organisasi	47
----------------------------------	--------------------------------------	----



- Hak Cipta Diliindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Era modern saat ini yang erat dengan persaingan hidup, munculnya sifat individualistis, egoistis, dan materialistis mendatangkan dampak berupa kegelisahan, kecemasan, stress, dan depresi. Melihat kenyataan seperti itu yang telah mencapai puncak kenikmatan materi justru berbalik dari apa yang diharapkan, yakni mereka dihadapi rasa cemas. Beragam permasalahan tersebut sering berakibat buruk pada kesehatan mental individu yang akan berujung pada adanya gangguan mental atau kejiwaan.¹

Semakin maju masyarakat dan semakin banyak kompleksitas hidup yang dijalannya, maka semakin sukarlah orang mencapai ketenangan hidup. Kebutuhan hidup yang meningkat serta kesenjangan sosial menimbulkan ketegangan emosi yang menuntut seseorang mencari ketenangan dan penyelesaian persoalan kehidupan. Semua orang akan mencari ketenangan hidup, sehingga banyak orang yang mengalami kegelisahan dan kecemasan.²

Manusia diciptakan sebagai makhluk material yang memiliki kecenderungan suka kepada materi yang bersifat kefanaan, sekaligus makhluk spiritual, yang cenderung kepada memenuhi kebutuhan rohani sehingga tidak heran jika manusia dalam perkembangan hidupnya dipengaruhi oleh kedua sisi ini. Para sufi berpendapat bahwa manusia dalam perkembangan hidupnya banyak dipengaruhi oleh kebendaan atau materi. Standar kebahagiaan dan kenikmatan diukur dengan kekayaan yang melimpah dan kepuasan yang sifatnya sementara dan

Haryant, S, *Psikologi shalat: Kajian Aspek-aspek Psikologis Ibadah Shalat*(Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2002), hlm. 19

Dorothy C. Finkelor, *Bagaimana Emosi Berperan Dalam Hidup Anda, Kebencian, Kecintaan, Dan Ketakutan Kita* (Yogyakarta: Zenit Publister, 2004). Hlm. 3-4



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

tidak merasa puas, hal semacam itu menjadikan kehidupan yang hampa dan kosong. Juga mengakibatkan kemiskinan kerohanian (spiritual), karenanya manusia dalam hidupnya tidak seimbang. Dengan adanya krisis rohaniah tersebut muncul beberapa orang muslim yang berusaha mengatasinya hidupnya berusaha menyeimbangkan antara kebutuhan jasmani dan rohani. Tujuan hidup orang Islam adalah beribadah kepada Allah SWT yang berarti memusatkan penyembahan kepada Allah SWT semata, dengan menjalani dan mengatur segala segi dan aspek kehidupan di dunia ini, baik lahir maupun batin sesuai dengan kehendak Allah SWT, baik sebagai orang perseorangan dalam hubungannya dengan khaliq ataupun sebagai anggota masyarakat dalam hubungannya dengan sesama manusia mereka harus senantiasa beribadah.

Fenomena yang muncul tersebut sudah seharusnya disikapi secara bijak mengingat dampak yang akan ditimbulkan terhadap regulasi emosi yang akan berdampak pada gangguan mental dan kejiwaan. Salah satu peran agama adalah memberikan kenyamanan penganutnya dalam mengarungi kehidupan, dalam ajaran islam peran tersebut dapat diimplementasikan dalam bentuk dzikir.

Manusia mendapatkan ketenteraman dari sang pencipta dan segala kepuasan, kegembiraan, dan kenikmatan baginya hanya berada dihadapan Allah SWT. Dzikir merupakan salah satu cara olah batin untuk melepaskan atau menjauhkan diri dari segala keruwetan dan gangguan lahir, batin, ataupun segala sesuatu yang mengganggu pikiran seperti kebisingan, keramaian, kesedihan atau berbagai angan-angan dalam pikiran. Jadi tidaklah mengherankan kalau Allah SWT menganjurkan untuk selalu berdzikir.

Dzikir dalam hal ini dimaksudkan sebagai salah satu sarana untuk terapi agama terhadap berbagai kondisi kehidupan masyarakat yang banyak mengalami kegoncangan dalam hidupnya. Pelaksanaan dzikir semakin terlihat semarak akhir-akhir ini baik yang dilaksanakan

organisasi sosial keagamaan maupun institusi pemerintahan dan kelompok pengajian di daerah. Dzikir memiliki dampak positif bagi kehidupan masyarakat yang dikuasai oleh ilmu pengetahuan dan dampak modernisasi. Dzikir memberikan manfaat rasa tenang dan tentram bagi pengamalnya.

Keutamaan berdzikir surat Ar Radh ayat 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

Surat Al-Jumu'ah: 10 yang berbunyi :

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِن فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿١٠﴾

"Dan berdzikirlah pada Allah sebanyak-banyaknya supaya kamu beruntung."

Berdasarkan ayat diatas dapat dipahami bahwa dengan berdzikir hati akan menjadi tenteram serta mendapatkan ampunan dan pahala yang besar dari allah SWT. Karena berdzikir lebih banyak mendatangkan ketenangan dan selalu merasa lebih dekat dengan Allah SWT.

Masa dewasa penuh dengan kesulitan,dalam masa ini akibat dari permasalahan rumah tangga, desakan ekonomi, mempertahankan diri dan pengaruh lingkungan banyak dewasa merasakan perasaan gelisah, kecewa, tidak mampu mengontrol emosinya dan juga faktor lingkungan yang tidak mendukung. Masalah in merupakan masalah sensitif yang menyangkut masalah-masalah sosial, segi moral, etika dalam masyarakat dan aturan-aturan dalam agama



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Banyak dari ibu-ibu di kelompok wirid yasin musholla ulul albab desa sungai paku lipatkain justru melakukan kesalahan dalam mengeksploitasi diri nya dan meregulasi emosinya seperti kecemasan yang berlebihan, kemarahan, kesedihan, kekecewaan didalam lingkungan keluarga maupun didalam permasalahan rumahtangga.

Kelompok wirid yasin musholla ulul albab desa sungai paku lipatkain beranggotakan ibu-ibu yang sudah menikah dan sebagian besar sudah mempunyai anak. Kelompok wirid yasin dibentuk bertujuan untuk membawa masyarakat agar semakin taat dalam beribadah, menjalin silaturahmi, memperkuat aqidah, memperbanyak amalan serta mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan adanya kelompok wirid yasin ini masyarakat sekitar yang awalnya kurang memahami tentang manfaat berdzikir menjadi tertarik untuk ikut serta dalam kegiatan dzikir dikelompok yasin musholla ulul albab desa sungai paku lipatkain. Kegiatan wirid yasin dilakukan rutin satu kali seminggu setiap hari jumat.

Kelompok wirid yasin yang beranggotakan ibu-ibu yang sudah berumah tangga tentunya juga mengalami problema psikologis ketika melakukan kegiatan wirid , karena harus beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Permasalahan bisa jadi timbul dari rumah tangga masing-masing anggota kelompok yasin hal ini tentunya memicu emosi pada ibu-ibu kelompok wirid yasin kemudian berlanjut ke berbagai tindakan yang merugikan akibat tidak bisanya meregulasi emosi positif (mengontrol emosi).

Meregulasi emosi penting bagi kehidupan manusia khususnya untuk untuk menghindari ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal didalam tubuh dan memunculkan ketegangan psikis terutama pada emosi negatif. Dalam konteks ini dzikir menjadi petunjuk bagi manusia agar bisa meregulasi emosi guna mengurangi ketegangan fisik dan psikis dan menghilangkan efek negative



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hakikatnya orang yang berdzikir adalah orang yang berhubungan dengan Allah. Seseorang yang mengajak orang lain untuk kembali kejalan Allah akan melakukan dzikir agar merasa dekat dengan Allah. Karena ingin menghidupkan kembali hati mereka yang mati dan merasa ketenangan fisik dan psikis. Serta berkeinginan untuk mengajak orang lain berdzikir agar sama-sama merasakan kebahagiaan dan ketenangan. Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya Aulia Rahmi Putri menggunakan pendekatan kuantitatif, dzikir berpengaruh sebesar 85,3% terhadap penurunan emosi negatif remaja di LPKA Klas II Rumbai Kota Pekanbaru.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan menggunakan metode dzikir untuk meregulasi emosi pada kelompok wirid yasin dengan judul “ Pengaruh Dzikir Terhadap Regulasi Emosi pada Kelompok Wirid Yasin Musholla Ulul Albab Desa Sungai Paku Lipatkain”.

1.2 Penegasan Istilah

1.2.1 Dzikir

Arti dzikir dari segi bahasa, dzikir berasal dari kata dzakara, yadzuru, dzukr/dzibr yang artinya merupakan perbuatan dengan lisan (menyebut, menuturkan, mengatakan) dan dengan hati (mengingat dan menyebut). Kemudian ada yang berpendapat bahwa dzukr (bidlammi) saja, yang dapat diartikan pekerjaan hati dan lisan, sedang dzikir (bilkasri) dapat diartikan khusus pekerjaan lisan. Sedangkan dari segi peristilahan, dzikir tidak terlalu jauh pengertiannya dengan makna-makna lughawi- nya semula. Bahkan di dalam kamus modern seperti al-Munawir, al- Munjid, dan sebagainya, sudah pula menggunakan pengertian-pengertian istilah seperti adz-

dzikir dengan arti bertasbih, mengagungkan Allah swt. dan seterusnya.³

Menurut Askat Dzikir adalah segala sesuatu atau tindakan dalam rangka mengingat Allah SWT, mengagungkan asma-Nya dengan lafal- lafal tertentu, baik yang dilafalkan dengan lisan atau hanya diucapkan dalam hati saja yang dapat dilakukan di mana saja tidak terbatas pada ruang dan waktu. Said Ibnu Djubair dan para ulama lainnya menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan dzikir itu adalah semua ketaatan yang diniatkan karena Allah SWT, hal ini berarti tidak terbatas masalah tasbih, tahlil, tahmid dan takbir, tapi semua aktifitas manusia yang diniatkan kepada Allah SWT.⁴

Menurut Chodjim dzikir berasal dari kata dzakara yang berarti mengingat, mengisi atau menuangi, artinya, bagi orang yang berdzikir berarti mencoba mengisi dan menuangi pikiran dan hatinya dengan kata-kata suci⁵

1.2.2 Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk menyadari

³Joko S. Kahhar&Gilang Cita Madinah, *Berdzikir kepada Allah Kajian Spiritual Masalah Dzikir dan Majelis Dzikir* (Yogyakarta: Sajadah_press, 2007) hlm., 01.

⁴Abu Wardah Bin Askat, *Wasiat Dzikir dan Doa Rasulullah SAW*, (Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2000), hlm. 6.

⁵Ahmad Chodjim, *Alfatimah, Membuka Matahari Dengan Surat Pembuka*, (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2003), hlm. 181





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islami University of Sultan Syarif Kasim Riau

atau tidak menyadari dalam mengatur pikiran dan perilakunya dalam emosi yang berbeda, baik emosi yang positif maupun emosi yang negatif.⁶

1.3 Permasalahan

1.3.1 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah perlu ditetapkan untuk mengetahui dan memperjelaskan kemungkinan permasalahan yang akan timbul dalam penelitian ini. Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- a. apakah Dzikir berpengaruh terhadap Regulasi Emosi ?
- b. apakah para dewasa mengetahui apa itu regulasi emosi dan pengaruhnya terhadap kepribadian

1.3.2 Batasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang muncul, maka peneliti membatasi permasalahan dengan memfokuskan pada pengaruh dzikir terhadap regulasi emosi pada ibu-ibu kelompok wirid yasin musholla ulul albab desa sungai paku lipatkain.

1.3.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka dapat diuraikan rumusan masalah sebagai berikut:

Apakah ada pengaruh dzikir terhadap regulasi emosi pada kelompok wirid yasin musholla ulul albab desa sungai paku lipatkain?

Gross, James J. 2007. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guildford Press. hlm 251



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1.4 Tujuan dan Kegunaan Penelitian

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan informasi dan membahas tentang seberapa besar pengaruh zikir terhadap regulasi emosi pada kelompok wirid yasin musholla ulul albab desa sungai paku lipatkain

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan yang diperoleh selain dari perguruan tinggi. Dapat memberikan sumbangan pemikiran atau memperkaya konsep-konsep, teori-teori terhadap ilmu pengetahuan dari penelitian.

b. Manfaat Praktis

Melalui penelitian ini bisa dijadikan suatu pengetahuan untuk dapat meregulasi emosi dengan berdzikir dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan serta memperluas wawasan.

1.5 Sistematika Penulisan

Untuk memperoleh pembahasan yang sistematis, maka penulisan perlu menyusun sistematika penulisan sehingga memudahkan memahami. Adapun sistematika penulisan tersebut adalah :

BAB I : PENDAHULUAN

Pendahuluan ini berisi tentang latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah, tujuan dan kegunaan, dan sistematika penulisan.

BAB II : TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan pustaka berisi kajian teori, kajian terdahulu, definisi konseptual, operasional variabel, dan hipotesis

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini berisikan jenis dan pendekatan penelitian, lokasi dan waktu penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, uji validitas data, uji reabilitas, teknik analisis data

BAB IV : Bab ini berisikan gambaran umum dan subjek penelitian

BAB V : Bab ini berisikan hasil penelitian dan pembahasan

BAB VI : Bab ini berisikan kesimpulan dan saran

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Terdahulu

1. Aulia Rahmi Putri, 2022 pengaruh dzikir terhadap penurunan emosi negatif remaja di LPKA klas II kecamatan rumbai Kota Pekanbaru, penelitiannya menggunakan jenis penelitian Deskriptif Kuantitatif dengan teknik pengambilan data kuisioner. Kemudian kontribusi variable dapat dicari menggunakan teknik statistik dengan menghitung besarnya koefisien determinan . Adapun persamaan skripsi ini dengan penelitian yang saya buat yaitu sama-sama membahas tentang dzikir emosi negatif
2. Adi prasetiyo, 2018 Terapi dzikir untuk mengendalikan emosi seorang pendekar persaudaraan setia hati terate di universitas islam negeri sunan ampel Surabaya, penelitiannya menggunakan jenis penelitian kualitatif kemudian dianalisa menggunakan deskriptif komparatif dengan pengambilan data observasi, wawancara dan dokumentasi. Perbedaanya penelitian berfokus pada pengendalian emosi pada pendekar persaudaraan setia hati terate sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah regulasi emosi pada kelompok wirid yasin musholla ulul albab desa sungai paku lipatkain
3. Annisa fitri, 2020 hubungan pemahaman dzikir pagi petang dengan pengendalian emosi remaja putri di smp it imam asy-syafi'i Pekanbaru, Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif Kuantitatif. Penelitian ini berfokus pada dzikir pagi petang dengan pengendalian emosi remaja putri di smp it asy syafi'i Pekanbaru. Persamaannya penelitian ini sama-sama membahas dzikir

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2.2 Landasan Teori

A. Pengertian Dzikir

Secara etimologi Dzikir berasal dari kata dzakara artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti dan mengingat.⁷ Menurut Chodjim dzikir berasal dari kata dzakara yang berarti mengingat, mengisi atau menuangi, artinya, bagi orang yang berdzikir berarti mencoba mengisi dan menuangi pikiran dan hatinya dengan kata-kata suci.⁸

Kamus tasawuf yang ditulis oleh Solihin dan Rosihin Anwar menjelaskan dzikir merupakan kata yang digunakan untuk menunjuk setiap bentuk pemusatan pikiran kepada Tuhan, dzikirpun merupakan prinsip awal untuk seseorang yang berjalan menuju Tuhan (suluk).⁹

Secara terminologi dzikir adalah usaha manusia untuk mendekatkan diri pada Allah dengan cara mengingat Allah dengan cara mengingat keagungan-Nya. Adapun realisasi untuk mengingat Allah dengan cara memuji-Nya, membaca fiman-Nya, menuntut ilmu- Nya dan memohon kepada-Nya.¹⁰ Spencer Trimmingham dalam Anshori memberikan pengertian dzikir sebagai ingatan atau latihan spiritual yang bertujuan untuk menyatakan kehadiran Tuhan seraya membayangkan wujudnya atau suatu metode yang dipergunakan untuk mencapai konsentrasi spiritual dengan menyebut nama Tuhan secara ritmis dan berulangulung.¹¹

Menurut Bastaman dzikir adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya, yang meliputi hampir semua bentuk ibadah

⁷ Samsul Munir Amin, *Energi Dzikir*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), hlm. 11.

⁸ Ahmad Chodjim, Alfatimah, *Membuka Matahari Dengan Surat Pembuka*, (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2003), hlm. 181.

⁹ Solihin dan Rosihin Anwar, *Kamus Tasawuf*, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2002), hlm. 36.

¹⁰ Al-Islam, *Muamalah dan Akhlak*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1987), hlm. 187.

¹¹ Afif Anshori, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hlm. 17.

dan perbuatan seperti tasbih, tahmid, shalat, membaca al-Qur'an, berdoa, melakukan perbuatan baik dan menghindari diri dari kejahatan.¹² Menurut Askat Dzikir adalah segala sesuatu atau tindakan dalam rangka mengingat Allah SWT, mengagungkan asma-Nya dengan lafal- lafal tertentu, baik yang dilafalkan dengan lisan atau hanya diucapkan dalam hati saja yang dapat dilakukan di mana saja tidak terbatas pada ruang dan waktu. Said Ibnu Djubair dan para ulama lainnya menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan dzikir itu adalah semua ketaatan yang diniatkan karena Allah SWT, hal ini berarti tidak terbatas masalah tasbih, tahlil, tahmid dan takbir, tapi semua aktifitas manusia yang diniatkan kepada Allah SWT.

Alkalabadzi dalam Anshori memberikan pengertian bahwa dzikir yang sesungguhnya adalah melupakan semuanya, kecuali yang Esa. Hasan al-Bana seorang tokoh Ikhwanul muslimin dari Mesir, menyatakan bahwa semua apa saja yang mendekatkan diri kepada Allah dan semua ingatan yang menjadikan diri dekat dengan Tuhan adalah dzikir. Dari pengertian tadi agaknya dzikir baru merupakan bentuk komunikasi sepihak antara mahluk dan Khalik saja, tetapi lebih dari itu dzikir Allah bersifat aktif dan kreatif, karena komunikasi tersebut bukan hanya sepihak melainkan bersifat timbal balik. Seperti yang dikatakan oleh al- Ghazali: dzikrullah berarti ingatnya seseorang bahwa Allah mengamati seluruh tindakan dan pikirannya. Jadi dzikir Allah bukan sekedar mengingat suatu peristiwa, namun mengingat Allah dengan sepenuh keyakinan akan kebesaran Tuhan dengan segala sifat-Nya serta menyadari bahwa dirinya berada dalam pengawasan Allah, seraya menyebut nama Allah dalam hati dan lisan.¹³



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

¹² Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, cet. III, 2001), hlm. 158

¹³ Afif Anshori, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hlm.



B. Bentuk-Bentuk Dzikir

Dzikir merupakan pengalaman ruhani yang dapat dinikmati oleh pelakunya, hal ini yang dimaksud oleh Allah sebagai penentram hati. Ibnu Ata', seorang sufi yang menulis al-Hikmah (Kata-Kata Hikmah) membagi zikir atas tiga bagian: zikir jali (zikir jelas, nyata), zikir khafi (zikir samar-samar) dan zikir haqiqi (zikir sebenar-benarnya).¹⁴

- a) Dzikir Jali ialah suatu perbuatan mengingat Allah swt. dalam bentuk ucapan lisan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan doa kepada Allah swt. yang lebih menampakkan suara yang jelas untuk menuntun gerak hati. Mula-mula zikir ini diucapkan secara lisan, mungkin tanpa dibarengi ingatan hati. Hal ini biasanya dilakukan orang awam (orang kebanyakan). Hal ini dimaksudkan untuk mendorong agar hatinya hadir menyertai ucapan lisan itu.
- b) Dzikir Khafi Adalah zikir yang dilakukan secara khusyuk oleh ingatan hati, baik disertai zikir lisan ataupun tidak. Orang yang sudah mampu melakukan zikir seperti ini merasa dalam hatinya senantiasa memiliki hubungan dengan Allah swt.
- c) Dzikir Haqiqi Yaitu zikir yang dilakukan dengan seluruh jiwa raga, lahiriah dan batiniah, kapan dan dimana saja, dengan memperketat upaya memelihara seluruh jiwa raga dari larangan Allah swt. dan mengerjakan apa yang diperintahkan-Nya. Selain itu tiada yang diingat selain Allah swt. Untuk mencapai tingkatan zikir haqiqi ini perlu dijalani latihan mulai dari tingkat zikir jali dan zikir khafi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Adapun bacaan-bacaan yang dianjurkan dalam dzikir lisan menurut Hawari adalah sebagai berikut:¹⁵

- a) Membaca tasbih (subhanallah) yang mempunyai arti Maha Suci Allah.
- b) Membaca tahmid (alhamdulillah) yang bermakna segala puji bagi Allah.
- c) Membaca tahlil (la illaha illallah) yang bermakna tiada Tuhan selain Allah.
- d) Membaca takbir (Allahu akbar) yang berarti Allah Maha Besar.
- e) Membaca Hauqalah (la haula wala quwwata illa billah) yang bermakna tiada daya upaya dan kekuatan kecuali Allah

Contoh bacaan zikir sebagai berikut:

Membaca dzikir setelah shalat

اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ تَبَارَكْتَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

Artinya: *Ya Allah, Engkau Maha Sejahtera, dan dari-Mu lah kesejahteraan, Maha Suci Engkau wahai Rabb pemilik Keagungan dan Kemuliaan.*

Membaca Tasbih, Tahlil, Takbir

سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَاللَّهُ أَكْبَرُ (۳۳ ×) لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ
الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

“Maha Suci Allah, segala puji bagi Allah, dan Allah Maha Besar (33 x). Tidak ada Rabb (yang berhak disembah) kecuali Allah Yang Maha Esa, tidak ada sekutu bagiNya. BagiNya kerajaan. BagiNya pujaan. Dia-lah Yang Mahakuasa atas segala sesuatu” (HR. Muslim no. 597).

Surah Al- Ikhlas dibaca 3 kali:

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ﴿١﴾ اللَّهُ الصَّمَدُ ﴿٢﴾ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ﴿٣﴾ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ﴿٤﴾

“Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Katakanlah: Dialah Allah, Yang Maha Esa. Allah adalah ilah yang bergantung kepada Nya segala urusan. Dia tidak beranak dan tiada pula diperanakkan, dan tidak ada seorang pun yang setara dengan Dia.”

Surah al-falaq dibaca 3 kali :

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ﴿١﴾ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ﴿٢﴾ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ﴿٣﴾ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ﴿٤﴾ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ﴿٥﴾

“Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Katakanlah: Aku berlindung kepada Rabb yang menguasai Shubuh, dari kejahatan makhluk-Nya, dan dari kejahatan malam apabila telah gelap gulita, dan dari kejahatan-kejahatan wanita tukang sihir yang menghembus pada buhul-buhul, dan dari kejahatan orang yang dengki apabila ia dengki”.

Surah An-Nas dibaca 3 kali:

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿١﴾ مَلِكِ النَّاسِ ﴿٢﴾ إِلَهِ النَّاسِ ﴿٣﴾ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿٤﴾ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ﴿٥﴾ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ﴿٦﴾

“Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Katakanlah: Aku berlindung kepada Rabb manusia. Raja manusia. Sembahan manusia, dari kejahatan (bisikan) syaitan yang biasa bersembunyi, yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia, dari jin dan manusia.”



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

C. Manfaat Dzikir

Seseorang yang berdzikir akan merasakan beberapa manfaat, selain merasakan ketenangan batin, juga terdapat manfaat-manfaat yang lain, yaitu:¹⁶

- a) Dzikir merupakan ketetapan dan syarat kewalian. Artinya, para kekasih Allah itu biasanya selalu istikamah dalam berdzikir kepada Allah. Sebaliknya, siapa yang lupa atau berhenti dari dzikirnya, ia telah melepaskannya dari derajat mulia itu.
- b) Dzikir merupakan kunci dari ibadah-ibadah yang lain. Dalam dzikir terkandung kunci pembuka rahasia-rahasia ibadah yang lainnya. Hal itu diakui oleh Sayyid Ali Al-Mursifi bahwa tidak ada jalan lain untuk merawat atau membersihkan hati para 20 muridnya kecuali terus menerus melakukan dzikir kepada Allah.
- c) Dzikir merupakan syarat atau perantara untuk masuk hadirat Ilahi. Allah adalah Zat Yang Mahasuci sehingga Dia tidak dapat didekati kecuali oleh orang-orang yang suci pula.
- d) Dzikir akan membuka dinding hati (hijab) dan menciptakan keikhlasan hati yang sempurna. Menurut para ulama salaf, terbukanya hijab (kasyaf) ada dua macam : kasyaf hissi (terbukanya pandangan karena penglihatan mata) dan kasyaf khayali (terbukanya tabir hati sehingga mampu mengetahui kondisi diluar alam indrawi).
- e) Menurunkan rahmat Allah, sebagaimana sabda Rasulullah SAW, “Orang-orang yang duduk untuk berdzikir, malaikat mengitari mereka, Allah melimpahkan rahmat-Nya, dan Allah juga menyebut (membanggakan) mereka kepada malaikat di sekitarnya.”

Wahab, Menjadi Kekasih Tuhan, (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 1997), hlm. 87-

- f) Menghilangkan kesusahan hati. Kesusahan itu terjadi karena lupa kepada Allah.
- g) Melunakkan hati, sebagaimana yang dijelaskan oleh Al-Hakim Abu Muhammad At-Turmudzi “dzikir kepada Allah dapat membasahi hati dan melunakkannya. Sebaliknya, jika hati kosong dari dzikir, ia akan menjadi panas oleh dorongan nafsu dan api syahwat sehingga hatinya menjadi kering dan keras.

Manfaat dzikir bagi kesehatan tubuh :

- a) Orang yang terbiasa melakukan kegiatan keagamaan secara teratur dan terbiasa memanjatkan doa atau dzikir kepada Allah SWT akan mengurangi penyakit jantung koroner dan mengurangi kematian akibat bunuh diri
- b) Doa dan dzikir mencegah seseorang dari hipertensi
- c) Dzikir akan memperkecil resiko seseorang menderita penyakit jantung dan pembuluh darah kardiovaskuler.¹⁷

Terdapat empat indikator dalam berdzikir, yakni :

1. Dzikir akan memantapkan iman. Ingat kepada Allah berarti lupa kepada yang lain. Ingat yang lain berarti lupa kepada-Nya. Melupakannya akan mempunyai dampak yang luas dalam kehidupan manusia. Kemajuan yang telah dicapai oleh manusia, khususnya dalam bidang teknologi telah membawa mereka ke berbagai kemudahan.
2. Dzikir menjadi energi bagi akhlak al-karimah. Kehidupan modern ditandai penurunan moral, akibat berbagai rangsangan dari luar, terutama melalui media masa. Pada saat seperti ini, dzikir (sebagaimana yang dapat



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

menumbuhkan iman tadi) mampu menjadi sumber energi akhlak yang positif.

3. Dzikir akan menghindarkan kita dari bahaya. Dalam kehidupan ini, kita tidak mungkin dapat menghindar dari kemungkinan datangnya bahaya. Ingat kepada Allah, yang berarti konsentrasi terhadap ketentuannya, menjadikan kita serius dalam melakukan sesuatu. Hal ini secara otomatis akan menghindarkannya dari bahaya. Terjadinya musibah pada diri seseorang dikarenakan lengah terhadap hukum alam dan menyimpang dari sunnatuloh.
4. Dzikir menjadi media bagi terapi jiwa. Berangkat dari kenyataan masyarakat modern, khususnya masyarakat barat yang dapat digolongkan sebagai the post industrial society, yang justru mendapatkan kenyataan bertolak belakang dari apa yang diharapkan. Mereka yang telah mencapai puncak kenikmatan materi, bahkan dihindangi rasa cemas sehingga tanpa disadari integritas kemanusiannya tereduksi, dan terperangkap pada jaringan sistem rasionalitas teknologi yang sangat tidak manusiawi. Akibatnya mereka tak mempunyai pegangan hidup yang mapan. Lebih dari itu, muncul dekadensi moral dan perbuatan brutal serta tindakan yang sangat menyimpang.¹⁸

D. Definisi Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah proses ekstrinsik dan intrinsik yang berwenang untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional, terutama kemampuan intensif dan temporal seseorang untuk mencapai tujuan pribadi.¹⁹

Amin Syukur. 2007. *kuberserah*, Bandung: Hikmah, hlm 99

Gross, James J. 2007. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guildford

Press. hlm 251



Regulasi emosi dipengaruhi oleh pertumbuhan keterampilan dan penalaran, dan fokus pada individu dalam menganalisis emosi dan intervensi emosi.²⁰ Regulasi emosi yaitu proses memodulasi satu atau lebih aspek pengalaman atau respon emosional mungkin terjadi baik dalam keadaan sadar atau tidak sadar.²¹ Regulasi emosi adalah seperangkat ragam proses pengendalian yang bertujuan untuk memanipulasi kapan, di mana, bagaimana, dan emosi mana yang kita alami dan tunjukkan.²² Proses pengendalian ini terjadi pada tingkat pemrosesan otomatis dan sadar. Emosi bisa diatur untuk mencapai berbagai tujuan. Misalnya, dari segi intrapersonal, kita mengatur emosi setidaknya dengan dua cara yaitu memaksimalkan peluang emosi positif dan meminimalkan peluang emosi negatif. Peterson dan Park mengartikannya regulasi emosi adalah semua proses intrinsik dan ekstrinsik, sadar dan tidak sadar mempengaruhi komponen emosi, penggabungan, manifestasi, landasan mereka dalam situasi tertentu, dan tentu saja konsekuensinya.²³

Regulasi emosi sebagai satu kelompok yang berbeda, meskipun saling terkait oleh kemampuan termasuk kesadaran emosional, kejelasan emosional, penerimaan emosional, kontrol impuls, kemampuan untuk terlibat dalam tujuan yang diinginkan saat mengalami emosi negatif dan kemampuan untuk menggunakan secara fleksibel dan strategi yang sesuai situasi untuk memodulasi emosi.²⁴



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

170 Strongman. 2003. *The Psychology of Emotion Fifth Edition*. New Zealand: Wiley.hlm
 Springer. Hlm 104
 Press. hlm 69
 Ibid, hlm 160
 Trogolo, M.A., dan Medrano, L.A. 2012. *Personality traits, difficulties in emotion regulation and academic satisfaction in a sample of argentine college students. International Journal of Psychological Research*, 31

Regulasi emosi sebagai modifikasi dari setiap proses dalam sistem yang menghasilkan emosi atau manifestasinya dalam perilaku. Proses yang mengubah emosi berasal dari serangkaian proses yang sama dengan proses yang terlibat dalam emosi di tempat pertama.²⁵ Menurut Hilt, Hanson, dan Pollak, regulasi emosi adalah seperangkat proses perhatian, kognitif, perilaku, sosial, dan biologis yang bertindak untuk memodulasi, mengelola, atau mengatur emosi. Hilt, Hanson, dan Pollak menjelaskan lebih lanjut bahwa proses-proses ini bertindak untuk memodulasi, mengelola, atau mengatur emosi untuk membantu individu memenuhi tuntutan lingkungan mereka. Emosi dapat positif (misalnya, senang, bangga) atau negatif (misalnya, sedih, cemas).²⁶

Mengkonseptualisasikan regulasi emosi termasuk dalam proses otomatis tingkat rendah (otonomik dan subkortikal) dan proses kognitif tingkat tinggi. Setiap individu melihat regulasi emosi sebagai penggabungan peningkatan emosi dan juga pengurangan emosi, dan setiap individu telah menerapkannya dalam pengalaman dan pengungkapan emosi positif serta emosi negatif. Gross dan Thompson menjelaskan bahwa proses regulasi emosi terjadi secara otomatis atau terkontrol, sadar atau tidak sadar, dan mungkin berdampak pada satu atau lebih poin dalam proses generatif emosi. Regulasi emosi dapat mengurangi, mengintensifkan, atau hanya mempertahankan emosi, bergantung pada tujuan individu. Regulasi emosi juga dapat mengubah tingkat di mana komponen respons emosi berdampak saat emosi berkembang atau meningkat,

Putnam, K.M dan Kenneth R.S. 2005. *Emotion Dysregulation and The Development of Borderline Personality Disorder. Development and Psychopathology*. hlm 906

Hilt, L.M., Hanson, J.L., dan Pollak, S.D. 2011. *Emotion Dysreguation. Encyclopedia of Adolescence*, Vol. 3 hlm 160



seperti ketika perubahan besar dalam pengalaman emosi dan respons.²⁷

Mengatur emosi dapat dilakukan dengan berbagai cara. Pertama, kita mungkin secara otomatis atau sengaja merespon informasi, kejadian, dan orang yang membuat kita merasa baik dan menghindari atau mengabaikan orang-orang yang membangkitkan emosi negatif. Kita mengendalikan emosi yang kita alami melalui seleksi atau penciptaan situasi tertentu. Kedua, begitu pengalaman emosional muncul, kita dapat memanipulasi besarnya respon kita untuk segera menekan emosi negatif dan menguatkan atau mempertahankan emosi positif. Berdasarkan uraian diatas, maka bisa disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah proses pengendalian individu untuk mengelola dan mengatur emosi yang sifatnya positif maupun negatif untuk mencapai tujuan pribadi dalam memenuhi tuntutan lingkungan

E. Aspek Regulasi Emosi

Gross menyebutkan bahwa ada tiga aspek yang mendasari individu dalam meregulasi emosinya, yaitu mampu mengatur emosi positif dan negatif, mampu menyadari dan mengendalikan emosi secara otomatis, dan mampu mengatasi situasi stress dari masalah yang dihadapi.²⁸

a. Mampu Mengatur Emosi Positif dan Negatif

Secara eksplisit ada kemungkinan bahwa orang dapat mengatur emosi negatif maupun positif, baik dengan menurunkan atau meningkatkan level emosi tersebut. Tingkat emosi seseorang berubah bergantung tahap perkembangan yang sedang dilalui. Meski, dalam sebuah wawancara menunjukkan orang dewasa

²⁷Gross, James J. 2007. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guildford

²⁸ibid



mencoba untuk menurunkan emosi negatif (kemarahan, kesedihan, dan kegelisahan), dengan fokus mengatur aspek pengalaman dan perilaku emosi. Regulasi emosi ini hampir selalu bersifat sosial, meskipun dalam mengatur emosi positif (seperti, mengurangi kebahagiaan agar sesuai dengan kondisi dimana dia berada) jauh lebih jarang dilakukan dibanding mengatur emosi negatif.

b. Mampu Menyadari dan Mengendalikan Emosi

Secara Otomatis Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik adalah yang mampu menyadari emosinya lalu mengendalikannya. Lambie dan Marcel berpendapat bahwa ada berbagai cara dimana orang bisa menyadari perasaannya. Mereka membedakannya dalam dua tingkatan kesadaran. Kesadaran tingkat pertama mengacu pada seperti apa emosi itu, sedangkan kesadaran tingkat kedua mengacu pada “bagaimana perasaan kami,” “mengapa kami merasakan apa yang kami rasakan,” dan “apa yang dapat kami lakukan tentang hal itu.” Meskipun contoh prototipikal regulasi emosi dilakukan secara sadar, misalnya pada barisan depan kasir di sebuah supermarket, pada awalnya aktivitas regulasi emosi ini terjadi secara sadar tapi kemudian terjadi tanpa sadar. Contoh lain ketika menyembunyikan kemarahan saat kita ditolak atau diabaikan oleh rekan kerja atau dengan cepat mengalihkan perhatian kita dari hal yang berpotensi mengganggu diri kita

c. Mampu Mengatasi Situasi Stress dari Masalah yang dihadapi

Usaha untuk menanggulangi masalah yang menjadi penyebab individu dalam keadaan stress. Kita tidak dapat membuat asumsi awal mengenai apakah sebuah bentuk regulasi emosi tertentu dapat dikatakan baik atau buruk. Hal ini penting, karena menghindari kebingungan akibat stress dalam mengatasi permasalahan, sementara pertahanan didefinisikan sebagai



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

maladaptif dan kontras dengan strategi penanggulangan, yang telah ditetapkan sebagai adaptif. Proses regulasi emosi dapat memperbaiki maupun memperburuk situasi, tergantung pada konteksnya. Misalnya, strategi kognitif dalam meredam emosi negatif dapat membantu tenaga medis bekerja secara efisien dalam keadaan stres, tetapi juga dapat menetralkan emosi negatif yang terkait dengan perasaan empati sehingga mengurangi perasaan ingin membantu. Selain itu, konsisten dengan orientasi fungsionalis, strategi regulasi dapat membantu seseorang dalam mencapai tujuannya namun tetap dianggap oleh orang lain sebagai suatu hal maladaptif, seperti saat seorang anak yang menangis dengan suara keras agar mendapat perhatian. Selain Gross, aspek-aspek regulasi emosi juga dibagi oleh Thompson menjadi tiga macam, yaitu kemampuan memonitor emosi (emotions monitoring), kemampuan mengevaluasi emosi (emotions evaluating), kemampuan memodifikasi emosi (emotions modification).²⁹

- d. Kemampuan Memonitor Emosi (Emotions Monitoring)
Kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi didalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakang dari tindakannya.
- e. Kemampuan Mengevaluasi Emosi (Emotions Evaluating)
Kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya. Kemampuan untuk mengelola emosi khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam yang dapat mengakibatkan individu tidak dapat berfikir secara rasional
- f. Kemampuan Memodifikasi Emosi (Emotions Modification)

²⁹ Dewinda, Herio Rizki dan Efrizon. 2018. Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Bullying pada Santri Kelas XII di Pondok Pesantren Terpadu Serambi Mekkah Padang Panjang. *Psyche 1* Vol. 11 hlm 41



Kemampuan individu untuk merubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam putus asa, cemas dan marah. Kemampuan ini membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang sedang dihadapinya. Berdasarkan uraian diatas, maka bisa disimpulkan bahwa aspek-aspek regulasi emosi meliputi mampu mengatur emosi positif dan negatif, mampu menyadari dan mengendalikan emosi secara otomatis, dan mampu mengatasi situasi stress dari masalah yang dihadapi

F. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Kemampuan setiap individu dalam meregulasi emosi pasti berbeda, ada yang bisa meregulasi emosi dengan baik dan kurang baik. Perbedaan regulasi emosi tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor. Calkins menjelaskan bahwa regulasi emosi terbagi menjadi dua faktor, yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik.

a. Faktor Intrinsik

Dalam faktor intrinsik, regulasi emosi meliputi temperamen dan fisiologis. Setiap individu punya emosionalitas dan reaktivitas temperamental yang berbeda, peranan yang setidaknya nampak, pengembangan, keterampilan pengaturan emosi. Dari perspektif ini dapat diasumsikan bahwa kecenderungan naik turunnya emosional, baik secara langsung maupun tidak langsung, bergantung pada jenis keterampilan dan strategi regulasi emosi yang dikembangkan pada masa kanak-kanak. Secara fisiologis, Porges berpendapat bahwa pematangan sistem saraf parasimpatis juga berperan penting dalam pengaturan keadaan, aktivitas motorik, dan emosi. Salah satu indeks fungsi parasimpatis adalah variabilitas denyut nadi, yang telah



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dikaitkan khususnya dengan defisit dalam pengaturan diri, emosional dan perilaku.

b. Faktor Ekstrinsik

Dalam faktor ekstrinsik, regulasi emosi meliputi pola pengasuhan dan keterikatan pada pengasuh. Interaksi orang tua dalam konteks yang sarat akan emosi mengajarkan anak-anaknya bahwa penggunaan strategi tertentu dapat lebih berguna untuk mengurangi peningkatan emosional dibanding strategi lainnya. Sebagai contoh, orang tua yang dapat berulang kali mengalihkan perhatian anak dari objek yang diinginkan, namun tidak ada saat itu (misalnya telepon) secara implisit mengajarkan anak untuk dapat melakukan pengalihan diri yang dimulai sendiri saat menghadapi situasi seperti itu di masa mendatang. Salah satu hipotesis tentang cara pengasuhan mempengaruhi regulasi emosi adalah melalui hubungan keterikatan yang muncul. Proses pendekatan sering diaktifkan dalam konteks emosional yang dapat meningkatkan serta menyajikan fungsi regulasi emosi tertentu. Jadi, kemungkinan besar proses tersebut berkontribusi pada perolehan keterampilan emosional yang dapat diatur sendiri dan berkembang. Selain pola pengasuhan dan keterikatan pada pengasuh, regulasi emosi bisa dipengaruhi oleh bermain alat musik.

c. Hubungan Antara Orangtua dan Anak

Emosi atau perasaan yang ada di antara anggota keluarga bisa bersifat positif ataupun negatif. Affect yang positif antara anggota keluarga menunjuk pada hubungan yang digolongkan pada emosi seperti kehangatan, kasih sayang, cinta, dan sensitivitas. Dalam hal ini anggota menunjukkan bahwa masing-masing dari mereka mau mendengarkan perasaan dan mengerti



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kebutuhan satu sama lain. Sedangkan affect yang negatif digolongkan pada emosi yang “dingin”, penolakan, dan permusuhan. Sikap yang terjadi antara anggota keluarga adalah mereka saling tidak menyukai bahkan tidak mencintai. Dengan adanya kebutuhan affect tersebut maka Banerju mengemukakan bahwa orangtua memiliki pengaruh dalam kehidupan emosi anak-anaknya. Orangtua yang bersosialisasi dengan anaknya (terutama dengan anak perempuannya) dengan cara yang mereka rasa sesuai dengan lingkungan sosialnya, akan membuat anak-anaknya memiliki emosi yang lebih bergejolak terhadap teman-temannya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orangtua yang menganjurkan anak-anaknya untuk mengekspresikan emosi dengan cara yang benar akan memiliki anak-anak yang bersifat empatik dan perasaan yang lebih emosional.³⁰

d. Umur dan Jenis Kelamin

Selain itu juga ada umur dan jenis kelamin. Seorang gadis yang berumur 7- 17 tahun lebih dapat melupakan tentang emosi yang menyakitkan dari pada anak laki-laki yang juga seumur dengannya. Salovey dan Sluyter menyimpulkan bahwa anak perempuan lebih banyak mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain untuk meregulasi emosi negatif mereka sedangkan anak laki-laki menggunakan latihan fisik untuk meregulasi emosi negatif mereka.³¹



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

³⁰ Nisfiannoor, M dan Yuni Kartika. 2004. Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja. Jurnal Psikologi Vol. 2 No. 2, 166

³¹ ibid

e. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal dan individual juga mempengaruhi regulasi emosi. Keduanya berhubungan dan saling mempengaruhi, sehingga emosi meningkat bila individu yang ingin mencapai suatu tujuan berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya. Biasanya emosi positif meningkat bila individu mencapai tujuannya dan emosi negatif meningkat bila individu kesulitan dalam mencapai tujuannya. Faktor-faktor lainnya menurut Salovey dan Sluyter adalah permainan yang mereka mainkan, program televisi yang mereka tonton, dan teman bermain mereka dapat mempengaruhi perkembangan regulasi mereka.³²

Berdasarkan uraian diatas, maka bisa disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu faktor intrinsik (temperamen dan fisiologis) dan faktor ekstrinsik (pola pengasuhan dan keterikatan pada pengasuh.

G. Proses Regulasi Emosi

Gross menyebutkan bahwa ada lima proses regulasi emosi, yaitu pemilihan situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, dan modulasi respon.³³

a. Pemilihan Situasi (Situation Selection)

Pendekatan yang paling dekat untuk menggambarkan regulasi emosi adalah pemilihan situasi. Jenis regulasi emosi ini melibatkan tindakan yang kurang lebih dapat menentukan dalam situasi seperti apakah yang dapat menimbulkan emosi yang diinginkan maupun tidak diinginkan.

Nisfiannoor, M dan Yuni Kartika. 2004. *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja*. Jurnal Psikologi Vol. 2 No. 2, 166

Gross, James J. 2007. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guildford Press.hlm 10



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Modifikasi Situasi (Situation Modification)

Situasi yang berpotensi menimbulkan emosi bisa dicegah dengan menghindari modifikasi situasi sehingga bisa mengubah dampak emosional, bentuk regulasi emosi. Bersama orang dewasa atau yang lebih tua modifikasi situasi dapat dilakukan melalui dorongan verbal untuk membantu proses pemecahan masalah, atau untuk mengkonfirmasi legitimasi respon emosi. Modifikasi situasi semacam ini dapat diciptakan baik dengan kehadiran pasangan atau teman. Sebuah studi oleh Nachmias dkk menemukan, misalnya, bahwa penanganan emosional anak-anak dalam situasi stres dibantu oleh intervensi tertentu sang ibu dan kedekatan diantara mereka. Ditekankan bahwa situasi dapat bersifat eksternal atau internal, modifikasi situasi seperti yang dimaksud di sini berkaitan dengan modifikasi lingkungan fisik eksternal. Gross mempertimbangkan upaya memodifikasi lingkungan "internal" (kognisi) di bawah bagian "Perubahan Kognitif".³⁴

c. Penyebaran Perhatian (Attentional Deployment)

Penyebaran perhatian mengacu pada bagaimana individu mengarahkan perhatian mereka ke dalam situasi tertentu untuk mengurangi emosi. Dua strategi utama penyebaran perhatian adalah kecoh dan konsentrasi. Kecohan dimaksudkan untuk memusatkan perhatian pada berbagai situasi, atau benar-benar mengalihkan perhatian dari sebuah situasinya, seperti ketika bayi mengalihkan pandangannya dari stimulus yang merangsang emosi untuk mengurangi rangsangan timbulnya emosi. Konsentrasi menggambarkan perhatian kepada fitur emosional dari sebuah situasi. Wegner dan Bargh mengistilahkan hal ini



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sebagai emosi “yang awalnya terkontrol”.³⁵ Ketika perhatian secara berulang diarahkan kepada perasaan kita dan konsekuensi mereka, ini diartikan sebagai perenungan. Attentional deployment dapat terjadi dalam berbagai bentuk, yaitu pengalihan perhatian secara fisik (seperti menutup mata atau telinga), pengalihan perhatian secara internal, (seperti melalui gangguan dan konsentrasi), serta menanggapi pengalihan orang lain dari perhatian kita.

d. Perubahan Kognitif

Setelah sebuah situasi telah dipilih, dimodifikasi, dan diperhatikan, respons emosional sama sekali bukan merupakan kesimpulan. Emosi mensyaratkan bahwa aturan disertakan dengan arti, bahwa individu mengevaluasi kapasitas mereka dalam mengatur situasi. Seperti yang telah digambarkan sebelumnya, teori penilaian telah mendeskripsikan langkah-langkah kognitif dibutuhkan untuk mentransformasi aturan menjadi sesuatu yang mendatangkan emosi. Perubahan kognitif mengarah pada perubahan bagaimana kita berpikir tentang situasi atau tentang kapasitas kita dalam mengatur permintaan dalam bersikap. Satu bentuk perubahan kognitif yang menjadi perhatian umum adalah penilaian kembali. Tipe perubahan kognitif ini termasuk perubahan sebuah makna situasi dengan cara yang dapat mengubah dampak emosionalnya.

e. Modulasi Respon

Berbeda dengan proses regulasi emosi lainnya, modulasi respons terjadi di akhir proses emosi-generatif, setelah kecenderungan respons dimulai. Modulasi respons mengacu pada pengaruh respons psikologis, pengalaman, atau perilaku



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

semaksimal mungkin. Upaya mengatur aspek psikologis dan pengalaman emosi biasa terjadi. Bentuk umum lainnya dari modulasi respons melibatkan pengaturan perilaku ekspresif emosi. Kita mungkin ingin mengatur perilaku ekspresif karena berbagai alasan, mulai dari penilaian bahwa sebaiknya kita menyembunyikan perasaan kita yang sebenarnya dari orang lain (misalnya menyembunyikan ketakutan saat berdiri menghadapi pengganggu) untuk mengarahkan langsung dari orang tua. Pada umumnya, penelitian telah menunjukkan bahwa memulai perilaku ekspresif emosi meningkatkan perasaan emosi itu sendiri. Penurunan perilaku ekspresif emosi tampaknya memiliki efek campuran pada pengalaman emosi (mengurangi pengalaman emosi positif namun tidak negatif) dan benar-benar meningkatkan aktivasi simpatik.³⁶ Berdasarkan uraian diatas, maka bisa disimpulkan bahwa proses regulasi emosi yaitu pemilihan situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, dan modulasi respon.

H. Perkembangan Alat Ukur Regulasi Emosi

Windle dan Lerner membuat alat ukur bernama Dimensions of Temperament Scale- Revised (DOTS-R) yang berisi 54 aitem. Skala ini diisi oleh orang tua dengan memberikan skor tentang perilaku yang disukai maupun yang tidak disukai oleh anaknya.³⁷ Beberapa tahun kemudian Shield dan Cicchetti membuat alat pengukuran emosi bernama Emotion Regulation Checklist yang fungsinya untuk menilai kemampuan anak-anak untuk mengelola pengalaman emosional menggunakan skala likert dengan 24

³⁶ Ibid, hlm 15

³⁷ Windle, M., & Lerner, R. M. (1986). *Reassessing the Dimensions of Temperamental Individuality Across the Life Span: The Revised Dimensions of Temperament Survey (DOTS—R)*. *Journal of Adolescent Research*



aitem.³⁸ Tahun 2003 Gross dan John membuat alat ukur regulasi emosi bernama Emotion Regulation Questionnaire (ERQ).

Kuesioner regulasi emosi ini dirancang untuk menilai perbedaan individu dalam penggunaan kebiasaan strategi regulasi emosi, yaitu cognitive reappraisal dan expressive suppression. Kuesioner ini terdiri dari 10 aitem. Contoh aitem ERQ dalam Gross adalah "saya mengendalikan emosi saya dengan mengubah cara saya berpikir tentang situasi dimana saya berada" untuk strategi cognitive reappraisal, dan "saya mengendalikan emosi saya dengan tidak mengungkapkannya" untuk expressive suppression. Bisa diperhatikan bahwa masing-masing dari 10 item ERQ menunjukkan dengan jelas proses pengaturan emosi itu dimaksudkan untuk mengukur, dan tidak ada yang lain, untuk menghindari potensi perancu dengan menyebutkan konsekuensi penyesuaian yang positif atau negatif.³⁹

MacDermott dkk mengembangkan alat untuk mengukur regulasi emosi bernama Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA) dengan 10 aitem berupa kuesioner. Alat ini tetap menilai strategi regulasi emosi seperti ERQ dari Gross, hanya saja kata-kata pada aitem disederhanakan dan mengurangi rentangan skor dari 7 menjadi 5.⁴⁰ Callear mengembangkan skala regulasi emosi bernama Children's Emotion Regulation Inventory (ChERI) yang berisi 85 aitem untuk anak usia 6 sampai 12 tahun.⁴¹ Ada 9 komponen mendasar regulasi emosi anak-anak yang ditemukan, yaitu keterlibatan luar, fokus

Shields, A., & Cicchetti, D. 1997. *Emotion Regulation Among School-Age Children: The Development and Validation of a New Criterion Q-sort Scale*. Developmental Psychology Press

Gross, James J. 2007. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guildford Press

MacDermott, S.T et al. 2010. *The Emotion Regulation Index for Children and Adolescents (ERICA): A Psychometric Investigation*. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 32(3), 301-314

Callear, Angela D. 2014. *Children's Emotion Regulation Inventory (ChERI): Measure Development, Item Domains and Summary Profiles*. Thesis: Massey University



batin atau somatik, pelepasan, mengganggu, impulsif atau labil, keterhubungan atau kepatuhan social, kedekatan atau keintiman, keteraturan, dan menghasilkan gangguan. Pada tahun 2016 berkembang alat ukur regulasi emosi yang disebut dengan Parental Emotion Regulation Inventory (PERI2). Lorber menjelaskan bahwa alat ini berisi 23 pernyataan yang mengukur emosi orangtua yang memiliki anak berusia 2 tahun dengan kuesioner tambahan dan pengamatan orangtua selama di rumah.⁴² Penekanan dari PERI2 misalnya menyembunyikan emosi negatif (suppression), memberikan perilaku aversif kepada anak untuk mengurangi emosi negatif (capitulation), dan berjalan menjauh untuk mengurangi emosi negatif (escape). Faktor-faktor suppression, capitulation, dan escape merupakan perilaku regulasi yang berbeda tetapi saling terkait dengan faktor seperti pengasuhan orangtua yang keras, disiplin yang lemah, ketidakcocokan orangtua, dan agresi fisik pada anak penulis memilih untuk membuat sendiri alat ukur regulasi emosi dengan 37 aitem yang valid. Alat ukur ini didasarkan pada ketiga aspek regulasi emosi dari yaitu aspek mampu mengatur emosi positif dan negatif, aspek mampu menyadari dan mengendalikan emosi secara otomatis, dan aspek mampu mengatasi situasi stress dari masalah yang dihadapi karena aspek- aspek tersebut sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Untuk mengukur apakah dewasa benar-benar memiliki kemampuan regulasi emosi, maka dibutuhkan kemampuan untuk mengatur, menyadari, dan mengendalikan emosi yang dirasakan. Aspek yang dirasa paling penting dalam alat ukur regulasi emosi yang penulis buat adalah aspek mampu menyadari emosi. Hal ini dikarenakan dalam mengatur emosi yang dilakukan pertama kali adalah kesadaran terhadap emosinya. Saat terjadi kesadaran bahwa

⁴² Lorber, Michael et al. 2016. A Psychometric Evaluation of the Revised Parental Emotion Regulation Inventory. Springer



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

emosi negatifnya mulai meninggi, maka individu bisa mengatur dengan mengurangi emosi negatif tersebut. Tidak mungkin masalah emosi bisa diatur tanpa adanya kesadaran didalam individu tersebut.

I. Wirid Yasin

Istilah Wirid Yasin merupakan hasil gabungan dari dua kata, yaitu wirid dan yasin. Secara etimologi, wirid berasal dari kata warada, yaridu, wirdan, yang artinya datang, sedangkan yasin berasal dari salah satu nama surat Alqur'an yaitu Surat ke 72 yang diyakini sebagai Qalbul Quran. Jika membaca surat ini diyakini akan mendatangkan kebaikan dunia dan akhirat.

Menurut Umar Latif, wirid yasin merupakan suatu pembacaan surat Yāsīn yang diyakini sebagai ibadah yang sangat mulia di sisi Allah Swt, pembacaan yasin dapat memberikan kesejukan hati, kedamaian jiwa, serta dapat membantu menyelesaikan berbagai kesulitan yang dihadapi oleh seseorang yang mengalaminya.⁴³ Sedangkan menurut Rhoni Rodin, wirid yasin merupakan salah satu rangkaian tradisi takziah yang ada di kalangan masyarakat Islam Indonesia, serta diyakini dapat menumbuhkan nilai-nilai keluhuran dan mengembangkan ajaran Islam.⁴⁴

Wirid yasin merupakan suatu tradisi pembacaan ayat-ayat Surat Yasin secara menyeluruh, pelaksanaan tradisi tersebut didasarkan pada beberapa hadis yang menjelaskan tentang keutamaan-keutamaan membacanya.⁴⁵ Salah satu hadis yang menjelaskan tentang keutamaan membaca surat Yāsīn adalah

⁴³ Latif, U. (2003). *Wirid Menurut al-Quran dan Hadis*. Ar-Raniry Press.hlm. 50

⁴⁴ Rhoni Rodin. (2013). *Tradisi Tahlilan dan Yasinan*. *Ibda':Jurnal Sejarah Kebudayaan Islam*, 1 Nomor 1 hlm. 83–84.

⁴⁵ Latif, U. (2003). *Wirid Menurut al-Quran dan Hadis*. Ar-Raniry Press.hlm. 65



diriwayatkan oleh al-Tirmidzi yang artinya: “Sungguh, segala sesuatu mempunyai hati, dan hati Alqur’an adalah surat Yāsīn. Siapa saja yang membaca surat Yāsīn, Allah mencatat pahala membaca itu untuknya seperti pahala membaca al-Quran sepuluh kali.”⁴⁶

Secara mendasar, banyak terdapat hadis yang menjelaskan tentang keutamaan dan anjuran untuk membaca Surat Yasin. Kondisi ini disebabkan oleh adanya tujuan masyarakat Islam untuk menjalankan pesan yang terkandung di dalam hadis yang diriwayatkan oleh Muslim yang artinya: “Tidaklah suatu kaum yang duduk berkumpul untuk mengingat Allah, kecuali mereka dinaungi oleh para malaikat, dilimpahkan rahmat kepada mereka, diturunkan kepada mereka ketenangan, dan Allah akan menyebut-nyebut mereka di kalangan makhluk yang ada di sisi-Nya.”⁴⁷

Berdasarkan keterangan hadis di atas, maka semakin jelas bahwa pelaksanaan tradisi wirid yasin di kalangan umat Islam memiliki dasar anjuran yang baik untuk dilaksanakan dan ditingkatkan. Keutamaan wirid yasin tersebut selain dapat meningkatkan amal ibadah dan penghambaan kepada Allah Swt, juga dapat menumbuhkan kesadaran spiritual yang tinggi bagi melaksanakannya.

2.3. Definisi Konsep Operasional dan Operasional Variabel

a. Defenisi Konsep operasional

Definisi konsep operasional adalah definisi yang diberikan pada suatu variable dengan cara memberikan suatu operasional berdasarkan topic penelitian yang ada pada judul maupun isi

⁴⁶ Abu Issa Muhammad bin Isa al-Tirmidzi. (1994). Sunan al-Tirmidzi, Juz IV. Darul al-Fikr.

⁴⁷ Muslim bin al-Hajjaj al-Qusyairi al-Naisaburi. (1992). Shahih Muslim, Juz. IV. Darul al-Kitab al-Ilmiyah, hlm. 87



penelitian.. Penelitian ini berkaitan dengan Pengaruh Dzikir Terhadap Regulasi Emosi pada Kelompok Wirid Yasin Musholla Ulul Albab Desa Sungai Paku Lipatkain. Kerangka teoritis yang digunakan dalam penelitian ini penulis melanjutkan ke bagian operasional variable. Pada konsep teori yang dirumuskan secara hipotetik untuk menjelaskan berkaitan dengan fenomena psikologis yang terlihat pada perilaku ibu-ibu kelompok wirid yasin.

1. Dzikir

Menurut Chodjim dzikir berasal dari kata dzakara yang berarti mengingat, mengisi atau menuangi, artinya, bagi orang yang berdzikir berarti mencoba mengisi dan menuangi pikiran dan hatinya dengan kata-kata suci. Kamus tasawuf yang ditulis oleh Solihin dan Rosihin Anwar menjelaskan dzikir merupakan kata yang digunakan untuk menunjuk setiap bentuk pemusatan pikiran kepada Tuhan, dzikirpun merupakan prinsip awal untuk seseorang yang berjalan menuju Tuhan (suluk).

2. Regulasi emosi

Regulasi emosi yaitu proses memodulasi satu atau lebih aspek pengalaman atau respon emosional mungkin terjadi baik dalam keadaan sadar atau tidak sadar. Regulasi emosi adalah seperangkat ragam proses pengendalian yang bertujuan untuk memanipulasi kapan, di mana, bagaimana, dan emosi mana yang kita alami dan tunjukkan.

Operasional Variabel

Pada Operasional Variabel ini juga dibutuhkan untuk memberikan batasan terhadap konsep teoritis yang dapat dioperasionalkan sehingga tidak terjadi kesalahpahaman dalam penelitian ini . Pada operasional variable ini dimana konsep haruslah diturunkan agar dapat



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

diamati secara empiris. Operasional ini dirumuskan kedalam bentuk indikator keprilakuan.⁴⁸

Konsep operasional variabel dalam penelitian ini adalah regulasi emosi pada ibu-ibu kelompok yasin cenderung dipengaruhi oleh adanya perasaan tidak nyaman yang ditimbul akibat permasalahan didalam rumah tangga sehingga memicu terjadinya regulasi emosi negatif seperti rasa bersalah, kecemasan, kemarahan terhadap ibu-ibu tersebut

Tabel 2.1
Indikator variable X dan Y

Variabel	Indikator Variabel	Sub indikator
Dzikir (X)	<ul style="list-style-type: none"> • Memantapkan Iman • Energi bagi akhlak al-karimah • Menghindarkan dari bahaya • Media bagi terapi jiwa 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memberikan ketenangan dan ketentrangan hati ▪ Menghilangkan kemunafikan ▪ Menyehatkan otak ▪ Melunakkan hati ▪ Menghilangkan kesusahan hati karena lupa kepada allah ▪ Membuka dinding hati ▪ Ketenangan batin ▪ Menciptakan keikhlasan hati yang sempurna
Regulasi Emosi (Y)	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Emotions Monitoring</i> • <i>Emotions Evaluating</i> • <i>Emotions Modification</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mampu mengatur emosi positif dan negatif ▪ Mampu menyadari dan mengendalikan Emosi ▪ Mampu mengatasi situasi stress dari masalah yang dihadapi ▪ Kemampuan memonitor emosi

Azwar, saifuddin, *penyusunan skala psikologi*, 2010, Yogyakarta pustaka belajar



	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kemampuan mengevaluasi emosi ▪ Kemampuan memodifikasi emosi
--	--

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik dengan data.⁴⁹ Tujuan pembelajaran merumuskan hipotesis yaitu untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa yang dipandang sebagai objek dalam penelitian.

Ha : Ada pengaruh zikir terhadap regulasi emosi pada pada kelompok wirid yasin musholla ulul albab Desa Sungai Paku Lipatkain

HO : Tidak ada pengaruh dzikir terhadap regulasi emosi pada kelompok wirid yasin musholla ulul albab Desa Sungai Paku Lipatkain



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Uhar penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang dimaksudkan untuk menjelaskan fenomena dengan menggunakan data-data angka, kemudian dianalisis yang umumnya menggunakan statistik.⁵⁰

Metode penelitian kuantitatif adalah metode yang digunakan untuk menjawab permasalahan penelitian yang berkaitan dengan data berupa angka dan program statistik. Untuk mendeskripsikan dengan baik pendekatan dan jenis penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, teknik pengumpulan data dan analisis data dalam suatu proposal atau laporan penelitian diperlukan pemahaman yang baik terhadap masing-masing konsep tersebut. Penting untuk memastikan bahwa jenis penelitian hingga analisis data yang dituangkan dalam proposal penelitian dan laporan sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah yang dipersyaratkan.⁵¹

Sesuai dengan judul penelitian dan tujuan penelitian maka pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu penelitian yang datanya diperoleh berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Sugiyono menjelaskan bahwa, “Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel biasanya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen

2021) Abd Mukhid, *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif* (Jakad Media Publishing ,

Martina Pakpahan and others, *Metodologi Penelitian* (Yayasan Kita Menulis, 2022)



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

penelitian, analisa data bersifat kuantitatif/ statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan”⁵²

Berdasarkan pendapat beberapa ahli bahwa dapat disimpulkan bahwa penelitian kuantitatif adalah pendekatan yang digunakan untuk menguji hipotesis yang ditetapkan dengan menggunakan data- data angka kemudian dianalisis menggunakan statistik.⁵³ Penelitian ini menggunakan analisis regresional. Berdasarkan beberapa pendapat diatas menekankan bahwa penelitian regresional merupakan suatu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antar variabel dalam penelitian. Penelitian yang dilakukan ini berusaha mempelajari pengaruh antar dua variabel yakni variabel dzikir terhadap variabel regulasi emosi.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif karena data penelitian yang diperoleh menggunakan angka dan analisisnya menggunakan statistik , untuk mengetahui pengaruh dzikir terhadap Regulasi emosi pada kelompok wirid yasin musholla ulul albab Desa Sungai Paku Lipatkain

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada kelompok wirid yasin musholla ulul albab Desa Sungai Paku Lipatkain Kecamatan Kampar Kiri dengan waktu penelitian Maret sampai dengan April.

3.3 Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi menurut arikunto adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Jadi populasi adalah jumlah keseluruhan populasi yang

⁵² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabet, 2010), hal. 13

⁵³ ibid

merupakan hasil pengukuran atau perhitungan secara kualitatif atau kuantitatif mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat-sifatnya.

Dari pengertian tersebut, maka populasi pada penelitian ini mengambil populasi dari seluruh anggota kelompok wirid yasin musholla ulul albab Desa Sungai Paku Lipatkain berjumlah 29 orang.

b. Sampel

Menurut Sugiyono Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Penentuan subjek dalam penelitian ini dengan menggunakan *teknik jenuh sampling* yaitu seluruh populasi menjadi responden yang dijadikan sampel.⁵⁴

Menurut Suharsimi Arikunto jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan tetapi jika populasinya lebih besar dari 100 orang maka dapat diambil 10-15% atau 20-25 % dari jumlah populasinya.⁵⁵

Berdasarkan penelitian ini karena jumlah populasinya tidak lebih besar dari 100 orang responden, maka penulis mengambil 100% jumlah populasi yang ada pada kelompok wirid yasin musholla ulul albab yaitu berjumlah 29 responden

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Agar data yang diperlukan dapat diperoleh dan sesuai dengan tujuan penelitian, maka peneliti menggunakan 2 teknik dalam pengumpulan data, yaitu: metode angket (kuisisioner) dan dokumentasi



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

⁵⁴ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R dan D*. (Bandung: Alfabeta CV, 2013) hlm.80

⁵⁵ A Veronika and others, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Get Press, 2022)



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1) Metode Angket (Kuisisioner)

Angket atau kuisisioner adalah suatu teknik pengumpulan data secara tidak langsung (peneliti tidak langsung bertanya jawab dengan responden). Instrument atau alat pengumpulan datanya disebut kuisisioner yang merupakan sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh data dari responden dimana responden memiliki kebebasan untuk memberikan jawaban sesuai dengan persepsinya.

Dalam penelitian ini menggunakan kuisisioner dengan *Skala Likert*. *Skala Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok mengenai suatu fenomena. Berikut adalah skor *skala likert* dari indikator variabel dalam penelitian ini:

- | | |
|------------------------------|-----|
| a. Sangat Setuju (SS) | : 5 |
| b. Setuju (S) | : 4 |
| c. Kurang Setuju(KS) | : 3 |
| d. Tidak Setuju(TS) | : 2 |
| e. Sangat Tidak Setuju (STS) | : 1 |

2) Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi ialah mencari data tentang hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, agenda, dan sebagainya. Berdasarkan pengertian diatas, metode dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data yang bersifat dokumen. Metode dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini sebagai metode untuk melengkapi pendekatan kuisisioner.

3.5 Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas merupakan uji yang menunjukkan tingkat kevalidan suatu instrument. Instrument yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data valid tersebut. Valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur sesuatu yang

seharusnya di ukur. Dengan kata lain uji validitas digunakan dalam mengukur sah atau tidaknya suatu kuisisioner. Uji validitas diperoleh melalui hubungan setiap skor indikator variabel dengan total indikator variabel, hasil dari hubungan setiap skor indikator variabel dengan total indikator variabel kemudian hasil tersebut dibandingkan dengan taraf signifikan 0,05.

Kriteria pengujian validitas instrument dalam penelitian ini, sebagai berikut:

- a. jika t hitung lebih $>$ t tabel (pada taraf signifikansi 0,05) maka instrument penelitian dinyatakan valid.
- b. Jika t hitung $<$ t tabel (pada taraf signifikansi 0,05) maka instrument penelitian dinyatakan tidak valid.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas memiliki pengertian bahwa instrumen sudah cukup dan dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah cukup baik.⁵⁶ Instrument yang baik tidak bersifat tendensius yang mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawabannya. Instrument yang telah reliabel atau sudah terpercaya akan menghasilkan data yang sudah dipercaya serta yang sesuai dengan fenomena yang ada dilapangan, beberapa kalipun diambil hasilnya akan tetap sama.⁵⁷

Uji reliabilitas merupakan sebuah uji yang digunakan dalam mengukur tingkat konsistensi atau kestabilan skor instrument penelitian terhadap individu yang sama dan diberikan dalam waktu yang berbeda. Reabilitas menunjukkan seberapa besar tingkat akurasi dan seberapa besar suatu instrument tersebut dapat dipercaya serta diandalkan dalam sebuah pengukuran. Suatu variabel dinyatakan



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

⁵⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2014).

⁵⁷ Ibid

reliabel jika menunjukkan nilai cronbach's alpha $\geq r$ tabel maka kuisisioner tersebut dinyatakan reliabel.

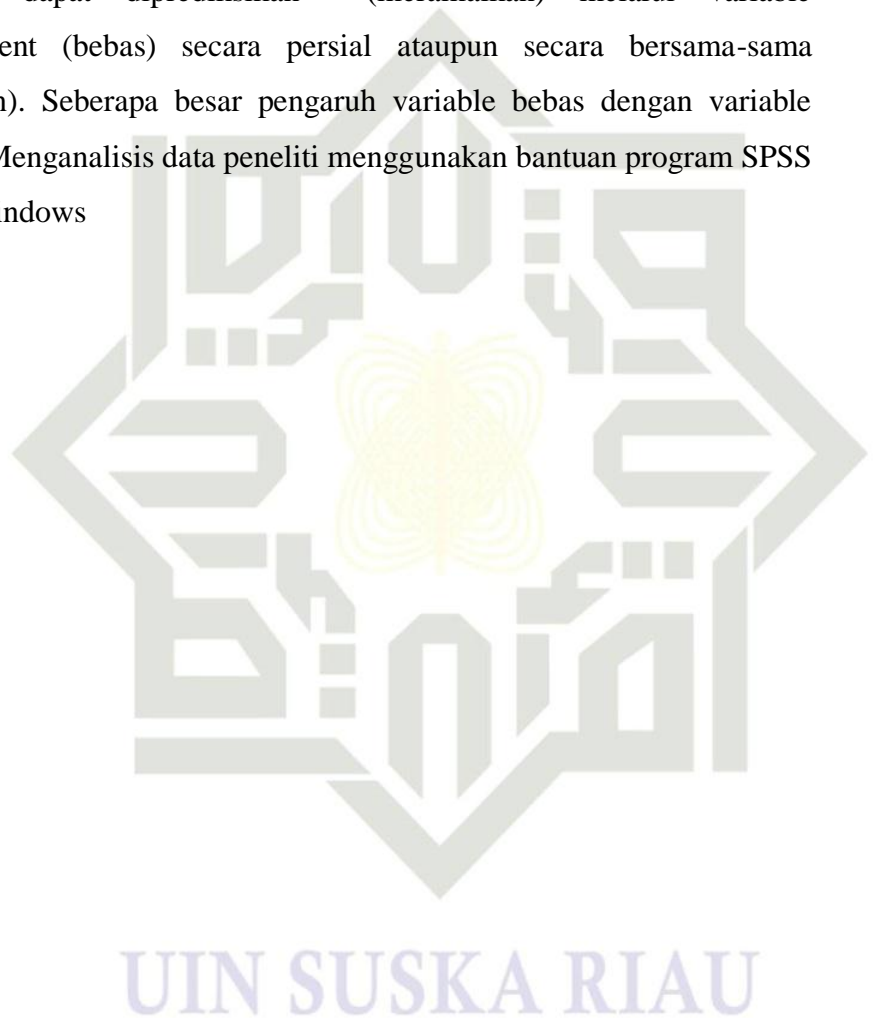
3.6 Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis data regresi linier bertujuan untuk mengetahui bagaimana variable dependant (terikat) dapat diprediksikan (meramalkan) melalui variable independent (bebas) secara persial ataupun secara bersama-sama (simultan). Seberapa besar pengaruh variable bebas dengan variable terikat. Menganalisis data peneliti menggunakan bantuan program SPSS 25 for windows



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



BAB IV

GAMBARAN UMUM

4.1 History Singkat Kelompok Wirid Yasin Musholla Ulul Albab

Wirid yasin merupakan kegiatan keagamaan masyarakat desa Sungai Paku Lipatkain yang dilaksanakan pada hari jumat setiap minggunya. Secara umum kegiatan wirid yasin di musholla ulul albab desa Sungai Paku Lipatkain sering dilaksanakan oleh kaum ibu-ibu secara berkelompok. Kelompok wirid yasin musholla ulul albab desa Sungai Paku Lipatkain telah terbentuk dari tahun 2019 beranggotakan 29 orang yang terdiri dari warga sekitar desa Sungai Paku Lipatkain.

Tradisi wirid yasin merupakan suatu pembacaan surat yasin dan dzikir diakhir diyakini masyarakat sebagai ibadah yang sangat mulia di sisi Allah Swt, pembacaan yasin dan dzikir dapat memberikan kesejukan hati, kedamaian jiwa, serta dapat membantu menyelesaikan berbagai kesulitan yang dihadapi oleh seseorang yang mengalaminya.

Kelompok yasin musholla ulul albab desa sungai paku lipatkain diketuai oleh Isum Marni dengan wakil ketua Legina, bendahara satu Nani Syafitri dan bendahara dua Sri Haryati. Musholla ulul albab terletak di Jl. Bendungan desa Sungai Paku Lipatkain kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar Provinsi Riau

4.2 Letak Geografis

Musholla ulul albab terletak di Jl. Sungai paku bendungan Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar Provinsi Riau

4.3 Visi dan Misi

Visi

Menjadikan kelompok wirid yasin sebagai pusat kegiatan keagamaan dan wahana persatuan umat islam di desa sungai paku lipatkain.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Misi

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

- Peningkatan keimanan dan ketaqwaan semua individu yang berada dilingkungan desa sungai paku lipatkain
- Menyelenggarakan kegiatan keagamaan dimusholla ulul albab
- Menjadi kelompok wirid yasin yang nyaman dan makmur bagi masyarakat
- Melaksanakan kegiatan dzikir untuk masyarakat

4.4 Nama-nama Anggota wirid yasin Musholla Ulul Albab Desa Sungai Paku Lipatkain.

1. Nani syafitri
2. Eti
3. Mira Yenti
4. Riri Aprilia
5. Erna Wati
6. Diana
7. Harliana
8. Afni Wati
9. Nur Diati
10. Oktari Nova
11. Diah W
12. Suryani
13. Anita Yusra
14. Yosnida
15. Yanti

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

UIN SUSKA RIAU



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

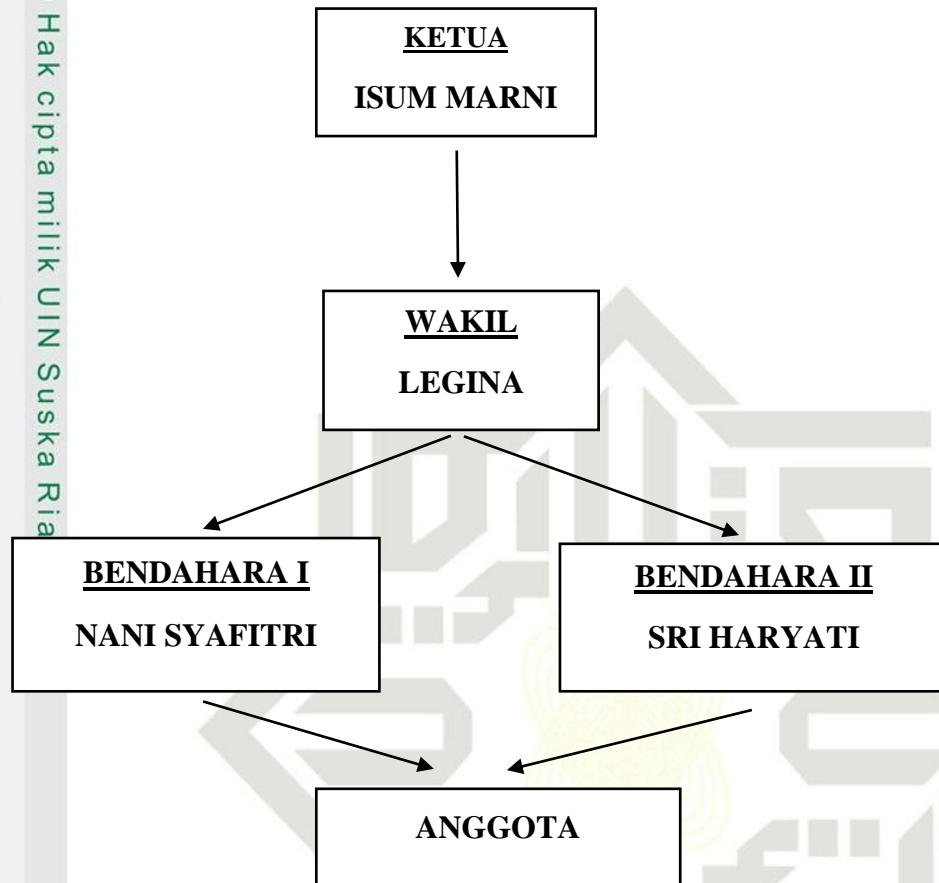
© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

16. Mulyah
17. Linda
18. Cici N
19. Hesnani
20. Erli A
21. Legina
22. Suparni
23. Sri Haryati
24. Ana Murni
25. Lelin S
26. Isum Marni
27. Asmariza
28. Puspita F
29. Nurani



4.5 Struktur Organisasi



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Usia dewasa merupakan periode yang penuh dengan konflik dan perubahan diri sehingga mempengaruhi emosinya. Masa dewasa masih sulit untuk mengontrol diri dari perbuatan-perbuatan yang dilarang bahkan melanggar hukum seperti permasalahan rumah tangga, konflik dengan anak, stress, khawatir berlebihan, emosional, mudah marah dan lain sebagainya. Ketika tindakan yang melampaui batas tersebut maka dari situ mereka kesulitan meregulasi emosi yang sangat mempengaruhi dirinya. Maka dari itu peneliti menggunakan dzikir untuk meregulasi emosi tersebut.

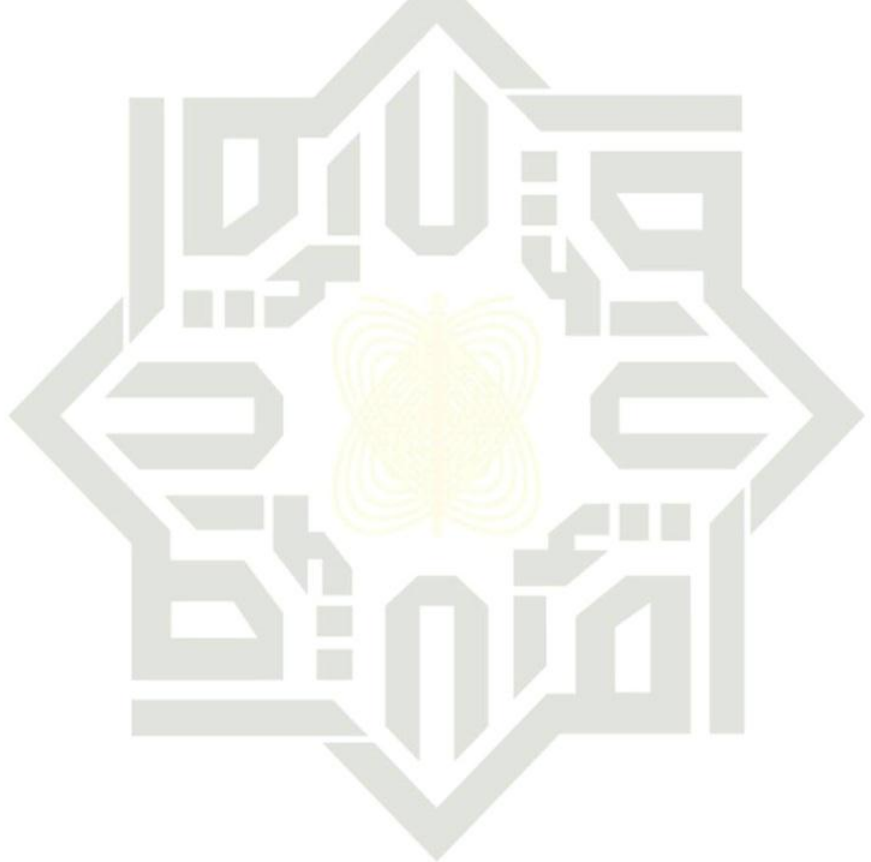
Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh hasil bahwa hipotesis penelitian H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu adanya pengaruh yang signifikan antara dzikir terhadap regulasi emosi kelompok wirid yasin musholla ulul albab Desa Sungai Paku Lipatkain. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diperoleh nilai probabilitas sig $0,05 > 0,000$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya signifikan. Dan nilai R-square sebesar $0.198 \times 100 \% = 19,8 \%$ artinya regulasi emosi dipengaruhi sebesar 19,8 % oleh dzikir jadi dapat disimpulkan terdapat pengaruh dzikir terhadap regulasi emosi di kelompok wirid yasin musholla ulul albab Desa Sungai Paku Lipatkain.

6.2 Saran

Dalam penelitian ini perlu diperhatikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Kepada dosen yang ada difakultas dakwah dan komunikasi di jurusan bimbingan konseling islam agar dapat membimbing mahasiswa dan memegang amanah baik dan penuh tanggung jawab sebagai dosen

2. Usia dewasa perlu membentengi diri dari hal-hal yang bisa merugikan diri sendiri sehingga menimbulkan efek yang sangat tidak baik
3. Untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan lagi terkait variabel-variabel yang diteliti karena terdapat kemungkinan penelitian yang mencakup lebih banyak variabel akan dapat menghasilkan kesimpulan yang lebih baik



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU



DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Makruf, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Aswaja Persindo, 2015).
- Abi Wardah Bin Askat, *Wasiat Dzikir dan Doa Rasulullah SAW*, (Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2000)
- Afif Anshori, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003)
- Alhamdulillah, *Alfatimah, Membuka Matahari Dengan Surat Pembuka*, (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2003)
- Ali Mohammad dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012).
- Al-Islam, *Muamalah dan Akhlak*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1987)
- Amin Syukur. 2007. *kuberserah*, Bandung: Hikmah
- Andirja Firanda, *Fiqih Dzikir Pagi Petang*, (Al-Islam Media Dakwah Indonesia, 2018).
- Anshori, Afif. 2003. *Dzikir Demi Ketenangan Jiwa*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Bumi Aksara
- Berdasarkan Al-Quran dan As-Sunnah, (Jakarta: Darul Haq, 2013). Bumi Aksara, 2014)
- Dorothy C. Finkelhor, *Bagaimana Emosi Berperan Dalam Hidup Anda, Kebencian, Kecintaan Dan Ketakutan Kita* (Yogyakarta: Zenit Publistier, 2004). Hlm. 3-4
- Dr. Zetty Azizatul Ni'mah, M.Pd.I 2021. *Elan Zikir Sebagai Generator Perubahan Sosial*
- Ensiklopedi Islam, jilid 6 (Jakarta: PT Ichtiar Baru van Houve,...) hlm. 332
- Fitriani Choirunnisa, *Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan pada Mahasiswa dalam mengerjakan Skripsi*, (Pekanbaru: Program studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2016)
- Gross, James J. 2007. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guildford Press.



- Gross, James J. 2007. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guildford Press.
- Hana Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, cet. III, 2001)
- Hardisman. 2017. *Berdzikir Dalam Tauhid*. Yogyakarta: Gosyeng Publishing
- Hidayat, S, *Psikologi shalat: Kajian Aspek-aspek Psikologis Ibadah Shalat*(Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2002)
- Ikhsan, Daimul dkk. 2017. Model Psikoterapi Zikir Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. ttk. No.2 Vol.1
- Imam Ghazali, Keajaiban Hati, (terj.) Nur Hicmah, Dari Ajaib Al Qalb, (Jakarta: Tirta Mas, 1984)
- Jawas Yazid bin Abdul Qadir, *Dzikir Pagi Petang dan Sesudah Shalat Fardhu*, (Bogor: Pustaka Imam Asy- Syafi'i, 2018)
- Martono Nanang, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Purwokerto: Rajawali Pers, Media, 2012).
- Mu'idunillah, Muh. 2014. *24 Jam Dzikir dan Doa Rasulullah*. Surakarta: Biladi Nakaruma, Kojiro, 2018. *Metode Dzikir dan Doa Al-Ghazali*, Bandung: Mizan.
- Munawar Intan "Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Munir Amin Syamsul dan Haryanto Al-Fandi. *Energi Dzikir*, (Jakarta: AMZAH,
- Nuryaman Abdurrahman, kumpulan Dzikir dan Doa Sepanjang Masa Oxford University, Oxford Learner's Pocket Dictionary, (New York: Oxford University Press, 2013).
- Provinsi Riau". (Pekanbaru: Program Studi Bimbingan Konsling islam RAJAGRAFINDO PERSADA, 2013).
- Rita Atkinson, dkk, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Erlangga, 1983). Rosda Karya)
- Samsul Munir Amin, *Energi Dzikir*, (Jakarta: Bumiaksara,2008)
- Sandu Siyoto dan M. Ali Sodik, "Dasar Metodologi Penelitian", (Yogyakarta : Literasi Media Publishing, 2015)
- Siregar Syofian, *Statistik Parametik Untuk Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: PT Soewadju Jusuf, Pengantaer Metodologi Penelitia, (Jakarta: Mitra Wacana



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Solihin dan Rosihon Anwar, *Kamus Tasawuf*, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2002)

Stangman. 2003. *The Psychology of Emotion Fifth Edition*. New Zealand: Wiley.

Sudiyono, “Metode peneltian pendidikan” (Bandung : Alfabeta, 2021)

Sudiyono, *Statistik Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2009). Susantu Yulia, dkk. *Proceeding Unissula Nursing Conference* (Kendal: Syarif Kasim Riau, 2018)

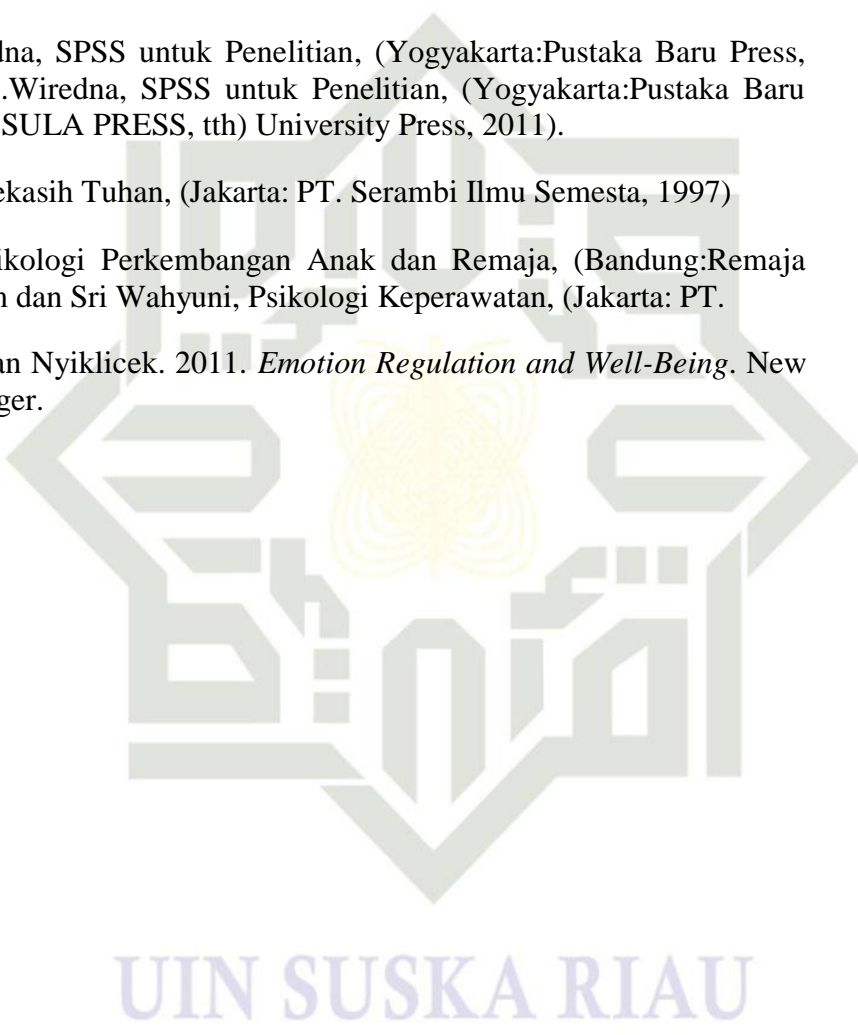
Syarweni V. Wiredna, *SPSS untuk Penelitian*, (Yogyakarta:Pustaka Baru Press, 2011).

Syarweni V.Wiredna, *SPSS untuk Penelitian*, (Yogyakarta:Pustaka Baru Press, UNISSULA PRESS, tth) University Press, 2011).

Wahab, *Menjadi Kekasih Tuhan*, (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 1997)

Yusuf Syamsu, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung:Remaja Zulfan Saam dan Sri Wahyuni, Psikologi Keperawatan, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002)

Zeelenberg, Ivan dan Nyiklicek. 2011. *Emotion Regulation and Well-Being*. New York: Springer.



LAMPIRAN

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagai bagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

No	Nama	Item Pernyataan Dzikir															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Nani	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	Syafitri	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	Eti	4	4	4	3	4	2	2	3	3	4	4	2	4	4	4	4
4	Mira Yenti	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4
5	Rini Aprillia	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5
6	Erna Wati	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5
7	Diana	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5
8	Harliana	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5
9	Afni Wati	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
10	Nur Diati	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
11	Oktari Nova	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4
12	Diah W	4	5	4	3	3	3	3	4	4	5	5	3	3	5	3	5
13	Suryani	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
14	Anita Yusra	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
15	Yosnida	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
16	Yanti	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
17	Mulyah	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
18	Linda	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	4	4
19	Cici N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
20	Hesnani	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
21	Erli A	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
22	Lagina	4	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	4	4
23	Suparni	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	4	4
24	Siti Haryati	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	4	4
25	Ana Murni	4	4	5	4	4	4	5	5	4	5	3	3	4	4	3	3
26	Lelin S	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5
27	Isum Marni	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5
28	Asmariza	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4
29	Puspita F	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	3	3	3	3	3	3
30	Nurani	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4



2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

No	Nama	Item Pernyataan Regulasi Emosi																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Nani Syafitri	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
2	Eti	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	5
3	Mira Yenti	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5
4	Riri Aprillia	5	4	2	4	2	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5
5	Ena Wati	5	5	2	4	2	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5
6	Diana	5	5	2	4	2	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5
7	Harliana	5	5	2	4	2	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	2	2
8	Afni Wati	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
9	Nur Diati	5	5	2	5	2	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5
10	Oktari Nova	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4
11	Diah W	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
12	Suryani	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5
13	Anita Yusra	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4
14	Yosnida	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4
15	Yanti	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
16	Mulyah	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
17	Linda	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
18	Ciei N	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
19	Hesnani	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
20	Eri A	4	5	4	4	2	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4
21	Legina	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4
22	Suparni	5	4	2	5	4	4	4	4	5	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	5
23	Sri Haryati	5	4	2	5	4	4	4	4	5	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	5
24	Ana Marni	4	4	5	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4
25	Lelin S	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4
26	Isum Marni	4	4	2	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5
27	Asmariza	5	4	3	3	2	4	4	4	5	4	3	5	3	5	4	4	4	4	4	4
28	Puspita F	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
29	Nurani	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4

UJI ANALISIS REGRESI LINEAR SEDERHANA

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Coefficients ^a					
Model	Understandized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(constant)	53.753	10.999		4.887	.000
Dzikir	.411	.159	.445	2.580	.016

Dependent Variable: Regulasi Emosi

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.944	.946	16

Item-Total Statistics					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	64.31	41.150	.858	.	.937
VAR00002	64.24	41.404	.804	.	.938
VAR00003	64.24	41.261	.827	.	.938
VAR00004	64.38	39.601	.815	.	.937
VAR00005	64.52	41.401	.723	.	.939



2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

VAR000 06	64.55	39.113	.822	.	.937
VAR000 07	64.55	41.613	.574	.	.943
VAR000 08	64.41	41.680	.708	.	.940
VAR000 09	64.31	40.007	.917	.	.935
VAR000 10	64.10	42.096	.619	.	.942
VAR000 11	64.45	41.328	.620	.	.942
VAR000 12	64.76	40.118	.677	.	.941
VAR000 13	64.66	42.948	.628	.	.942
VAR000 14	64.34	42.234	.599	.	.942
VAR000 15	64.62	43.387	.512	.	.944
VAR000 16	64.41	42.966	.516	.	.944

der:



2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.902	.917	20

Item Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	4.29	.460	28
VAR00002	4.29	.460	28
VAR00003	3.93	.813	28
VAR00004	3.93	.539	28
VAR00005	3.68	.819	28
VAR00006	4.25	.518	28
VAR00007	4.25	.518	28
VAR00008	4.11	.416	28
VAR00009	4.25	.441	28





2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

VAR00010	4.21	.499	28
VAR00011	3.75	.645	28
VAR00012	4.25	.518	28
VAR00013	4.14	.525	28
VAR00014	4.32	.476	28
VAR00015	4.18	.476	28
VAR00016	3.96	.429	28
VAR00017	4.11	.315	28
VAR00018	3.75	.518	28
VAR00019	4.14	.591	28
VAR00020	4.25	.645	28

der:

KUESIONER PENELITIAN

IDENTITAS RESPONDEN

Nama : _____
 No. : _____
 Jenis Kelamin : _____

DAFTAR KUESIONER

Mohon untuk memberikan tanda ceklis (✓) pada setiap pernyataan yang anda pilih.

Keterangan:

- SS = Sangat Setuju
- S = Setuju
- KS = Kurang Setuju
- TS = Tidak Setuju
- STS = Sangat Tidak Setuju

1. DZIKIR

NO	ITEM PERNYATAAN	SKOR				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Ketika saya melakukan dzikir saya merasa beban dalam diri saya berkurang					
2	Ketika melaksanakan dzikir hari-hari saya merasa tenang					
3	Dengan berdzikir hati saya tenang					
4	Saya percaya bahwa dzikir bisa menghilangkan kesedihan dalam diri saya					



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

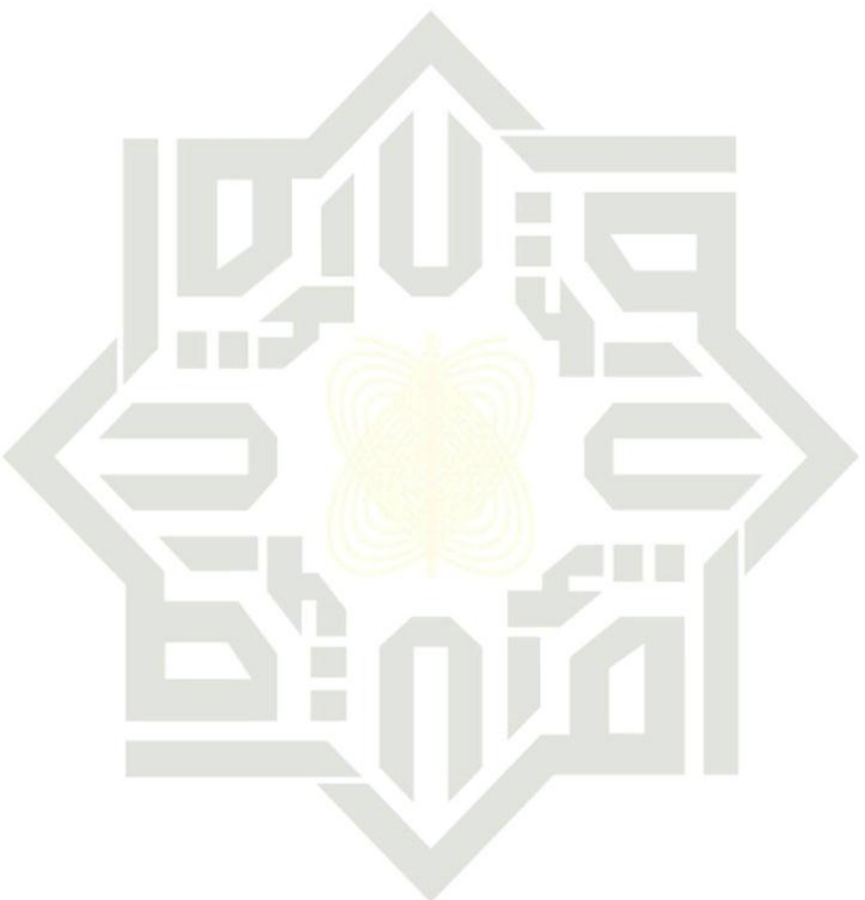
5	Ketika berdzikir saya merasa perilaku saya berubah positif					
6	Dengan berdzikir bisa mengurangi perasaan was- was dalam diri saya					
7	Dengan berdzikir saya bisa mengontrol sifat keras saya terhadap orang sekitar					
8	Ketika berdzikir hari-hari saya terisi dengan baik					
9	Dengan berdzikir bisa melunakkan hati saya yang begitu keras					
10	Saya melaksanakan dzikir karena saya membutuhkan Allah					
11	Dengan berdzikir bisa mengontrol seseorang dari perasaan ingin bunuh diri					
12	Dengan berdzikir bisa mencegah seseorang terkena darah tinggi					
13	Ketika berdzikir akan memperkecil pembuluh darah					
14	Dengan berdzikir otak seseorang akan menjadi aktif					
15	Ketika berdzikir organ tubuh lebih aktif dan kuat					
16	Dengan berdzikir bisa mengurangi tekanan penyakit jantung seseorang					



2. REGULASI EMOSI

1. Diilang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ITEM PERNYATAAN	SKOR				
	SS	S	KS	TS	STS
1. Saya mampu menyesuaikan diri di lingkungan					
2. Saya dapat mengontrol dan mengendalikan emosi dengan baik					
3. Mudah tersinggung dengan perkataan orang lain					
4. Peka terhadap lingkungan sekitar					
5. Dalam menanggapi masalah saya selalu bersikap kritis					
6. Sikap empati ada dalam diri saya					
7. Selalu waspada dalam mengambil sesuatu tindakan					
8. Memikirkan sesuatu lebih matang					
9. Saya selalu berfikiran positif terhadap seseorang					
10. Saya mampu mengendalikan diri pada saat emosi sedang tinggi					
11. Saya menganggap emosi bukan suatu hambatan					
12. Mengerti dengan diri sendiri					
13. Selalu mengerti setiap permasalahan yang ada dalam diri saya					
14. Yakin dan percaya terhadap diri sendiri					
15. Saya cepat dalam menemukan cara yang tepat untuk mengatasi masalah					
16. Saya mampu menilai seseorang dengan baik					
17. Saya mampu bersosialisasi dan merespon dengan baik					
18. Canggung ketika berbicara dengan seseorang yang baru dikenal					



UIN SUSKA RIAU

19	Ketika menghadapi masalah berat saya tetap akan berjuang					
20	Permasalahan dalam kehidupan merupakan kesempatan bagi saya untuk terus belajar dan berkembang menjadi manusia lebih baik					

©Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

FOTO DOKUMENTASI



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

