

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Regulasi Emosi

a. Definisi

Regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi. Dan regulasi emosi ini dapat mengurangi, meningkatkan atau mempertahankan emosi yang tergantung tujuan seseorang, ketika seseorang terjebak dalam masalah keputusan, ketakutan dan kemarahan, kemampuan ini membuat untuk menghadapi masalah yang dihadapinya. Menurut Thompson pada penelitiannya Mawardah dan Adiyanti bahwa regulasi emosi adalah suatu kemampuan untuk menanggapi proses eksternal dan internal, untuk memonitoring, mengevaluasi, dan memodifikasi respon emosional yang intensif dan menetap untuk mencapai suatu tujuan. Sehingga ketika remaja mampu mengelola emosinya secara efektif, maka remaja lebih mampu menghadapi masalah.¹

Menurut penelitiannya Ganrefski dkk mengungkapkan bahwa regulasi emosi ini bertujuan untuk menjaga kontrol emosi dalam suatu peristiwa yang tidak disenangi, misalnya pada saat peristiwa yang mengancam atau yang membuat stres, seseorang mengatur emosinya melalui pikiran dan kognisi bersifat universal dan bergantung pada pengalaman masa lalu seseorang. Sehingga regulasi emosi ini sangat penting bagi seseorang untuk mengatur emosinya.

Menurut Gross dan Thompson mendefinisikan regulasi emosi sebagai tempat dimana proses emosional diatur.² Gross dalam salah satu teori regulasi emosi mengatakan bahwa regulasi emosi ini merupakan

¹ Mutia Mawardah dan MG, Adiyanti, Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku *Cyberbullying*, Jurnal Psikologi, Vol 41, No. 1, Juni 2014 : 62

² Triyono dan Muh. Ekhsan Rifai, *Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*, (Sukoharjo : CV Sindunata, 2019), 29.

bagaimana individu dapat mengontrol emosinya. yang mereka kapan merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Hal ini sesuai dengan pendapat Reivch dan Shatte bahwa regulasi emosi adalah suatu kemampuan mengendalikan emosi, tetap tenang dibawah tekanan, dapat megekspresikan emosi positif maupun negatif merupakan hal yang sehat dan konstruktif bila dilakukan dengan benar.

Dalam prespektif psikologi islam regulasi emosi menurut Diana adalah kemampuan mengendalikan ketegangan emosi, konflik internal dan mngendalikan dorongan bawah sadar akan mengarahkan individu kepada kehidupan yang bahagia. Regulasi emosi dalam islam terdapat pada contoh tindakan Rasuluallah SAW yang memberikan petunjuk bagaimana cara bisa mengendalikan emosi.

Dalam psikologi islam mengisyaratkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan *qalb* yang telah diberikan Allah kepada setiap manusia. Menurut Shihab pada penelitiannya Febriani dan Kamaluddin bahwa kata *qulub* ini adalah kebebasan berfikir untuk mendapatkan kebenaran berdasarkan akal sehat dan hati yang suci. Jadi hati memegang peranan yang sangat penting dalam menentukan tindakan seseorang, sehingga hati yang bersih hanya dimiliki oleh orang yang bisa mengendalikan emosinya. Sehingga regulasi emosi berbasis psikologi islam ini adalah bentuk pertahanan diri dengan menggali potensi hati (*qalb*) dalam mengendalikan emosi agar tidak berlebihan dalm bertindak, sehingga dengan cara berdzikir, bertaubat, bermuhasabah, bertawakal dan lain sebagainya guna untuk mendatangkan ketenangan diri.³

Menurut penelitian dari Fajar H dan Agus S. K mengatakan bahwa semakin santri dapat menerapkan nilai – nilai ajaran islam dalm kegiatan sehari – hari, maka semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki santri

³ Nur Afifah Febriani Dan Ahmad Kamaluddin,” Regulasi Emosi Berbasis Al-Qur’an Dan Implementasi Pada Komunitas Punk Tasawuf *Underground* “, Jurnal Studi Al-Qur’an Dan Keislaman, Vol. 6, No. 01, 2022 : 76.

begitupun sebaliknya. Ini berarti masalah emosional pada remaja dapat diselesaikan salah satunya adalah meningkatkan keimanan (*religiusitas*) seseorang dengan tingkat keimanannya yang tinggi, yang berusaha untuk mengendalikan emosinya agar tidak berlebihan bila dibandingkan dengan seseorang yang tingkat keimanannya rendah.⁴

Berdasarkan pendapat beberapa ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi ini adalah suatu kemampuan merespon proses eksternal dan internal yang bertujuan untuk mengendalikan kontrol emosi pada suatu peristiwa yang tidak disenangi dan merupakan suatu tempat yang dimana proses emosi diatur. Lebih lanjut jika dikaitkan dengan pandangan psikologi islam, regulasi emosi ditujukan untuk mengendalikan *qolb* sehingga dalam mengendalikan emosi agar tidak berlebihan dalam bertindak, sehingga dengan cara berdzikir, bertaubat, bermuhasabah, bertawakal dan lain sebagainya guna untuk mendatangkan ketenangan diri.

b. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Menurut Thompson dalam bukunya Triyono dan Rifai⁵ mengemukakan bahwa aspek – aspek regulasi emosi dibagi menjadi 3, yaitu :

1) Kemampuan memantau emosi

Adalah kemampuan individu untuk menyadari serta memahami seluruh proses yang terjadi dalam dirinya, latar belakang perasaannya, pikirannya dan tindakannya.

2) Kemampuan mengevaluasi emosi

Yakni, kemampuan individu dalam mengendalikan serta menyeimbangkan emosi yang dialaminya. Kemampuan untuk mengendalikan emosi, terutama emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan,

⁴ Fajar Hartono dan Agus Sofyandi Kahfi, ” *Correlation Between Islamic Religious Commitment With Regulation Emotion The Pupils of Villa Qur’an In Cimenyan Village Bnadung.* ” Prosiding Psikologi, Vol. 2 No.2 : 977-979, di akses pada Agustus 2016 , <http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.4257>

⁵ Triyono dan Muh. Ekhsan Rifai, ” *Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik,* ” (Sukoharjo : CV Sindunata, 2019): 36.

kekecewaan, kecemburuan dan amarah, akan membuat individu tidak terbawa serta terpengaruh secara mendalam, yang dapat menyebabkan orang menjadi tidak dapat berfikir rasional.

3) Kemampuan memodifikasi emosi

Yaitu kemampuan individu untuk mengubah emosi sedemikian rupa sehingga memungkinkan mereka memotivasi diri sendiri.

Dapat disimpulkan bahwa aspek – aspek regulasi emosi dibagi menjadi 3 yaitu Kemampuan memantau emosi, Kemampuan mengevaluasi emosi serta Kemampuan memodifikasi emosi.

c. Faktor-faktor Regulasi Emosi

Beberapa faktor yang mempengaruhi adanya kemampuan regulasi emosi dalam bukunya Triyono dan Rifai,⁶ disebutkan ada 4 faktor yaitu :

1) Usia dan jenis kelamin

Meningkatnya kemampuan mengatur emosi berkaitan dengan usia seseorang, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan mengatur emosinya. Menurut Maider dengan bertambahnya usia seseorang, yang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol.

2) Religiusitas

Menurut Krause dijelaskan bahwa setiap agama mengajarkan manusia untuk mengendalikan emosinya. Sehingga jika seseorang memiliki religiusitas yang tinggi, mereka akan berusaha untuk menunjukkan emosi yang tidak berlebihan dibandingkan dengan orang yang religiusitasnya rendah.

3) Kepribadian

Menurut Cohen & Ameli menjelaskan bahwa orang dengan kepribadian *neuroticism* dengan ciri – ciri sensitif, moody, suka gelisah, sering merasa cemas, panic, harga diri rendah, kurang pengendalian

⁶ Triyono dan Muh. Ekhsan Rifai, *Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*, (Sukoharjo : CV Sindunata, 2019), 31.

diri dan kurang memiliki keterampilan coping yang efektif terhadap stres, sehingga akan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah.

4) Pola asuh

Pola asuh dapat membentuk kemampuan anak dalam mengatur emosi. Menurut Parke .mengemukakan ada beberapa cara orang tua mensosialisasikan emosi kepada anaknya diantaranya melalui pendekatan tidak langsung dalam interaksi keluarga, dengan teknik pengajaran dan pelatihan, serta menggabungkan kesempatan dalam lingkungan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terjadinya regulasi emosi pasti dipengaruhi oleh beberapa factor yang diantaranya usia dan jenis kelamin, religiusitas, kepribadian dan pola asuh.

2. Remaja

a. Definisi Remaja

Fase remaja adalah faperalihan dari fase kanak-kanak menuju fase dewasa. Menurut Rice, masa remaja merupakan masa transisi, dimana individu tumbuh dari masa anak-anak menuju individu yang memiliki kematangan. Oleh karena itu, sangat penting bagi remaja pada fase ini untuk melakukan pengendalian diri karena adanya perubahan fisik dan psikologis individu serta perubahan terhadap lingkungan. Banyak hal yang terjadi pada masa remaja seperti emosi kurang stabil, sering tidak percaya diri, merasa selalu benar, ingin mandiri karena merasa sudah dewasa, dan selalu ingin tampil menarik.⁷ Dengan batasan usia remaja yang dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu usia 12–15 tahun termasuk masa remaja awal, usia 15–18 tahun termasuk masa remaja menengah, dan usia 18–21 tahun termasuk fase remaja akhir.⁸

⁷ Khadijah, “Perkembangan Jiwa Keagamaan Pada Remaja”, Jurnal Al-Taujih, Vol. 6 No. 1, Juni 2020 : 2.

⁸ Della Putri Rizkyta dan Nur Ainy Fardana N., Hubungan Antara Persepsi Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Dan Kematangan Emosi Pada Remaja, Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, Vol. 6, , 2017, 2.

Di negara-negara barat, istilah remaja dikenal dengan istilah “*adolecence*“ yang berarti pendewasaan atau proses pendewasaan⁹. Hal ini dikemukakan oleh Piaget secara psikologis bahwa masa remaja adalah usia ketika individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, anak tidak lagi merasa berada dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkat yang sama, tetapi setidaknya dalam masalah integrasi di masyarakat (dewasa) yang mempunyai aspek efektif, kurang lebih berhubungan di masa puber, termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok.

Dalam agama Islam, usia remaja ini usia yang paling dibanggakan, tidak hanya memperhatikan pertumbuhan, perkembangan serta perubahan biologisnya, tetapi terpenting mempersiapkan generasi muda menjadi generasi yang paham dalam mengintegrasikan nilai – nilai moral, iman dan pengetahuan.

Dijelaskan dalam surah As-Syam: 8- 10:

فَأَهْمَهَا جُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۗ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۗ
وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ۗ

Artinya : 8) Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. 9) Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu 10) Dan Sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.

Bahwa remaja harus mempunyai jiwa-jiwa yang sempurna dengan menggunakan seluruh potensi kebaikan yang ada dalam diri remaja untuk terarahkan kearah yang positif.¹⁰ Dalam islam, masa remaja sering disebut masa akil baligh, masa yang dianggap cukup

⁹ Dra. Desmita, M.si., *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, Oktober 2017): 189.

¹⁰ Miftahul Jannah, “*Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam*”. *Jurnal Psikoislamedia*, Vol. 1, No. 1, April 2016 : 245.

untuk memenuhi tuannya hidupnya, dan memantapkan jati dirinya sebagai hamba Allah.¹¹

Sehingga remaja adalah seorang individu yang beranjak menuju kedewasaan dan sekedar mengetahui mana yang benar dan mana yang salah, mengenal lawan jenis, memahami peran dalam lingkungan sosial, menerima jati diri yang telah dianugerahkan Allah Swt., pada dirinya dan mampu mengembangkan semua potensi yang ada dalam diri seorang remaja. Di masa remaja ini dimana dituntut untuk siap dan mampu untuk menghadapi tantangan kehidupan dan pergaulan.

Oleh sebab itu, dalam proses pertumbuhan dan perkembangan manusia, pada fase remaja ini merupakan fase yang sangat penting. Jika perkembangan diibaratkan seperti laut maka fase remaja merupakan lautan dengan gelombang yang tertinggi. Menurut Harold Albetty bahwa fase remaja ini merupakan suatu proses tahapan perkembangan seseorang dari akhir masa kanak-kanak hingga dewasa awal. Sedangkan menurut Anna Freud, masa remaja adalah proses terjadinya perkembangan yang meliputi perubahan perkembangan psikososial serta perubahan terkait hubungan orang tua dan keinginan dari seorang remaja, yang dimana pembentukan keinginan atau cita – cita termasuk proses pembentukan orientasi di masa depan.¹²

Berdasarkan beberapa teori diatas yang membahas tentang remaja dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan seorang individu yang berada di usia 12–15 tahun yang termasuk masa remaja awal, usia 15–18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan usia 18–21 tahun termasuk fase remaja akhir, dimana individu tersebut sedang berada pada masa peralihan

¹¹ Nuramanah Amalia, *Konsep Baligh dalam Al Quran dan Implikasinya pada Penentuan Usia Nikah Menurut UU Perkawinan*, Jurnal Al-Qadau, Vol. 8 No. 1, Juni 2021, 78.

¹² S. Wulandari, *Perilaku Remaja*, (Semarang : Mutiara Aksara, 2019), 3.

dari masa kanak – kanak ke masa dewasa serta terjadinya proses perkembangan yang terjadi dirinya.

b. Tugas Perkembangan Remaja

Salah satu periode dalam rentang kehidupan yakni faseremaja. Masa ini merupakan bagian penting dari kehidupan dalam siklus pertumbuhan individu, dan merupakan masa transisi yang disebabkan oleh pertumbuhan masa dewasa yang sehat. Untuk mencapai sosialisasi dengan baik, remaja wajib melaksanakan tugas- tugas pertumbuhan dengan baik. Apabila tugas pekembangan sosial ini dapat dilaksanakan dengan baik, maka remaja tidak akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya dan akan membawa kebahagiaan serta kesuksesan dalam menuntaskan tugas pertumbuhan ke tahap selanjutnya. Sebaliknya, ketika remaja melalaikan tugas perkembangannya, hal ini akan berdampak negatif bagi kehidupan sosial pada tahap selanjutnya, menimbulkan ketidakbahagiaan pada remaja yang bersangkutan, memunculkan penolakan warga, serta kesulitan dalam melaksanakan tugas pertumbuhan selanjutnya.

Menurut William Kay pada penelitiannya Putro mengemukakan bahwa tugas- tugas pertumbuhan masa remaja adalah sebagai berikut:

- 1) Menerima fisiknya sendiri dan berbagai karakteristiknya.
- 2) Menggapai kemandirian emosional dari orang tua ataupun figur- figur yang memiliki otoritas.
- 3) Mengembangkan ketrampilan komunikasi interpersonal serta berteman dengan teman sebaya, baik secara individu maupun kelompok.
- 4) Mendapatkan karakter yang dapat dijadikan modeling, dalam bentuk perilaku dan kepribadian yang positif.
- 5) Menerima dirinya sendiri dan percaya terhadap kemampuannya sendiri.
- 6) Memeperkuat kemampuan mengendalikan diri sendiri sesuai dengan skala nilai, prinsip atau pandangan hidup

- 7) Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan¹³.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa tugas perkembangan remaja antara lain, mampu menerima fisiknya, menggapai kemandirian emosional, meningkatkan ketrampilan komunikasi interpersonal, mendapatkan sosok yang dapat dijadikan modeling, mempunyai keyakinan terhadap kemampuannya sendiri, dan mampu memeperkuat kemampuan mengendalikan diri.

3. Tari Sufi

a. Definisi Tari Sufi

Tari sufi adalah tarian berputar yang berasal dari Turki dan didirikan oleh Jalaluddin Rumi. Tari sufi ini juga mengandung nilai budaya yang luhur, yaitu hubungan dengan Sang Pencipta (Habluminalloh) dan hubungan dengan manusia (Habluminnanas). Bentuk kesenian yang beraneka ragam adalah tari Sema Jalaludin Rumi, meskipun di Indonesia lebih dikenal dengan sebutan tari sufi, karena dulu di Turki penari tarian ini adalah para sufi.

Dalam bahasa Arab *Sema* berarti mendengar atau jika diterapkan dalam pengertian yang lebih luas artinya bergerak kegirangan sambil mendengarkan musik sambil berputar mengikuti arah perputaran alam semesta. Di Barat tarian ini lebih dikenal sebagai Whirling Dervishe, atau para darwis yang berputar putar dan digolongkan sebagai *devine dance*. Tari Sufi (tarian berputar) adalah tarian religi dari Timur Tengah. Tarian ini terinspirasi dari filsuf dan penyair Turki Maulana Jalaludin Rumi, untuk mengenang sahabatnya, Syamsuddin. Bagi al-Rumi, cinta membangkitkan nafsu, yang pada akhirnya memunculkan manifestasi yang luar biasa.¹⁴

¹³ Khamim Zarkasih Putro, *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*, Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama, Volume 17, Nomor 1, 2017: 29.

¹⁴ Ninik Wijayanti, *Kesenian Tari Sufi: Studi Nilai Budaya dan Potensinya Sebagai Sumber Pembelajaran Antropologi di MAN 1 Magetan*, Jurnal Studi Sosial, Vol. 4, No. 2, Desember 2019,103-104

Tarian ini dibawakan oleh Rumi setelah menyelesaikan shalat isya dan dilakukan di Konya dan diikuti oleh para darwis lainnya. Tarian ini juga dikenal sebagai sama'. Tarian ini dibawakan oleh penari dalam keadaan rindu pada kekasihnya, terutama saat mereka mencapai cinta suci yang murni. Tarian Whirling darwis ini dapat menarik bagi semua orang, baik Muslim atau non-Muslim. Karena tarian ini memiliki keindahan berputar yang dapat menyentuh hati dengan sentuhan spiritual yang berkaitan di dalamnya. Samâ' bukan sekedar tarian, melainkan tarian yang mengandung konsep spiritual. Dapat dikatakan bahwa Samâ' adalah metode intuitif untuk membimbing setiap orang untuk membuka hatinya kepada Tuhan.¹⁵

Tari sufi merupakan bagian dari meditasi diri. Meditasi merupakan salah satu cara mendisiplinkan diri untuk mencapai kedamaian dan keharmonisan dalam pola pikir seseorang dengan cara memusatkan perhatian pada suatu objek.¹⁶ Meditasi yang dilakukan dengan melalui tari sufi yang sangat erat kaitannya dengan tasawuf, karena dalam tarian sufi ini dapat mengalami ekstase dan menyatu bersama sang illahi. Tarian sufi merupakan proses untuk selalu ingat kepada Allah. Gerakan dari tari sufi merupakan upaya untuk lebih fokus kepada Allah semata, dan dapat menyatu dengan pengalaman spiritual.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa tari sufi ini adalah tarian berputar yang berasal dari Turki dengan pendirinya adalah Jalaluddin Rumi. Tarian ini dibawakan oleh penari dalam keadaan rindu pada kekasihnya, terutama ketika mereka mencapai cinta suci yang murni serta tarian ini mengandung konsep spiritual dan bagian dari meditasi diri.

¹⁵ Putri Ayu Silmi Afifah, *Analisis Semiotik Pesan Dakwah Islam Dalam Tari Sufi Pondok Rumi*, (Jakarta, Program Studi Komunikasi dan Penyiar Islam, Fakultas Ilmu Dakwah dan Komunikasi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019)

¹⁶ Nurgiwati, E., *Terapi Alternatif dan Komplementer Dalam Bidang Keperawatan*. (Bogor: In Media, 2015), 88.

b. Adab Tari Sufi

Pada penelitian oleh mahendar dijelaskan bahwa pada saat seorang penari akan menari tarian sufi, terdapat tahapan- tahapan yang wajib dicoba oleh penari antara lain:

- 1) Berwudhu, seperti disaat hendak menunaikan salat dan untuk menyucikan diri.
- 2) Salat syukur wudhu, dilakukan penari sebab ingin menunjukkan rasa syukur kepada Allah.
- 3) Berzikir kepada Allah, Ketentuan dzikir sufi wajib dalam kondisi sadar serta tidak lalai. Seorang yang berdzikir serta mengingat Allah tetap hendak lebih tenang. Bacaan dikala hendak menari tarian sufi ialah Allahu Allahu Allahu. Penari berpikiran kalau Allah selalu melindungi mereka disaat mengucapkan kalimat tersebut.¹⁷

Dapat disimpulkan bahwa seorang penari sufi mempunyai adab atau tahapan-tahapan memulai tari sufi yang wajib dilakukan guna untuk penari sufi mendapatkan ketenangan dari Allah Swt. Yaitu dengan berwudhu terlebih dahulu, menunaikan shalat Syukur Wudhu dan yang terakhir berdzikir kepada Allah swt.

c. Manfaat Tari Sufi

Pada penelitian dari Fitriana dijelaskan bahwa manfaat utama tari sufi adalah membantu kita menghubungkan jiwa dan raga. Tarian ini membawa kita lebih dekat dengan Sang Pencipta dan membantu merevitalisasi energi kita. Tarian sufi, sebagai tarian kesadaran, sering disebut sebagai obat yang baik untuk menghilangkan rasa sakit. Menurut Fadel Zeidan, mengatakan ada bukti bahwa tarian sufi memiliki manfaat kesehatan secara umum dan juga mengungkapkan fakta yang cukup mengejutkan, yakni mereka yang menyaksikan tarian tersebut secara tidak langsung

¹⁷ Razqan Anadh Mahendar, Makna Simbolik Gerakan Tarian Sufi Turki Jalaludin Rumi (1203-1273m) :Analisis Semiotika Charles Sander Pierce, Jurnal CMES Volume VII Nomor 1, Edisi Januari - Juni 2014 :26.

merasakan manfaat kesehatan penyembuhan seperti rasa sakit dan duka ketika para sufi menari.¹⁸

Menurut Nuraini A. Manan menjelaskan bahwa tari sufi adalah kegiatan religius yg bisa menciptakan jiwa & raga penuh menggunakan kebahagiaan & kedamaian, lantaran tari sufi adalah saran mendekatkan diri pada Allah.¹⁹

Sehinga dapat disimpulkan bahwa manfaat tari sufi yang paling utama adalah membantu kita menghubungkan jiwa dan raga serta memiliki manfaat kesehatan secara umum dan juga mengungkapkan fakta yang cukup mengejutkan, yakni mereka yang menyaksikan tarian tersebut secara tidak langsung merasakan manfaat kesehatan penyembuhan seperti rasa sakit dan duka ketika para sufi menari.

B. Penelitian Terdahulu

Terdapat beberapa penelitian yang mengangkat judul tentang dinamika regulasi emosi pada remaja penari sufi. Beberapa penelitian tersebut memiliki beberapa kesamaan dan juga memiliki beberapa perbedaan.

Penelitian pertama adalah penelitian yang dilakukan oleh Eka Fitriana, yang berjudul “Nilai-nilai Spiritual Dalam Tari Sema”²⁰ penelitian ini dilakukan pada tahun 2015 peneliti melakukan kajian terhadap pemikiran jalaluddin rumi mengenaintari sema kemudian dikaji nilai spiritualnya. Jenis penelitian yang digunakan adalah kepustakaan dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Dari hasil penelitiannya dapat disimpulkan bahwa tari sema atau tari sufi ini terdapat dampak positifnya yang dapat dipelajari. Dan membuat pikiran dan hati seseorang akan selalu mengingat

¹⁸ Sofia Hanifah, Ini Makna dan Manfaat Lain Tarian Sufi Selain untuk Meditasi Diri, <https://gensindo.sindonews.com/read/30325/700/ini-makna-dan-manfaat-lain-tarian-sufi-selain-untuk-meditasi-diri-1589526347>, pada Jum'at, 15 Mei 2020, 18:00 WIB

¹⁹ Nuraini A Manan, Seni Ala Sufi dalam Pendekatan Diri Kepada Tuhan dan Implikasinya dalam Psikoterapi Islam, Jurnal Substantia: UIN Syarif Hidayatullah 19, No. 2 (2012), 258.

²⁰ Eka Fitriana, *Nilai-nilai Spiritual Tari Sema*, (Ponorogo, Progran Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah STAIN Ponorogo, Agustus 2015)

kematian serta mempercayai kehidupan setelah kematian. Sehingga membuat manusia lebih menaikkan derajat ibadahnya. Dengan gerakan tari sema ini, membuat fisik dan mental orang menjadi tenang dan mererka fokus kepada Allah. Sedangkan dalam perputaran tubuh dan lafadz dzikir dapat mengantarkan pada kekhayalan beribadah.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, kesamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah kedua penelitian ini sama-sama membahas mengenai penerapan tari sufi, sedangkan perbedaannya adalah kaitannya dengan metode yang digunakan, penelitian sebelumnya menggunakan kepustakaan, dimana yang dibahas hanya menyangkut deskripsi nilai-nilai tari sufi yang ada dalam referensi-referensi Pustaka, sedangkan dalam penelitian ini, menggunakan metode kualitatif fenomenologi, dimana nilai-nilai tari sufi yang ada secara mendalam akan di eksplorasi berdasarkan pengalaman pelaku.

Penelitian yang kedua adalah penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Fatkhur Rozi, yang berjudul “Implikasi Tari Sufi Terhadap Ketenangan Jiwa Penari Sufi (Studi Kasus di Pondok Pesantren Nailun Najah Assalafy Kecamatan Kalinyamatan Kabupaten Jepara)”²¹ penelitian ini dilakukan pada tahun 2021 dengan subjek penelitian di Pondok Pesantren Nailun Najah Assalafy dan menggunakan analisis data metode kualitatif sedangkan jenis penelitiannya menggunakan penelitian lapangan. Untuk subyek penelitiannya adalah para pengurus dan santri di Pondok Pesantren Nailun Najah Assalafy. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tari sufi di Pondok Pesantren Nailun Najah Assalafy ini memiliki banyak manfaat untuk merubah tingkah laku, menjadikan pribadi yang sehat fisik dan mental seseorang, dan untuk meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah Swt.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah sama – sama menjelaskan tari sufi serta subyeknya juga sama terhadap

²¹ Muhammad Fatkhur Rozi, *Implikasi Tari Sufi Terhadap Ketenangan Jiwa Penari Sufi (Studi Kasus di Pondok Pesantren Nailun Najah Assalafy Kecamatan Kalinyamatan Kabupaten Jepara)*, (Kudus, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin IAIN Kudus, 2021)

penari tari sufi yang ada di pondok pesantren ,sedangkan sedangkan dalam penelitian ini, menggunakan metode kualitatif fenomenologi serta subyeknya dikategorikan sekelompok remaja penari sufi.

Penelitian yang ketiga adalah penelitian yang dilakukan oleh Sri Dewi yang berjudul tentang “ Strategi Regulasi Emosi Dalam Menangani Masalah Kepengurusan Organisasi Gerakan Pramuka Racana *Makklade-Malebby* IAIN Parepare “²²penelitian ini dilakukan pada tahun 2021 dengan subjek penelitian pada pengurus inti Organisasi Gerakan Pramuka Racana *Makklade-Malebby* IAIN Parepare dan menggunakan analisis data metode kualitatif sedangkan jenis penelitiannya menggunakan penelitian lapangan. Dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi ini digunakan untuk mengarahkan perhatian, dimana seseorang mengalihkan perhatian mereka dari situasi yang tidak nyaman untuk menghindari emosi yang berlebihan.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, kesamaan dengan penelitian terdahulu adalah dalam hal menjelaskan pembahasan regulasi emosi, dan sama-sama menggunakan metode kualitatif, sedangkan perbedaan di penelitian yang akan dilakukan adalah dinamika regulasi emosi terhadap remaja penari sufi.

Penelitian yang keempat adalah penelitian yang dilakukan oleh Liba S Takwati yang berjudul tentang “ Proses Regulasi Emosi Pada Remaja Pelaku *Self Injury*”²³ yang dilakukan pada tahun 2017. Pendekatan penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Dari penelitian ini disimpulkan bahwa proses regulasi emosi memerlukan beberapa tahap untuk dapat melakukan regulasi emosi yang baik diantaranya adanya fase pemilihan situasi,

²² Sri Dewi, *Strategi Regulasi Emosi Dalam Menangani Masalah Kepengurusan Organisasi Gerakan Pramuka Racana Makklade-Malebby IAIN Parepare*, (Parepare , Program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Parepare, 2021).

²³ Liba S Takwati, *Proses Regulasi Emosi Pada Remaja Pelaku Self Injury*, (Yogyakarta , Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 2017)

perubahan situasi, pengalihan perhatian, perubahan kognitif dan perubahan reaksi.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, kesamaan dengan penelitian terdahulu adalah dalam hal menjelaskan proses regulasi emosi pada remaja sedangkan perbedaan di penelitian yang akan dilakukan adalah menggunakan metode kualitatif fenomenologi, dan pelakunya remaja penari sufi.

C. Kerangka Berpikir

Berawal dari permasalahan yang muncul di kehidupan anak remaja, yang mengakibatkan mereka sulit melakukan regulasi emosi, dikarenakan proses penyesuaian dari anak-anak menuju dewasa, sehingga membuat anak remaja berfikir untuk mencari solusinya. Akibat permasalahan yang dialami anak remaja membuat dirinya atau jiwanya menjadi tidak tenang, sehingga dengan permasalahan yang dialami anak remaja terkadang membuat anak remaja melakukan hal – hal yang menyimpang.

Berdasarkan kondisi tersebut, maka seorang remaja perlu mempelajari teknik untuk mencapai kondisi ketenangan jiwa, salah satunya dengan melalui media tari sufi. Karena dengan melakukan tari sufi yang mempunyai manfaat banyak sekali yang salah satunya untuk selalu mengingat Allah Swt., sehingga ketika seseorang merasa dekat dengan Allah maka seseorang tidak merasakan sendirian justru jiwanya akan terasa tenang.

Berikut Peneliti Melukiskan dalam Skema Kerangka Berfikir Sebagai Berikut :

Gambar 2.1
Kerangka Berpikir

