

Cognitive reappraisal muslim Indonesia di Belanda

Ahmad Muhammad Diponegoro

Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan
ahmaddiponegoro@psy.uad.ac.id

Sutipyo Ru'ya

Fakultas Agama Islam, Pendidikan Agama Islam, Universitas Ahmad Dahlan
sutipyo@pai.uad.ac.id

Lharasati Dewi

Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan
lharasatidewi@gmail.com

ABSTRAK

Beberapa penelitian di ranah non muslim menunjukkan mereka yang lebih religius dapat menggunakan *cognitive reappraisal* dengan lebih baik, yang melibatkan perubahan makna rangsang emosional. Kandungan konseling yang tepat dapat mempengaruhi *cognitive reappraisal* konseling. Dalam penelitian ini akan diteliti bagaimana peran materi konseling islam terhadap *cognitive appraisal* muslim Indonesia yang merupakan kelompok minoritas yang ada di negeri Belanda. Muslim secara umum di negeri Belanda merupakan kelompok minoritas. Muslim di sana terdiri atas orang Maroko, Turki, Indonesia dan penduduk asli. Walaupun perkembangan Islam di barat termasuk yang tercepat dibandingkan agama-agama lain, tetapi mereka tetap saja memperoleh rintangan-rintangan yang tidak dapat dipandang ringan. Adanya rintangan dan pelanggaran tersebut menjadikan para konselor muslim menyampaikan ayat dan hadis yang mirip dengan situasi saat ini, agar muslim dapat mengambil hikmah atau melakukan *cognitive appraisal* secara semestinya. Dalam penelitian ini akan diteliti materi konseling Islam yang ada dengan melakukan wawancara yang mendalam. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan dan kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa materi konseling islam, yaitu quran dan hadis, banyak mengisyaratkan agar *cognitive reappraisal* digunakan dalam menghadapi peristiwa-peristiwa yang tidak diinginkan. *Acceptance* dan *emotion suppression* juga sering digunakan secara bersamaan.

Kata Kunci: Cognitive Appraisal, Konseling Islam, Muslim Minoritas

ABSTRACT

Several studies in the non-Muslim realm show that those who are more religious can use cognitive reappraisal better, which involves changing the meaning of emotional stimuli. The right content of counseling can affect cognitive reappraisal counseling. In this study, the role of Islamic counseling material on cognitive appraisal of Indonesian Muslims, which is a minority group, will be examined in the Netherlands. Muslims in general in the Netherlands are a minority group. Muslims there consist of Moroccans, Turks, Indonesians and indigenous people. Although the development of Islam in the west is among the fastest compared to other religions, but they still get obstacles that cannot be considered light. The existence of these obstacles and violations makes Muslim counselors deliver verses and hadiths that are similar to the current situation, so that Muslims can take wisdom or do cognitive appraisal properly. In this study, Islamic counseling material will be examined by conducting in-depth interviews. This research is a library and qualitative research with a case study approach. The results showed that Islamic counseling material, namely the quran and the hadith, much hinted that cognitive reappraisal is used in the face of unwanted events. Acceptance and emotion suppression are also often used together.

Keywords: Cognitive Appraisal, Islamic Counseling, Minority Muslims

PENDAHULUAN

Agama, melebihi sistem berbagai budaya yang pernah ada. Ajaran agama yang berdasarkan kitab suci atau panduan mampu membentuk berbagai pemikiran (Cohen & Rankin, 2004; Cohen & Rozin, 2001), perasaan (Kim-Prieto & Diener, 2009) dan perilaku para pemeluknya. Agama juga menentukan cara manusia memberi makna terhadap dunia di sekitarnya (Davies, 2011). Penelitian mengusulkan bahwa praktek praktek membuat pemaknaan seperti itu meluas terhadap domain emosi, dimana strategi regulasi yang paling efektif – yang disebut *cognitive reappraisal*-melibatkan perubahan makna suatu peristiwa sehingga berakibat lebih positif terhadap emosi seseorang (Gross & John, 2003). Dalam penelitian ini akan diteliti bagaimana ajaran Islam yang didasari quran hadis secara efektif mempengaruhi *cognitive reappraisal* muslim minoritas.

Agama merupakan suatu sistem budaya yang dapat dilihat dengan adanya ritual atau upacara keagamaan seperti solat, puasa, zakat, haji (bila ditinjau dari sisi Islam). Begitu pula adanya berbagai sistem kepercayaan dan pandangan-pandangan hidup, yang berhubungan dengan kemanusiaan dan hubungannya dengan kekuatan yang maha dasyat (Cohen, 2009). Kita mengacu terhadap religiusitas sebagai refleksi yang mana agama berperan sebagai fungsi penting dalam kehidupan seseorang. Walaupun pengalaman-pengalaman emosional berbeda dalam berbagai agama (Kim-Prieto & Diener, 2009), berbagai pengalaman tersebut juga berbeda sebagai suatu fungsi religiusitas (Diener & Clifton, 2002).

Agama dapat menimbulkan suatu efek langsung terhadap pengalaman pengalaman emosional, dengan cara membentuk reaksi-reaksi emosional yang khas (Emmons, 2005). Agama membentuk reaksi emosional, yaitu dengan memberi pertimbangan apa yang harus dirasakan dalam situasi tertentu (ketika marah supaya sabar, membaca doa, wudlu dan tidur) membentuk sejumlah reaksi emosi (tersenyum, mendoakan baik bagi penganiaya atau orang yang menyakiti) dengan memberikan nasihat atau rekomendasi (tentunya melalui konselor muslim baik yang resmi maupun tidak resmi) dan juga memberikan berbagai pertimbangan atau evaluasi khusus. Sebagai contoh, kepercayaan terhadap suatu kekuatan yang tinggi dan janji keberlanjutan hidup setelah mati menumbuhkan suatu rasa aman dan mengurangi kecemasan (Quran). Bila permohonan atau penyebutan tuhan dengan cara yang tepat seperti tuhan yang maha kuasa dan maha kuat serta maha penyayang yang merupakan sifat ketuhanan maka akan menumbuhkan pertimbangan yang mengarahkan pada keagungan dan rasa hormat (Keltner & Haidt, 2003) dan rasa syukur (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002).

Agama mungkin juga memiliki efek tak langsung terhadap pengalaman pengalaman emosional, dengan membentuk proses regulasi emosi (Ishkin, Bigman, & Tamir, 2014). Agama melakukan hal tersebut dengan memfasilitasi bentuk bentuk regulasi emosi baik yang

ekstrinsik maupun intrinsik. Regulasi emosi ekstrinsik mengacu pada proses-proses yang berasal dari luar individu. Agama mempromosikan regulasi emosi ekstrinsik dengan cara mengkonstruksikan suatu jaringan kerja dan dukungan sosial (Diener, Tay, & Myers, 2011) dan mempromosikan berbagai perasaan yang menjadi bagian dari kelompok sosial. Biasanya hal ini dilakukan oleh konselor muslim, muballigh atau ustadz.

Regulasi emosi intrinsik mengacu pada proses-proses yang bersal dari dalam individu (Gross & Thompson, 2007). Agama menumbuhkan bentuk tertentu regulasi emosi intrinsik. Walaupun bukti dari efek ini terbatas, sejumlah penelitian menyarankan bahwa sejumlah praktek praktek keagamaan mempromosikan coping yang efektif terhadap peristiwa peristiwa negative (Xu, 2016). Pargament menyoroti metode-metode coping khusus yang secara unik bersifat keagamaan, misalnya melakukan pembicaraan dengan tuhan (Xu, 2016) yang dalam Islam dapat disebut sebagai bermunajat atau memohon kepada Allah. Salah satu cara berbicara dengan Allah menurut nabi Muhammad saw adalah dengan membaca quran. Beliau bersabda barangsiapa yang akan berbicara dengan Allaah maka hendaknya membaca quran, bekerja sama dengan tuhan untuk memecahkan permasalahan, atau memohon intervensi langsung dari Allah dalam rangka untuk memperbaiki situasi – dalam Quran surat Yusuf disebutkan kata-kata Ya'quub ayah nabi Yusuf: Aku serahkan perkaraku pada Allaah.

Praktek praktek keagamaan yang lain yang dapat memfasilitasi kontrol emosi adalah dengan mendoakan orang yang menyakiti atau menganiaya dengan doa yang baik untuk mereka. Cara ini dapat menurunkan marah setelah peristiwa provokasi atau penganiayaan (Bremner, Koole, & Bushman, 2011). Dalam Islam, dapat ditemukan peristiwa nabi Muhammad saw tatkala berdakwah di Taif. Beliau menerima lemparan batu sehingga sampai berdarah. Tatkala malaikat memohon izin untuk mengangkat gunung dan merubuhkan ke kerumunan orang yang menyakiti nabi Muhammad sawa, beliau bersabda, saya mengharap turunan mereka beriman. Dalam doa beliau termaktub: ya Allah ampunilah kaumku karena mereka tidak tahu, ya Allah tunjukilah kaumku karena mereka tidak tahu. Dalam agama lain ditemukan hal yang mirip yaitu meditasi, walaupun jauh dari sempurna bahkan sering mendatangkan bahaya yang merupakan praktek agama secara umum, berhubungan dengan kemampuan untuk mengendorkan atau perhatian dari suatu stimulus perhatian dari suatu emosi yang merangsang atau memicu stimulus. Dalam hal ini diusulkan bahwa, konten keagamaan yang independen, dapat menumbuhkan penggunaan *cognitive reappraisal* yang efektif.

Religiosity dan Cognitive Reappraisal

Agama memerlukan ketaatan dan ketundukan terhadap aturan yang tepat (misalnya ketaatan menjalankan solat lima waktu) dan kuat dan norma norma perilaku. Untuk tunduk terhadap norma tersebut, religiusitas memerlukan kemampuan mengatur diri (McCullough & Willoughby, 2009). Individu yang lebih taat atau religious ia akan memiliki kemampuan yang lebih

tinggi dalam memonitor diri dan lebih baik dalam control diri (Carter, McCullough, & Carver, 2012).

Dalam suatu konteks religius, kemampuan regulasi diri dapat diterapkan dalam control perilaku (e.g., “*thou shall not steal*,” Exodus 20:12, bila dilihat dalam al-Quran ditemukan larangan mencuri dan ungkapan janganlah menyekutukan Allah, dan jangan berzina (Qur’an surat Furqon), pemikiran *thoughts* (e.g., “*hormatilah ayah dan ibumu Honor thy father and thy mother*,” Exodus 20:11 dalam quran disebutkan hendaknya kamu berbuat baik terhadap kedua orang tuamu, surah Isra), dan *feelings* (e.g., “*thou shall not covet*,” anda jangan serakah Exodus 20:13; “*Thou shalt not hate thy brother*,” Leviticus 19:17; anda jangan membenci saudaramu “*thou shalt love thy neighbor as thyself*,” Leviticus 19:18) (Vishkin et al., 2016). Ungkapan yang sama dapat ditemukan dalam Quran dan hadis dengan lebih sempurna. Dengan demikian, agama menumbuhkan tidak hanya perilaku regulasi diri, tetapi juga regulasi diri emosi – misalnya larangan untuk tidak membenci tetangga.

Menurut peneliti, tidak semua agama menumbuhkan regulasi emosi yang sempurna. Agama tertentu dapat menumbuhkan berbagai strategi regulasi emosi dengan cara membuat – makna atau pengambilan hikmah, makna apa yang sebenarnya terjadi. Hal ini karena membuat makna adalah salah satu perhatian utama agama (Davies, 2011). Dalam berhubungan dengan pertanyaan pertanyaan fundamental, seperti kematian, penderitaan, sakit, dan ketidakadilan, teks-teks keagamaan menyumbang skema yang luas yang dapat memberikan makna terhadap peristiwa peristiwa modern. Dengan mengubah pemaknaan berbagai peristiwa, agama mempengaruhi bagaimana orang berpikir, berperilaku dan merasakan sesuatu.

Dalam literatur regulasi emosi, *cognitive reappraisal* diartikan sebagai mengubah makna berbagai peristiwa emosional, sehingga individu mengarahkan pada pengalaman pengalaman emosional (Gross & John, 2003). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *Cognitive reappraisal* adalah salah satu strategi regulasi emosi yang paling efektif. (for a recent meta-analysis, see Webb, Miles, & Sheeran, 2012). Dibandingkan berbagai strategi regulasi emosi yang lain, seperti *expressive suppression*, *cognitive reappraisal* lebih efektif dalam mengubah pengalaman pengalaman emosional, dengan secara relatif lebih sedikit resikonya baik secara fisiologi (Gross, 1998; Gross & Levenson, 1993, 1997) maupun kognitif.

Agama memberikan banyak contoh dari *positive reappraisals* terhadap peristiwa peristiwa negatif. Dengan mengarahkan isu penderitaan dan penganiiaan orang yang tidak berdosa, menjadi sesuatu yang dapat dipahami dan tidak membuat distress. Contoh dari kitab agama kuno Yahudi tentang *positive reappraisals* dari peristiwa negatif adalah kisah Rabbi Akifa ketika mendatangi suatu desa, tetapi tidak ada seorangpun yang bersedia menjamunya. Ia berkata: apa saja yang dilakukan Allah adalah untuk yang terbaik. Ia menghabiskan malamnya di lapangan. Pada malam

itu segerombolan penyamun menyerang kota tersebut dan semua penduduknya terbunuh kecuali dia.

Begitu pula dalam surah Kahfi, misalnya dalam kisah Khidr dan Musa. Tatkala Khidr merusak perahu, Musa memprotes kelakuan Khidr tersebut, karena dapat menenggelamkan pemilik perahu tersebut. Ternyata belakangan ditemukan ada raja yang suka merampas perahu, sehingga perahu yang dirusak itu selamat (surah Kahfi 18).

Contoh-contoh di atas menunjukkan bagaimana berbagai teks keagamaan mendemonstrasikan khususnya, suatu taktik *reappraisal* yang melibatkan perubahan akibat buruk masa depan yang dipandang dari peristiwa negatif saat ini. Bukti tersebut konsisten dengan argument bahwa agama memperkenalkan dan melatih pemeluknya dalam menggunakan berbagai pemahaman ayat-ayat kitab suci atau sabda nabi untuk mengatur atau meregulasi emosi dalam menggunakan *cognitive reappraisal*.

Walaupun ada bukti yang mengaitkan antara koping religious dan religiusitas, penelitian ini tidak mengarah ke koping tersebut, tapi terfokus pada *cognitive reappraisal*, yang mana merupakan strategi umum pengaturan emosi. Beberapa penelitian gagal untuk menemukan hubungan antara religiusitas dan *cognitive reappraisal*. Ternyata penelitian yang terdahulu masih banyak keterbatasannya, yang menunjukkan perlunya tambahan penelitian

Dalam penelitian, akan dilihat bagaimana materi manas aja dalam konseling Islam yang berhubungan dengan *cognitive reappraisal* muslim minoritas. Manfaat teoretis, tentang psikologi islam yang berkaitan dengan *cognitive reappraisal* perlu dikembangkan. Sedang manfaat praktis, untuk mereka yang diteliti dan membaca penelitian ini dapat mempraktekan dan memahami lebih seksama ajaran islam sehingga semakin bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari terutama berkenaan dengan *cognitive reappraisal*.

METODE PENELITIAN

Subyek penelitian ini berjumlah satu orang, dimana subjek adalah muslim yang pernah tinggal di Belanda minimal satu bulan, aktif menjalankan ibadah solat, membaca quran dan berusaha mengamalkan ajaran yang ada di dalam Quran dan Sunnah. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan dan kualitatif dengan pendekatan Studi kasus. Studi kasus merupakan salah satu cara untuk memahami *cognitive reappraisal* muslim Indonesia di Belanda yang majemuk.

HASIL

Muslim Indonesia di Belanda merupakan kelompok minoritas yang terbagi dalam berbagai kelompok. Ada kelompok mahasiswa dan ada pula kelompok non mahasiswa yang biasanya menjadi pekerja, baik legal maupun illegal.

Subyek penelitian ini adalah Ali, nama samaran yang bekerja sebagai pegawai legal. Ali sebelumnya bekerja sebagai atase Indonesia di Belanda. Ketika pegawai atase Indonesia itu kembali ke tanah air, Ali tetap tinggal di Belanda sebagai pegawai dengan kemampuan yang bermacam-macam yang dapat ia gunakan sebagai modal untuk memperoleh penghasilan yang dapat mencukupi dirinya dan keluarganya. Setelah melaku Tkan wawancara mendalam mengenai bahan-bahan yang digunakan Ali dalam memberikan konseling agama terhadap sesama pekerja ataupun mahasiswa yang bergabung dalam kelompok pengajiannya, penulis mencoba menelusuri kepustakaan yang banyak dikutip oleh Ali. Untuk memahami semua peristiwa yang diciptakan Allah manusia harus berilmu.

Ilmu pengetahuan sangat diunggulkan dalam Islam. Berbagai ayat yang mengandung kata ilmu dan akar katanya banyak tersebar di berbagai ayat al-Quran. Misalnya apa yang peneliti temui dalam sumber referensi bahan konseling ali adalah ayat yang tertulis dalam surat al Mujadilah ayat 14 yang berbunyi, Allah mengangkat orang-orang yang beriman dan diberi ilmu beberapa derajat. begitu pula dalam surat Muhammad yang berbunyi: ketahuilah bahwa tiada sesembahan kecuali Allah dan mintalah ampun untuk dosamu dan untuk orang-orang yang beriman baik lelaki maupun perempuan, dan allah mengetahui

Ada beberapa macam cara untuk mengatur emosi (regulasi emosi), antara lain *acceptance*, *cognitive reappraisal*, dan *suppressive* (penekanan). *Acceptance* adalah penerimaan, dalam islam memahami dan menerima takdir-takdir Allah yang telah Allah tentukan. Misalnya kisah nabi Ibrahim tatkala diperintah untuk menyembelih anaknya. Sedangkan untuk penekanan emosi dalam islam dapat kita temukan kisahnya pada diri nabi Ya'qub tatkala ditipu oleh anak-anaknya dengan firman Allah *wa huwa kadziim* / lihat surah yuusuf. Di ayat lain disebutkan mereka menahan marahnya dan memaafkan manusia.

Cognitive appraisal adalah penafsiran peristiwa tertentu yang dialami seseorang yang biasanya bersifat negatif, ditafsirkan positif atau baik (baik sangka terhadap takdir Allaah) sehingga mempengaruhi secara positif terhadap perilaku, pemikiran dan emosi orang tersebut. Menjelaskan *cognitive appraisal* yang ada dalam ayat quran atau hadits. Misalnya dalam surat kahfi, ketika musa ingin belajar dengan Khidr. Musa menganggap perbuatan yang dilakukan Khidr itu negatif, atau bertentangan dengan akhlak islam, tetapi ketika Khidr menafsirkan atau menjelaskan atau menginterpretasikan perbuatannya, maka akan terjadi perubahan perilaku, pemikiran dan emosi orang yang mendengarkan menjadi positif atau sesuai dengan akhlak islami

Surat Al Hujarat “wahai orang-orang yang beriman jauhilah prasangka sesungguhnya sebagaimana prasangka itu dosa, dan janganlah kamu membicarakan keburukan orang lain (walaupun memang benar ia telah berbuat demikian) sebagaimana kamu terhadap yang lain, dan janganlah kamu mematai matai.” Surat Al Baqarah sekitar ayat 63 “dan tatkala Musa berkata kepada kaumnya sesungguhnya Allah telah menyuruh kamu untuk menyembelih sapi, mereka berkata apakah kamu

mengambil kami sebagai olok olok Kisah nabi Musa as dengan nabi Khidir dijelaskan dalam surat kahfi.

PEMBAHASAN

Bahan-bahan yang dimiliki Ali dan rekannya ternyata cukup lengkap. Mereka memang sering menggunakan secara bergantian cara-cara mengatur emosi yang ada dalam ajaran agama mereka. Misalnya dalam satu saat mereka melakukan *cognitive reappraisal*, disaat lain menggunakan tehnik regulasi emosi yang lain. Kadang-kadang dilakukan secara bersamaan. Misalnya tatkala berada dalam keadaan sakit kepala yang berat, mereka bisa saja, sebagaimana manusia yang lain, menggerutu atau marah-marah. Tetapi karena sudah ada panduan, bagaimana mereka harus bertindak, mengatur emosi maka suasana hati menjadi berubah. Mereka diperintah sabar tatkala sakit dan kembali kepada Allah. Karena sakit merupakan salah satu bentuk musibah. Sedang musibah adalah segala sesuatu yang tidak menyenangkan.

Ali dan kawan-kawannya tampaknya sudah biasa *beristirja'* atau kembali kepada Allah, dengan mengucapkan: sungguh kita semua miliki Allaah dan sungguh kepadaNya lah kita akan kembali. Ya Allah berilah pahala pada musibahku dan gantilah yang lebih baik daripadanya. Janji bahwa mereka yang sakit lebih dari tiga hari mendapat ampunan total, atau dalam keadaan seperti baru dilahirkan ibunya tentu saja akan menimbulkan emosi positif. Jadi disitu ada *Cognitive reappraisal* dan *acceptance* atau penerimaan (Troy, Shallcross, Brunner, Friedman, & Jones, 2018). Kadang-kadang disertai dengan membuat sakit bagian kepala dengan berbekam. Dalam studi psikologi, membuat sakit bagian tertentu dalam tubuh akan mengurangi emosi negatif (Doukas, D'Andrea, Gregory, Joachim, Lee, Robinson, & Siegle, 2019). Menimbulkan rasa sakit pada bagian tubuh yang tertentu dalam Islam memang merupakan salah satu cara untuk mengatur emosi.

Penggabungan antara CR (*Cognitive reappraisal*) dengan *emotion suppression* pun sering digunakan (Benson, English, Conroy, Pincus, Gerstorf, & Ram, 2019). Contoh yang ada dalam quran untuk penekanan emosi tertentu adalah apa yang dilakukan oleh nabi Ya'qub ketika melihat perilaku putra-putranya yang tidak saat itu belum mau taat kepada Allah secara total.

Kadang-kadang muslim minoritas itu tetap membiarkan emosi negatif yang ada karena memang diperlukan. Misalnya tatkala membaca quran atau solat malam, ketika menemukan ayat-ayat ancaman dan siksa ada di antara mereka yang membiarkan emosi negatif tetap bertengger pada diri mereka, karena memang diminta untuk merasa takut dan cemas. Keadaan ini memang dalam penelitian psikologi ditemukan pada orang-orang tertentu (Milyavsky, Webber, Fernandez, Kruglanski, Goldenberg, Suri, & Gross, 2019).

KESIMPULAN

CR tidak selalu dilakukan oleh muslim Indonesia Belanda secara sendirian. Sering digabungkan dengan bentuk lain regulasi emosi. Penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama mengenai jumlah subyek. Karena keadaan muslim di Belanda bermacam-macam.

DAFTAR PUSTAKA

- Benson, L., English, T., Conroy, D. E., Pincus, A. L., Gerstorf, D., & Ram, N. (2019). Age differences in emotion regulation strategy use, variability, and flexibility: An experience sampling approach. *Developmental Psychology*, *55*(9), 1951-1964. <http://dx.doi.org/10.1037/dev0000727>
- Bremner, R. H., Koole, S. L., & Bushman, B. J. (2011). "Pray for those who mistreat you": Effects of prayer on anger and aggression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *37*, 830–837. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167211402215>
- Carter, E. C., McCullough, M. E., & Carver, C. S. (2012). The mediating role of monitoring in the association of religion with self-control. *Social Psychological and Personality Science*, *3*, 691–697. <http://dx.doi.org/10.1177/1948550612438925>
- Cohen, A. B. (2009). Many forms of culture. *American Psychologist*, *64*, 194–204. <http://dx.doi.org/10.1037/a0015308>
- Cohen, A. B., & Rankin, A. (2004). Religion and the morality of positive mentality. *Basic and Applied Social Psychology*, *26*, 45–57. http://dx.doi.org/10.1207/s15324834basp2601_5
- Cohen, A. B., & Rozin, P. (2001). Religion and the morality of mentality. *Journal of Personality and Social Psychology*, *81*, 697–710. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.81.4.697>
- Davies, D. J. (2011). *Emotion, identity and religion: Hope, reciprocity, and otherness*. New York, NY: Oxford University Press. <http://dx.doi.org/10.1093/acprof:osobl/9780199551538.001.0001>
- Diener, E., & Clifton, D. (2002). Life satisfaction and religiosity in broad probability samples. *Psychological Inquiry*, *13*, 206–209.
- Diener, E., Tay, L., & Myers, D. G. (2011). The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out? *Journal of Personality and Social Psychology*, *101*, 1278–1290. <http://dx.doi.org/10.1037/a0024402>
- Doukas, A. M., D'Andrea, W. M., Gregory, W. E., Joachim, B., Lee, K. A., Robinson, G., Siegle, G. J. (2019). Hurts so good: Pain as an emotion regulation strategy. *Emotion*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000656>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 377–389. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*, 224–237. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*, 348–362. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
08 Agustus, 2019, Hal. 476-484

- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*, 970–986. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.970>
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, *106*, 95–103. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-843X.106.1.95>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York, NY: Guilford Press.
- Keltner, D., & Haidt, J. (2003). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition and Emotion*, *17*, 297–314. <http://dx.doi.org/10.1080/02699930302297>
- Kim-Prieto, C., & Diener, E. (2009). Religion as a source of variation in the experience of positive and negative emotions. *The Journal of Positive Psychology*, *4*, 447–460. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760903271025>
- McCullough, M. E., & Willoughby, B. L. B. (2009). Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications. *Psychological Bulletin*, *135*, 69–93. <http://dx.doi.org/10.1037/a0014213>
- Milyavsky, M., Webber, D., Fernandez, J. R., Kruglanski, A. W., Goldenberg, A., Suri, G., & Gross, J. J. (2019). To reappraise or not to reappraise? Emotion regulation choice and cognitive energetics. *Emotion*, *19*(6), 964–981. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000498>
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., Brunner, A., Friedman, R., & Jones, M. C. (2018). Cognitive reappraisal and acceptance: Effects on emotion, physiology, and perceived cognitive costs. *Emotion (Washington, D.C.)*, *18*(1), 58–74. doi:10.1037/emo0000371
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with Feeling: A Meta-Analysis of the Effectiveness of Strategies Derived from the Process Model of Emotion Regulation. *Psychological Bulletin*, *138*, 775–808. <https://doi.org/10.1037/a0027600>
- Xu J. (2016). Pargament's Theory of Religious Coping: Implications for Spiritually Sensitive Social Work Practice. *British journal of social work*, *46*(5), 1394–1410. doi:10.1093/bjsw/bcv080