

Model Cognitive Reappraisal

dalam Psikologi Islam



AHMAD MUHAMMAD DIPONEGORO
SUTIPYO RU'YA

Regulasi emosi merupakan aspek psikologi yang penting dalam kehidupan manusia. Regulasi erat hubungannya dengan coping dan human survival. Tanpa regulasi emosi yang tepat, manusia cenderung mengalami sakit mental yang biasanya menjurus ke kerusakan fisik bila tidak ditangani dengan baik.

Salah satu cara yang dianggap efektif adalah cognitive reappraisal. Cognitive reappraisal merupakan cara menafsirkan peristiwa yang kurang baik menjadi peristiwa yang dapat mendukung kelangsungan kehidupan manusia. Model cognitive reappraisal bermacam-macam. Berbagai agama menawarkan model model tersebut. Islam ternyata memiliki kekayaan yang tidak kalah dengan agama-agama lain.



SAMODRA ILMU
Jl. Kallantang Km. 14,5 Ploso Br. 02/08
Sukoharjo, Ngawi, Jawa Tengah 55501
HP. 8853-3587-4528
email: penerbitan@samodrailmu.com



MODEL COGNITIVE REAPPRAISAL DALAM PSIKOLOGI ISLAM

*Ahmad Muhammad Diponegoro,
dan Sutipyo Ru'iyah*



**Samodra
Ilmu**

MODEL COGNITIVE REAPPRAISAL DALAM PSIKOLOGI ISLAM

Copy rights © Ahmad Muhammad Diponegoro dan Sutipyo Ru'iya

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa ijin tertulis dari penulis dan penerbit.

Penulis : Ahmad Muhammad Diponegoro dan Sutipyo
Ru'iya

Seting Layout : Laila

ISBN : 978-602-8014-34-2

Cetakan I, Desember 2020

Penerbit

Samodra Ilmu

Jl. Kaliurang Km. 14,5 Kroco Sukoharjo Ngaglik Sleman

Hp.085335890628

KATA PENGANTAR

Regulasi emosi merupakan aspek psikologi yang penting dalam kehidupan manusia. Regulasi erat hubungannya dengan coping dan *human survival*. Tanpa regulasi emosi yang tepat, manusia cenderung mengalami sakit mental yang biasanya menjurus ke kerusakan fisik bila tidak ditangani dengan baik.

Salah satu cara yang dianggap efektif adalah *cognitive reappraisal*. *Cognitive reappraisal* merupakan cara menafsirkan peristiwa yang kurang baik menjadi peristiwa yang dapat mendukung kelangsungan kehidupan manusia. Model *cognitive reappraisal* bermacam-macam. Berbagai agama menawarkan model model tersebut. Islam ternyata memiliki kekayaan yang tidak kalah dengan agama-agama lain.

Tulisan ini menawarkan model Islam *cognitive reappraisal* yang cukup menjanjikan untuk kehidupan manusia dan kelangsungan hidup mereka secara utuh. Sebuah hasil penelitian disajikan untuk memperjelas model ini.

Yogyakarta, Oktober 2020

Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	3
Daftar Isi	5
Bab I. <i>Cognitive Reappraisal</i> Dalam Mengatur Emosi....	7
Bab II. Religiusitas Dan <i>Cognitive Reappraisal</i>	21
Bab III. Penekanan Emosi: Cara Lain Untuk Mengatur Emosi	31
Bab VI. Manipulasi Fisiologis Untuk Mengatur Emosi..	45
Bab V. Usia Dan Regulasi Emosi <i>Cognitive Reappraisal</i> .	55
Bab VI. <i>Cognitive Reappraisal</i> Dan Peristiwa Emosional .	61
Bab VII. Model Cognitive Reappraisal Dalam Psikologi Islam	69
Daftar Pustaka	81

BAB I

COGNITIVE REAPPRAISAL

DALAM MENGATUR EMOSI

Penelitian menunjukkan bahwa penilaian kognitif (CR) adalah strategi regulasi emosi (ER) yang efektif yang sering memiliki manfaat yang jelas. Namun, yang mengejutkan, temuan terbaru menunjukkan bahwa orang menggunakan penilaian kognitif lebih jarang dari yang diharapkan (Suri, Whittaker, & Gross, 2015). Teori energetik kognitif (CET) digunakan untuk menjelaskan perilaku membingungkan ini. Teori ini menjelaskan bahwa kemungkinan melepaskan setiap proses kognitif adalah fungsi dari dua kekuatan yang berlawanan: kekuatan pendorong (yaitu, motivasi untuk meluncurkan proses) dan kekuatan penahan (yaitu, kesulitan tugas). Kami dengan demikian berhipotesis bahwa orang memilih untuk menggunakan penilaian kognitif relatif jarang karena kesulitan menerapkannya. Kami juga mendalilkan bahwa keputusan untuk menilai kembali (atau tidak) tidak hanya tergantung pada intensitas rangsangan emosional karena yang terakhir dikaitkan dengan kekuatan penggerak dan pengekan.

Regulasi emosi melibatkan upaya untuk mempengaruhi emosi yang kita miliki, ketika kita mengalami atau mengekspresikan emosi kita (Gross, 1998). Terkadang, kita mengatur emosi kita untuk tujuan hedonis. Di lain waktu, kami mengatur emosi karena mereka berperan atau merusak tujuan kami (misalnya, seperti dalam induksi kemarahan untuk membantu satu berkelahi atau bernegosiasi dengan orang lain; Tamir & Ford, 2012).

Bayangkan reaksi seseorang terhadap berita bahwa seorang teman dekat atau anggota keluarga secara tak terduga meninggal. Seseorang mungkin memilih untuk *mengalihkan* diri dari tragedi dengan menyelami tanggung jawab di tempat kerja

(misalnya, Sheppes, Scheibe, Suri, & Gross, 2011), atau *menekan* kesedihan seseorang dengan berpura-pura tersenyum dan berpura-pura semuanya baik-baik saja (misalnya, Gross, 1998)). Atau, seseorang dapat melanjutkan untuk *menilai kembali* situasi (misalnya, Gross, 1998): Alih-alih merenungkan tentang kehilangan yang tak terduga, seseorang mungkin membingkai ulang situasi dengan berfokus pada kehidupan produktif yang telah dijalani oleh individu ini, pencapaian yang dicapai, dan / atau kedamaian yang dalam kematian yang akhirnya dia raih. Atau orang mungkin tidak mengatur emosi sama sekali, biarkan emosi negatif membanjiri, dan berkubang dalam kesedihan sampai berlalu dengan sendirinya (Suri et al., 2015).

Dalam analisis ini, kami menerapkan teori energetik kognitif (CET; Kruglanski et al., 2012) untuk lebih memahami keputusan regulasi emosi seperti yang dijelaskan di atas, terutama keputusan untuk terlibat dalam penilaian kembali kognitif. Dari perspektif ini, keadaan emosional yang intens membangkitkan dua kekuatan psikologis yang bersaing. Satu kekuatan didorong oleh keinginan untuk meregulasi ketidaknyamanan yang ditimbulkan oleh emosi negatif yang intens. Yang lain, lawan, kekuatan berasal dari sulitnya meredam gejala emosi seseorang. Kita mulai dengan diskusi tentang regulasi emosi sebagai proses umum, menggambarkan teknik penilaian ulang sebagai contoh spesifiknya, dan, akhirnya, menerapkan analisis berbasis CET untuk menjelaskan kondisi psikologis yang membentuk pilihan penilaian ulang.

Meskipun penelitian sebelumnya telah menguraikan beberapa strategi regulasi emosi (misalnya, gangguan, penindasan, penilaian ulang), kami fokus secara khusus pada penilaian kognitif. Reappraisal adalah strategi kognitif-linguistik yang mengubah respons emosional dengan mengubah makna situasi, misalnya, peserta dapat diminta untuk membayangkan bagaimana situasi yang tampaknya negatif dapat meningkatkan atau bermanfaat untuk beberapa

tujuan (Gross, 2014). Keuntungan penilaian kognitif adalah memungkinkan orang mengubah respons emosional mereka terhadap situasi tanpa melarikan diri dari situasi (seperti yang terjadi dalam teknik pengalihan perhatian) atau melarikan diri dari emosi itu sendiri (seperti yang terjadi dalam teknik penindasan). Keuntungan lain adalah bahwa, dibandingkan dengan strategi regulasi emosi lainnya, penilaian kembali mengarah pada hasil pribadi dan interpersonal yang lebih baik (Ortner, Ste Marie, & Corno, 2016). Misalnya, penilaian ulang lebih efektif daripada penekanan dalam mengurangi emosi negatif dan suasana hati negatif (Ortner et al., 2016). Gross dan John (2003) juga menemukan bahwa orang yang dilaporkan terbiasa menggunakan penilaian ulang dalam kehidupan sehari-hari, cenderung mengalami dan mengekspresikan emosi yang lebih positif dan lebih sedikit negatif daripada mereka yang sebagian besar menggunakan penindasan. Selain itu, penilaian kembali telah dikaitkan dengan kesejahteraan yang lebih baik dan kepuasan hidup, dan individu yang terbiasa menggunakan penilaian kembali memiliki hubungan yang lebih dekat dengan teman-teman mereka, lebih disukai oleh orang lain, dan menerima lebih banyak dukungan sosial (relatif terhadap penekanan kebiasaan; Gross & John, 2003); Kecuali lihat Haines et al., 2016).

Sebuah penelitian baru-baru ini menggunakan metode harian dalam sampel orang dewasa yang nonklinis, dan menemukan bahwa orang melaporkan upaya penilaian ulang sebanyak 67% dari hari yang dinilai (Ford, Karnilowicz, & Mauss, 2017). Di sisi lain, ada beberapa penelitian yang menunjukkan penggunaan penilaian kembali yang lebih jarang. Sebagai contoh, Goldin dan rekan (2014) meneliti frekuensi penilaian kembali di antara individu dengan gangguan kecemasan sosial. Peserta dalam kondisi kontrol (yang daftar tunggu untuk menerima terapi kognitif-perilaku) terlibat dalam penilaian kembali kurang dari 40% dari waktu selama periode 16 minggu. Demikian juga, Suri dan

rekan (2015) memeriksa pilihan penilaian kembali dengan paradigma eksperimental. Mereka menciptakan paradigma lab di mana peserta secara singkat disajikan dengan gambar negatif. Peserta kemudian harus memilih (dan akhirnya mengimplementasikan) untuk melihat gambar-gambar itu seperti biasanya, atau terlibat dalam penilaian ulang. Meskipun para peneliti memvariasikan keadaan spesifik dari pilihan ini (yaitu, apakah menonton secara normal disajikan sebagai pilihan default) di seluruh studi, mereka secara konsisten menemukan bahwa tingkat penilaian kembali sangat rendah (berkisar antara 12,4% hingga 44,5% dari uji coba), dan tidak pernah dilaksanakan oleh mayoritas peserta. Tingkat yang rendah ini sangat mencolok mengingat bahwa peringkat posttrial menunjukkan bahwa ketika peserta menggunakan penilaian ulang, mereka sebenarnya mengungkapkan tingkat pengaruh negatif yang lebih rendah.. Dengan demikian, pertanyaannya tetap mengapa kita melihat kisaran seperti seberapa sering penilaian ulang digunakan, meskipun efektivitas relatif dari strategi ini.

Studi saat ini bertujuan untuk menguji mengapa, setidaknya dalam konteks tertentu, penilaian ulang digunakan relatif jarang. Kami secara khusus mengusulkan akun motivasi pilihan penilaian ulang yang didasarkan pada teori energetik kognitif (CET). CET mengusulkan bahwa kemungkinan kegiatan yang diarahkan pada tujuan adalah fungsi keseimbangan antara kekuatan penggerak dan pengekan (lihat Gambar 1a).

Gambar 1. Panel atas (a) menggambarkan Teori Energetika Kognitif (CET). Yaitu, kemungkinan perilaku yang diarahkan pada tujuan meningkat oleh kekuatan pendorong dan berkurang oleh kekuatan pengekan. Panel tengah (b) menggambarkan model pilihan penilaian kembali sesuai dengan CET. Yaitu, intensitas emosional meningkatkan kemungkinan pilihan penilaian kembali melalui motivasi tinggi untuk menurunkan regulasi emosi (negatif) dan mengurangi kemungkinan ini melalui kesulitan tinggi untuk menilai

kembali. Tabel di panel bawah (c) merangkum manipulasi dari kesulitan untuk menilai kembali yang digunakan di tiga studi: Studi 1 (prediksi vs implementasi), Studi 2 (prediksi vs pilihan vs implementasi), Studi 3 (rethink sebagai palsu vs memikirkan kembali sebagai positif).

Kekuatan pendorong adalah kombinasi dari dua faktor yang dapat dipertukarkan secara fungsional: *kepentingan tujuan* dan *ketersediaan sumber daya*. Kekuatan penahan merupakan perlawanan terhadap upaya tertentu, yang muncul dari tiga elemen tambahan: *tuntutan tugas*, *tarikan tujuan yang bersaing*, dan *kecenderungan seseorang terhadap konservasi sumber daya*. Dengan demikian, kemungkinan bahwa perilaku yang diarahkan pada tujuan terjadi secara *positif* diprediksi oleh pentingnya tujuan masing-masing dan sumber daya mental yang tersedia, dan diprediksi secara *negatif* oleh kesulitan untuk melaksanakan perilaku, adanya tujuan alternatif, dan keinginan seseorang untuk melestarikan sumber daya..

CET baru-baru ini dipelajari dalam berbagai konteks yang berkaitan dengan perilaku yang didorong oleh tujuan, termasuk proses pengambilan memori (yaitu, pengambilan yang diinduksi pengambilan, Pica, Pierro, Bélanger, & Kruglanski, 2013), dan penilaian persepsi diri dan orang lain (Bélanger, Kruglanski, Chen, & Orehek, 2014). Di seluruh studi ini, CET membingkai bagaimana individu mencapai tujuan kognitif, misalnya, menunjukkan bahwa bias penilaian terhadap sifat mereka sendiri atau orang lain adalah fungsi dari motivasi mereka untuk melakukannya, kesulitan tugas, dan sumber daya mental yang tersedia (Bélanger et al., 2014).

Penelitian CET juga menunjukkan bahwa efektivitas pengaturan emosi tergantung pada apakah kekuatan pendorong (motivasi dan sumber daya yang tersedia) cocok dengan kekuatan penahan (kesulitan tugas). Sharvit dan rekan (2015) menemukan bahwa orang mengalami tingkat rasa bersalah kolektif yang lebih rendahnya ketika mereka termotivasi untuk tidak merasa bersalah dan memiliki sumber

daya kognitif yang tersedia untuk menurunkan rasa bersalah. Demikian pula, Bélanger dan rekan (Studi 2, 2014) menemukan bahwa orang mengalami tingkat rasa bersalah yang lebih tinggi ketika mereka tidak memiliki sumber daya kognitif yang cukup untuk menurunkan regulasi emosi mereka. Artinya, regulasi emosi gagal ketika kekuatan menahan (kesulitan untuk menurunkan rasa bersalah) tidak sesuai dengan kekuatan pendorong (sumber daya yang tersedia). Dengan demikian, CET membantu menjelaskan kondisi di mana proses regulasi emosi *efektif*.

Namun, dalam penelitian saat ini, kami menggunakan CET untuk mengeksplorasi kondisi di mana orang memutuskan untuk *terlibat* dalam regulasi emosi. Memang, kami bukan upaya pertama untuk menjelajahi kondisi ini. Sheppes and rekan (2014), misalnya, menjelajahi berbagai faktor penentu. Ketika dilihat melalui lensa CET, jelas bahwa faktor-faktor penentu ini, betapapun berbeda awalnya, dioperasikan baik pada gaya mengemudi atau menahan. Sebagai contoh, peserta ditemukan terlibat dalam regulasi emosi yang lebih besar ketika tindakan mengatur melekat pada hadiah uang (Studi 1) atau manfaat jangka panjang (Studi 3). Kedua manipulasi meningkatkan kepentingan tujuan. Dengan melampirkan manfaat pada tindakan regulasi emosi, peneliti meningkatkan daya tarik dan pentingnya terlibat dalam regulasi emosi. Ini meningkatkan kekuatan pendorong, dan meningkatkan kemungkinan bahwa regulasi emosi akan terjadi. Dalam studi terpisah (Studi 2), para peneliti memberikan peserta dengan tanggapan yang dihasilkan oleh eksperimen yang akan memfasilitasi penggunaan taktik penilaian ulang. tuntutan tugas yang terkait dengan penilaian kembali. Dengan tuntutan tugas yang rileks, kekuatan penahan akan berkurang, dan penggunaan penilaian kembali akan meningkat. Inilah yang ditemukan. Dengan demikian, meskipun studi ini tidak dilakukan di bawah naungan CET, temuan mereka konsisten dengan kerangka CET.

Tujuan kami di sini adalah untuk membangun berdasarkan temuan-temuan ini, dan menerapkan CET secara khusus untuk kasus-kasus di mana penilaian kembali (sebagai strategi regulasi emosi tertentu) dicoba dalam menghadapi keadaan emosional yang sangat intens. Dalam istilah CET, penilaian ulang adalah proses kognitif yang diarahkan pada tujuan di mana tujuannya adalah untuk mengubah respons emosional dengan mengubah makna situasi. Di satu sisi, memulai penilaian ulang sebagai tanggapan terhadap situasi yang sarat secara emosional terkait langsung dengan apakah seseorang memiliki sumber daya mental yang tersedia untuk melakukan penilaian ulang, dan seberapa penting *downregulating* emosi khusus itu untuk mereka (misalnya, seberapa terganggu mereka oleh situasi). Di sisi lain, memulai penilaian ulang berbanding terbalik dengan sulitnya *downregulasi* emosi, apakah seseorang secara bersamaan bekerja menuju tujuan bersamaan, dan kecenderungan seseorang untuk melestarikan sumber daya mental.

Dalam pandangan kami, kunci untuk memahami reaksi psikologis orang terhadap rangsangan emosional yang kuat adalah bahwa *intensitas emosi secara bersamaan bertindak sebagai pendorong dan kekuatan penahan*. Secara khusus, kami mengasumsikan bahwa semakin kuat emosi negatif yang dialami, semakin tinggi pula kebutuhan untuk mengaturnya (kekuatan pendorong). Semakin besar intensitas emosi yang tidak diinginkan, semakin besar perbedaan antara kondisi seseorang saat ini dan keadaan keseimbangan emosional, dan oleh karena itu semakin besar kebutuhan untuk mengembalikan keseimbangan. Kami selanjutnya mengasumsikan bahwa intensitas rangsangan emosional menentukan kesulitan penilaian kembali (kekuatan penahan). Dengan kata lain, lebih sulit (dan mahal secara kognitif) untuk menilai kembali situasi yang memunculkan emosi negatif yang kuat (vs lemah) (Ortner et al., 2016). Menurut model proses regulasi emosi (Gross, 1998), penilaian kembali

terjadi setelah emosi diproses secara semantik. Artinya, individu memproses emosi, dan kemudian terlibat dalam upaya kognitif untuk membingkai pengalaman itu dalam cahaya yang netral atau positif. Ketika intensitas emosional meningkat, proses yang diperlukan untuk menilai kembali emosi itu meningkat, sehingga meningkatkan tuntutan tugas penilaian kembali. Ini bukan untuk mengatakan bahwa menjadi lebih sulit untuk berhasil menurunkan respons emosional seseorang, hanya karena menjadi lebih sulit untuk terlibat dalam penilaian ulang. Keduanya mungkin berkorelasi, tetapi tujuan kami adalah fokus pada kesulitan proses, bukan kesulitan melakukannya dengan benar. Strategi regulasi emosi lain yang beroperasi sebelum pemrosesan semantik, seperti gangguan tidak akan diharapkan untuk membuktikan hubungan yang sama dengan intensitas emosional, seperti yang telah dilakukan dalam penelitian sebelumnya (Sheppes & Gross, 2011).

Singkatnya, analisis kami menunjukkan bahwa orang mungkin tidak memilih penilaian ulang sesering yang diharapkan karena kekuatan pendorong dan penahan cenderung untuk saling membatalkan. Jika emosinya intens, orang mungkin memiliki kebutuhan tinggi untuk downregulation (kekuatan pendorong yang kuat), tetapi pada saat yang sama, mengalami kesulitan besar untuk melakukannya (kekuatan menahan yang kuat). Ketika emosi kurang kuat, kesulitan meregulasi emosi itu (kekuatan penahan) lebih rendah. Namun, karena emosinya kurang kuat, ada juga motivasi yang lebih sedikit untuk terlibat dalam regulasi (menurunkan kekuatan pendorong). Dengan demikian, CET tidak mengusulkan prediksi tentang hubungan keseluruhan antara intensitas dan pilihan penilaian ulang (yaitu, kami tidak memprediksi bagaimana kesulitan dan motivasi harus berinteraksi satu sama lain ketika intensitas berubah). Agak,

Hasil suatu penelitian menunjukkan bahwa memilih untuk menilai kembali tergantung pada kekuatan penggerak dan

penahan. Untuk rangsangan yang intens, motivasi untuk menurunkan regulasi emosi harus tinggi. Dalam kondisi Implementasi, ketika motivasi untuk menurunkan regulasi dan sulitnya mengimplementasikan downregulation kemungkinan akan membebani keputusan peserta, peserta enggan menilai kembali rangsangan intensitas tinggi. Dengan kata lain, kekuatan penahan menangkai motivasi untuk menilai kembali. Namun, dalam kondisi Prediksi, ketika peserta seharusnya tidak terlalu peduli dengan biaya penerapan peraturan, mereka lebih cenderung menilai kembali rangsangan intensitas tinggi. Dengan kata lain, kekuatan pendorong memiliki dampak yang lebih besar pada perilaku mereka daripada kekuatan yang menahan. Sebaliknya, untuk rangsangan yang kurang intens, perbedaan yang signifikan antara kondisi prediksi dan implementasi.

Dalam makalah ini, kami menerapkan analisis motivasi yang berasal dari teori energetika kognitif (Kruglanski et al., 2012) untuk menjelaskan keengganan mengejutkan orang untuk menggunakan penilaian ulang untuk menurunkan regulasi emosi negatif. Kami beralasan bahwa intensitas emosi negatif harus meningkatkan motivasi kedua orang untuk menghilangkan perasaan yang mengganggu (kekuatan pendorong CET), dan kesulitan yang dirasakan menilai kembali situasi emosional (kekuatan pengekanan CET). Dari perspektif ini, orang menahan diri dari menilai kembali pengalaman negatif yang intens karena mereka mengantisipasi bahwa hal itu akan terlalu sulit, dan mereka menahan diri untuk menilai kembali pengalaman negatif yang kurang intens karena mereka tidak cukup termotivasi untuk melakukannya.

Hasil ini memberikan bukti kuat untuk CET dalam menunjukkan bahwa keputusan regulasi emosi orang dapat lebih dipahami ketika kekuatan yang mendasarinya diidentifikasi dan pengaruh timbal balik mereka terhadap keputusan orang lain dibongkar. Peserta dalam kondisi di mana kesulitan masih ada kemungkinan termotivasi untuk menilai

kembali, tetapi kekuatan kesulitan ini (atau kekuatan penahan) menangkalkan motivasi itu, yang mengarah ke tingkat penilaian ulang yang lebih rendah. Hasil ini memberikan bukti kuat untuk CET dalam menunjukkan bahwa keputusan regulasi emosi orang dapat lebih dipahami ketika kekuatan yang mendasarinya diidentifikasi dan pengaruh timbal balik mereka terhadap keputusan orang lain dibongkar. Peserta dalam kondisi di mana kesulitan masih ada kemungkinan termotivasi untuk menilai kembali, tetapi kekuatan kesulitan ini (atau kekuatan penahan) menangkalkan motivasi itu, yang mengarah ke tingkat penilaian ulang yang lebih rendah. Hasil ini memberikan bukti kuat untuk CET dalam menunjukkan bahwa keputusan regulasi emosi orang dapat lebih dipahami ketika kekuatan yang mendasarinya diidentifikasi dan pengaruh timbal balik mereka terhadap keputusan orang lain dibongkar.

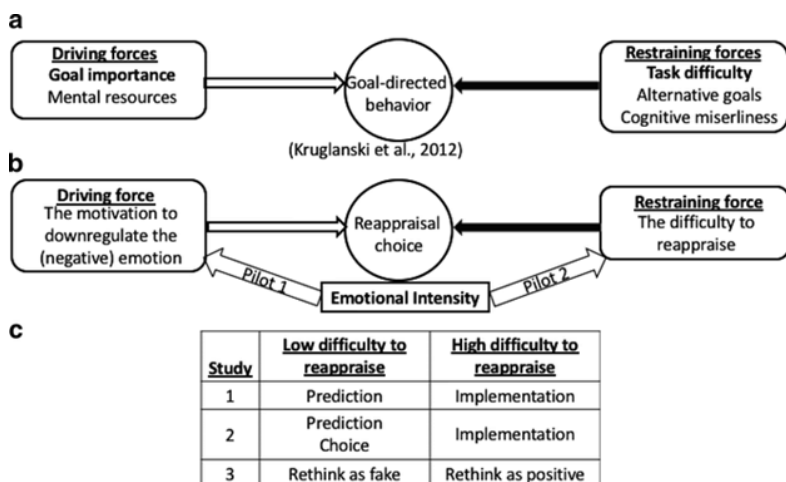
Namun, mungkin menarik untuk menyelidiki dalam penelitian masa depan bagaimana kepercayaan normatif orang tentang kesesuaian berbagai strategi regulasi emosi memandu pilihan regulasi emosi mereka (Ford & Gross, 2018).

1. Integrasi Temuan Sebelumnya tentang Pilihan Regulasi Emosi

Penelitian yang dirancang untuk menjelaskan alasan mengapa orang mungkin enggan menggunakan penilaian ulang sebagai strategi regulasi emosi (Suri et al., 2015). Namun, aplikasi CET untuk pilihan pengaturan emosi melampaui fenomena khusus ini, dan dapat digeneralisasi untuk temuan lain. Ingatlah bahwa menurut CET, perilaku yang diarahkan pada tujuan adalah fungsi dari dua kekuatan yang berlawanan - kekuatan pendorong yang terdiri dari motivasi dan sumber daya mental, dan kekuatan yang menahan terdiri dari kesulitan tugas, tujuan alternatif dan kekikiran kognitif. Karena berkaitan dengan memilih apakah atau tidak (atau bahkan bagaimana) melibatkan regulasi emosi dalam keadaan tertentu, strategi regulasi emosi akan dipilih hanya jika (a) keinginannya dan

(b) sumber daya mental yang tersedia untuk implementasinya menciptakan dorongan. kekuatan yang melebihi besarnya kekuatan penahanan yang menentang pelaksanaannya.

Seperti yang telah disebutkan dalam pendahuluan, temuan sebelumnya tentang faktor penentu pilihan pengaturan emosi konsisten dengan kerangka CET (Suri et al., 2015). CET juga membantu merekonsiliasi beberapa hasil membingungkan yang ditemukan dalam literatur. Sebagai contoh, Sheppes dan rekan (2014) mengusulkan bahwa pilihan pengaturan emosi lebih didorong oleh efektivitas daripada pertimbangan usaha. Mereka datang ke proposisi ini setelah menemukan bahwa peserta lebih cenderung memilih strategi regulasi emosi yang efektif daripada strategi yang kurang efektif, meskipun strategi sebelumnya lebih sulit dilakukan. Seperti yang disebutkan dalam pendahuluan, penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa orang berhasil mengatur emosi mereka hanya ketika kekuatan pendorong dari proses regulasi emosi melebihi kekuatan menahan (Sharvit et al., 2015). Temuan kami saat ini memperluas ruang lingkup CET dari efektivitas regulasi emosi ke tahap sebelumnya – pilihan regulasi emosi. Selain itu, kami menunjukkan bahwa fitur paling mendasar dari suatu episode emosional – intensitas emosinya – dapat menghasut dan memblokir keputusan seseorang untuk terlibat dalam strategi regulasi emosi tertentu (yaitu, penilaian kognitif).



2. Jalan untuk Penelitian Masa Depan

Yang penting, analisis ini adalah aplikasi pertama CET untuk memahami dasar-dasar motivasi pilihan pengaturan emosi. Misalnya, dalam penelitian tentang penilaian ulang tidak terbatas pada pengaturan laboratorium, dan ada banyak literatur yang meneliti penggunaan taktik ini di dunia nyata, dan di antara sampel klinis dan nonklinis. Selain itu, sering ada perbedaan antara bagaimana penilaian ulang diperlakukan di laboratorium dan pengaturan dunia nyata (McRae, 2013), dan penelitian menunjukkan bahwa konteks tertentu atau moderator individu mungkin lebih cocok untuk penilaian ulang (Haines et al., 2016). Oleh karena itu, penelitian di masa depan harus mengeksplorasi pengaruh kekuatan penggerak dan penahan di luar lab untuk memastikan bahwa hubungan ini bertahan dalam konteks yang tidak dibuat secara buatan.

Dalam memfokuskan pada penilaian ulang, kami tidak dapat membuat klaim tentang taktik pengaturan emosi lainnya. CET dapat menghasilkan prediksi baru dan menarik mengenai strategi regulasi emosi lainnya, juga. Ini sangat

relevan mengingat saran terbaru bahwa strategi lain (misalnya, penghindaran, perenungan dan penyelesaian masalah) mungkin sangat relevan untuk psikopatologi (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010). Misalnya, gangguan tampaknya relatif tidak terpengaruh oleh intensitas emosional, dan ketika memilih untuk terlibat dalam gangguan, intensitas emosi terutama harus merupakan kekuatan pendorong (daripada menahan). Oleh karena itu, semakin kuat stimulus emosional yang tidak diinginkan, semakin besar kemungkinan orang untuk mengalihkan perhatian mereka dari situasi emosional. Meskipun penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa orang lebih suka gangguan daripada penilaian ulang untuk rangsangan yang lebih intens (Sheppes et al., 2011), tes yang lebih langsung dari prediksi ini akan membandingkan strategi pengalih perhatian dengan mengalami emosi sebagaimana adanya. Mengenai strategi lain – penindasan – kita memiliki prediksi sebaliknya. Artinya, kesulitan penindasan harus meningkat dengan intensitas rangsangan emosional, dan karenanya harus meningkatkan motivasi untuk menggunakannya. Dengan demikian, mirip dengan temuan kami dengan penilaian ulang, kekuatan penggerak dan penahan dapat membatalkan satu sama lain, menghasilkan korelasi rendah atau nol antara intensitas emosional dan pilihan penindasan. Namun, ketika penindasan dibuat relatif mudah (misalnya, dengan praktik) atau diinginkan (misalnya, dalam situasi sosial), korelasi ini harus menjadi positif.

Ada kemungkinan bahwa intensitas emosional mempengaruhi kekuatan penahanan karena alasan lain. Sebagai contoh, adalah mungkin bahwa mengalami emosi yang lebih kuat membutuhkan lebih banyak sumber daya mental (Kron, Schul, Cohen, & Hassin, 2010), yang membuat sumber daya tersebut tidak tersedia untuk penilaian kembali. Sebagai alternatif, ada kemungkinan bahwa situasi yang intens secara emosional melibatkan lebih banyak kognisi kaku yang tahan terhadap perubahan, atau bahwa situasi yang

intens ini cenderung lebih melibatkan secara pribadi. Demikian juga, ada faktor-faktor lain selain intensitas emosional yang patut mendapat perhatian. Ketersediaan sumber daya kognitif kemungkinan akan mempengaruhi pilihan pengaturan individu. Secara khusus, defisit sumber daya mental cenderung membuat individu lebih suka strategi yang kurang mudah seperti gangguan. Sebaliknya, ketersediaan sumber daya mental harus membuat orang lebih suka strategi yang lebih mudah seperti penilaian ulang. Demikian pula, orang dengan kebutuhan kognitif rendah harus lebih enggan untuk terlibat dalam strategi regulasi emosi usaha seperti penilaian ulang dan lebih cenderung untuk terlibat dalam strategi regulasi emosi yang kurang mudah seperti gangguan.

BAB II

Religiusitas dan *Cognitive Reappraisal*

Religiositas dalam agama tertentu sering disertai dengan ledakan emosi yang kuat, tetapi dalam beberapa observasi ternyata orang yang lebih religius mungkin lebih baik dalam menggunakan salah satu strategi regulasi emosi yang paling efektif – yaitu penilaian kognitif atau *cognitive reappraisal*. Agama, yang merupakan sistem pembuatan makna, terkait dengan penilaian kognitif yang lebih baik, sejumlah penelitian menginformasikan hal yang sama.

Agama tertentu lebih unggul dari sistem budaya lain, karena agama membentuk pikiran (Cohen & Rankin, 2004), dan mengatur perasaan (Kim-Prieto & Diener, 2009) dan perilaku (Sasaki et al., 2013) para pemeluknya. Mereka melakukan dengan membentuk cara orang memberi makna kepada dunia di sekitar mereka (Davies, 2011).

Sejumlah peneliti mengusulkan bahwa praktik pembuatan makna tersebut meluas ke ranah emosi, di mana salah satu strategi regulasi paling efektif – yaitu, penilaian ulang kognitif – melibatkan perubahan makna suatu peristiwa sehingga dampak emosionalnya berubah (Gross & John, 2003). karena itu, diduga bahwa agama terkait dengan penilaian kognitif yang lebih efektif.

Religiusitas dan Emosi

Agama adalah sistem budaya yang ditandai oleh ritual, sistem kepercayaan dan pandangan dunia, yang menghubungkan manusia dengan entitas supernatural (Cohen, 2009).

Kami menyebut religiusitas sebagai cerminan sejauh mana agama memainkan peran penting dalam kehidupan seseorang. Meskipun pengalaman emosional berbeda antara satu agama dengan agama lain (Kim-Prieto & Diener, 2009), Agama dapat memiliki efek langsung pada pengalaman emosional, dengan membentuk reaksi emosional (mis., Emmons, 2005).

Misalnya dalam al-Qur'an Allah memerintahkan kepada nabi Muhammad saw untuk menggembirakan orang-orang yang beriman dengan firman *wa basysyiril mukminiin*. Gembirakanlah wahai Muhammad, mereka yang beriman. Kemudian Allah memerintahkan kepada orang-orang yang beriman, dan bergembiralah dengan surga. Artinya orang-orang beriman supaya dibuat senang dengan surga (al-Qur'an).

Agama membentuk reaksi emosional, sebagian, dengan meresepkan penilaian tertentu. Misalnya, kepercayaan pada kekuatan yang lebih tinggi dan janji kesinambungan setelah kematian menumbuhkan rasa aman dan mengurangi kecemasan (Harding, Flannelly, Weaver, & Costa, 2005). Demikian pula, mempertimbangkan diri seseorang relatif terhadap agen ilahi yang mahakuasa atau mahakuasa memupuk penilaian yang mengarah pada kekaguman (Keltner & Haidt, 2003) dan rasa terima kasih atau bersyukur (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002).

Dalam agama Islam rasa kagum itu dapat ditemukan dalam berbagai surat dalam al-Qur'an. Misalnya dalam surat Qof, Allah meminta orang-orang yang tidak percaya supaya melihat ke langit di atas mereka, bagaimana Allah membangunnya, dan menghias-hiasinya dan disana tidak tampak cacat sedikitpun. Kemudian mereka juga supaya melihat, memperhatikan dan berpikir tentang bumi, yang Allah bentangkan dan Allah tancapkan di dalamnya gunung-gunung, dan Allah tumbuhkan pasangan tumbuhan yang indah. Agama juga dapat memiliki efek tidak langsung pada pengalaman emosional, dengan membentuk proses regulasi emosi (mis., Vishkin, Bigman, & Tamir, 2014).

Ia melakukannya dengan memfasilitasi bentuk-bentuk regulasi emosi ekstrinsik atau intrinsik. Regulasi emosi ekstrinsik mengacu pada proses yang berasal dari luar individu. Agama mempromosikan regulasi emosi ekstrinsik dengan membangun jaringan dukungan sosial (Diener, Tay, & Myers, 2011) dan mempromosikan perasaan kepemilikan sosial (Krause & Wulff, 2005). Krause dan Wulff meneliti apa yang ada di gereja, sedang di kalangan muslim dan agama lain juga memiliki kesamaan. Walaupun taraf kerukunan dan kepemilikan perlu dikaji dengan teliti dan saksama.

Regulasi emosi intrinsik mengacu pada proses yang berasal dari dalam individu (Gross & Thompson, 2007). Agama juga dapat memupuk bentuk-bentuk tertentu dari pengaturan emosi intrinsik. Meskipun bukti untuk efek ini terbatas, beberapa penelitian menunjukkan bahwa praktik keagamaan tertentu mempromosikan penanganan yang efektif terhadap peristiwa negatif. Pargament et al. (1988, 1990) menyoroti metode koping religious khusus yang unik, seperti bercakap-cakap dengan Tuhan, bekerja dengan Tuhan untuk menyelesaikan masalah, atau meminta intervensi langsung Tuhan untuk memperbaiki situasi (Pargament et al., 1988, 1990).

Praktik keagamaan lainnya dapat memfasilitasi kontrol emosi. Misalnya, berdoa untuk aggressor agar mengurangi kemarahan setelah tindakan provokasi (Bremner, Koole, & Bushman, 2011). Demikian pula, meditasi, praktik keagamaan yang umum, telah dikaitkan dengan kemampuan untuk melepaskan perhatian dari stimulus yang membangkitkan emosi (Ortner, Kilner, & Zelazo, 2007).

Sampai saat ini, bukti bahwa agama mempromosikan regulasi emosi intrinsik telah terbatas pada penanaman praktik keagamaan yang unik. Sejumlah penelitimengusulkan, bagaimanapun, bahwa hubungan antara religiusitas dan regulasi emosi intrinsik dapat melampaui konten agama, dengan praktik regulasi emosi yang lebih umum. Kami

mengusulkan bahwa, terlepas dari konten agama, agama memupuk penggunaan penilaian kognitif yang efektif.

Religiusitas dan Penilaian Kognitif

Agama membutuhkan kepatuhan pada aturan ketat dan norma perilaku (Rappaport, 1999). Untuk mematuhi norma-norma seperti itu, religiusitas membutuhkan keterampilan mengatur diri sendiri (McCullough & Willoughby, 2009). Semakin banyak individu mengamalkan ajaran agamanya, semakin baik ia melakukan pengawasan diri dan kontrol diri (Carter, McCullough, & Carver, 2012). Dalam konteks agama, keterampilan pengaturan diri ini dapat diterapkan untuk mengendalikan perilaku (misalnya, “jangan mencuri,” Keluaran 20:12; mereka para wanita itu berjanji tidak mencuri, al-Quran, dalam ayat lain disebutkan, pencuri laki-laki dan pencuri perempuan, potonglah tangan keduanya sebagai pembalasan apa yang mereka kerjakan), pikiran (misalnya, dalam surat Luqman disebutkan, terhadap kedua ibu bapakmu hendaknya engkau berbuat baik sedang dalam surat al-Isra disebutkan hendaknya kamu jangan mengatakan uf terhadap keduanya, dan jangan berkata kasar, dan katakanlah kepada keduanya ucapan yang mulia.), dan perasaan (misalnya dalam hadith disebutkan, “jangan mengingini/tamak harta,”; “ dalam hadith lain disebutkan janganlah kamu saling mengiri, dan janganlah kamu saling murka serta jadilah kamu semua hamba Allah yang bersaudara; “sabda rasulullah cintailah saudaramu sebagaimana engkau mencintai dirimu sendiri engkau akan menjadi orang yang beriman). Jangan bersedih, gembirakanlah dirimu (Qur'an surat Maryam)

Oleh karena itu, agama mendorong tidak hanya pengaturan diri perilaku, tetapi juga regulasi emosi (Koole, McCullough, Kuhl, & Roelofsma, 2010), dengan cara yang sejalan dengan tujuan emosi yang konsisten dengan agama (lihat Vishkin et al., 2014). Namun, agama tidak mungkin untuk menumbuhkan semua bentuk regulasi emosi, kecuali agama tertentu yang

betul-betul sempurna dan lengkap. Sebagai gantinya, kami mengusulkan bahwa agama mungkin mendorong penggunaan strategi regulasi emosi yang melibatkan pembuatan makna. Ini karena pembuatan makna adalah salah satu perhatian utama agama (Davies, 2011).

Dalam menangani pertanyaan-pertanyaan mendasar, seperti kematian, penderitaan, kesakitan, dan ketidakadilan (Yinger, 1970), teks-teks keagamaan memasok skema luas yang mampu memberi makna pada peristiwa-peristiwa modern dengan latar belakang peristiwa-peristiwa kuno. Misalnya apa yang dapat ditemukan dalam hadits: yang menjelaskan seseorang yang kehilangan anaknya dan kemudian sabar maka ia akan memperoleh suatu kebaikan. Dengan mengubah makna peristiwa, agama memengaruhi cara orang berpikir, berperilaku, dan merasakan. Dalam literatur regulasi emosi, mengubah makna peristiwa emosional sehingga menyebabkan pengalaman emosional yang berbeda disebut sebagai penilaian kognitif atau *cognitive reappraisal* (Gross & John, 2003).

Penilaian kognitif adalah salah satu strategi regulasi emosi yang paling efektif (meta analisis, lihat Webb, Miles, & Sheeran, 2012). Relatif terhadap strategi regulasi emosi lainnya, seperti penekanan ekspresif, penilaian kembali kognitif lebih efektif dalam mengubah pengalaman emosional, dengan konsekuensi fisiologis yang relatif sedikit (Gross, 1998) atau kognitif (Richards & Gross, 1999, 2000)

Agama menawarkan banyak contoh penilaian ulang positif atas peristiwa negatif. Dengan mengatasi masalah theodicy, agama menawarkan cara untuk menafsirkan penderitaan manusia yang tidak bersalah dan ketidakadilan, sehingga mereka menjadi lebih mudah untuk dipahami dan kurang menyedihkan. Misalnya dalam surat Maryam disebutkan bahwa situasi Maryam yang memiliki anak tanpa bapak membuatnya sedih. Tetapi karena ini merupakan ketentuan Allah dan Maryam sangat percaya tentang hal itu, peristiwa ini berakhir dengan baik dan bahagia.

Seperti yang diperlihatkan dalam kutipan pembuka, semua agama menggemakan gagasan bahwa penderitaan dapat dirasakan dengan cara yang membuatnya kurang negatif. Teks-teks keagamaan juga menawarkan contoh penilaian positif dari peristiwa negatif. Misalnya, Talmud Babilonia) menceritakan bahwa semuanya adalah yang terbaik dan menunjukkan bagaimana ide ini dapat diterapkan untuk mengatasi peristiwa-peristiwa tertentu. Dalam satu contoh, Rabi Akiva tiba di sebuah kota baru, tetapi tidak ada yang setuju untuk mengundangnya masuk. "Apa pun yang dilakukan Allah adalah yang terbaik," katanya. Dia menghabiskan malam di lapangan terbuka. Malam itu kota itu diserang oleh bandit dan semua orang terbunuh kecuali dia.

Sebuah cerita dengan tema yang sama, di mana peristiwa-peristiwa negatif yang jelas dinilai kembali sebagai *post facto* positif, muncul dalam Surat 18 Al-Quran. Contoh-contoh semacam itu menunjukkan bagaimana teks-teks keagamaan menunjukkan contoh penilaian ulang (khususnya, taktik penilaian ulang yang melibatkan perubahan konsekuensi masa depan yang dirasakan akibat peristiwa negatif; McRae, Ciesielski, & Gross, 2012). Bukti tersebut konsisten dengan argumen bahwa agama memperkenalkan dan melatih penganut dalam menggunakan penilaian kognitif untuk mengatur emosi.

Meskipun ada bukti untuk hubungan antara religiusitas dan koping agama (mis., Ross, Handal, Clark, & Vander Wal, 2009), Tulisan ini berupaya untuk bergerak melampaui koping agama untuk fokus pada penilaian kognitif, yang merupakan strategi regulasi emosi umum. Meskipun bukan fokus utama penyelidikan mereka, beberapa penelitian gagal menemukan hubungan yang signifikan antara religiusitas dan penilaian kembali kognitif (Rosmarin et al., 2013) ini dikarenakan setiap agama memiliki ajaran yang sering bertentangan satu sama lain. Sehingga individu harus jeli dalam memilih agama. Sejumlah penelitian memang memiliki keterbatasan, terutama dalam alat

ukur yang berkaitan dengan agama yang memiliki kitab suci yang sempurna. Sehingga diperlukan penelitian tambahan.

Berbagai hasil penelitian

Dalam suatu penelitian ditemukan bahwa lebih banyak orang beragama menggunakan penilaian ulang secara lebih efektif, terlepas dari apakah mereka memilih penilaian ulang atau tidak. Penelitian ini gagal menunjukkan bahwa orang beragama secara signifikan lebih mungkin untuk memilih penilaian kembali daripada opsi regulasi lain dalam konteks laboratorium. Dalam Studi lain, sejumlah peneliti menguji generalisasi dari efek ini, ketika penilaian ulang digunakan dalam menanggapi klip emosional yang intens. Karena temuan mereka tidak bergantung pada apakah peserta diperintahkan untuk menggunakan penilaian ulang atau dipilih untuk melakukannya sendiri, peserta dalam Studi ini diperintahkan untuk menggunakan penilaian ulang.

Hasil Studi menunjukkan bahwa individu yang lebih religius menggunakan penilaian ulang lebih efektif daripada mereka yang kurang religius. Orang beragama sering mengubah makna peristiwa di dunia agar sesuai dengan kerangka keagamaan mereka. Kemampuan ini dapat melayani mereka dengan baik ketika diterapkan pada domain emosi, di mana satu strategi yang efektif melibatkan perubahan makna peristiwa emosional. Dalam penyelidikan ini, menunjukkan bahwa umat beragama lebih baik dibandingkan mereka yang tidak beragama, dan secara fleksibel mengubah makna peristiwa untuk mengendalikan dampak emosional mereka.

Ditemukan bahwa religiusitas secara positif terkait dengan frekuensidan kemandirian penilaian kembali kognitif. Hubungan antara religiusitas dan frekuensi menggunakan penilaian kognitif diulangi di tiga afiliasi keagamaan (yaitu, Muslim, Kristen, dan Yahudi), dan dengan ukuran penilaian ulang yang berbeda. Selanjutnya, dalam studi laboratorium, ditemukan bahwa individu yang lebih (vs kurang) religius lebih

berhasil dalam menggunakan penilaian ulang untuk mengurangi respons emosional terhadap rangsangan negatif.

Implikasi Teoritis

Agama adalah sistem yang kuat yang membentuk kepercayaan dan cara orang melihat dunia. Agama memengaruhi perilaku dan pikiran, tetapi juga pengalaman emosional. Sampai saat ini, upaya untuk menjelaskan bagaimana agama dapat memengaruhi pengalaman emosional telah berfokus pada bagaimana agama dapat memengaruhi reaksi emosional atau koping agama (mis., Kim-Prieto & Diener, 2009; Pargament, 1997). Investigasi ini, bagaimanapun, menunjukkan bahwa agama juga terkait dengan beberapa bentuk regulasi emosi. Secara khusus, kami menunjukkan bahwa lebih banyak individu yang religius lebih efektif dalam mengatur emosi mereka menggunakan penilaian kognitif. Penilaian kognitif telah dikaitkan dengan berbagai manfaat, termasuk pengaruh yang lebih positif (McRae et al., 2012), pengaruh yang kurang negatif (Denny & Ochsner, 2014) dan kesehatan mental yang lebih besar dan kesejahteraan (Denny & Ochsner, 2014). Jika religiusitas dikaitkan dengan penilaian kognitif yang lebih sering dan efektif, ini dapat mengarah pada hasil yang lebih adaptif, termasuk pengalaman emosional yang lebih adaptif dan kesejahteraan yang lebih besar. Penelitian di masa depan harus memeriksa apakah penggunaan penilaian kognitif mungkin menjelaskan beberapa hubungan antara religiusitas dan kesejahteraan.

Mengingat bahwa penilaian kognitif adalah strategi regulasi adaptif, kemungkinan akan mengarah pada hasil adaptif. Namun, penilaian kognitif yang lebih baik mungkin tidak secara seragam mengarah pada hasil emosional adaptif. Strategi regulasi emosi beroperasi dalam melayani tujuan emosi (mis., Mauss & Tamir, 2014; Tamir, 2009). Penilaian ulang yang efektif harus dikaitkan dengan hasil adaptif sejauh digunakan dalam tujuan tujuan emosi adaptif. Sebagai contoh, jika suatu agama

mempromosikan pengalaman rasa syukur, regulasi emosi yang lebih baik harus meningkatkan rasa syukur, menghasilkan kesejahteraan yang lebih besar (Emmons & McCullough, 2003). Namun, jika suatu agama mempromosikan pengalaman kebencian (Soloveichik, 2003), regulasi emosi yang lebih baik harus meningkatkan kebencian, kemungkinan menghasilkan hasil sosial yang maladaptif. Apakah dan bagaimana religiusitas terkait dengan tujuan emosi adalah tugas penting untuk penelitian di masa depan.

Meskipun temuan mendukung ajaran berbagai agama, mereka tidak memungkinkan sejumlah peneliti untuk menyimpulkan apakah religiusitas secara kausal mengarah pada penilaian kembali yang lebih kognitif. Penjelasan alternatif mungkin bahwa orang yang secara fleksibel dapat mengubah makna peristiwa untuk mengatur emosi lebih siap untuk menangani tantangan teologis, seperti teodise, dan menjadi lebih religius. Penjelasan alternatif lain mungkin bahwa orang yang mencari makna lebih cenderung menjadi religius dan juga lebih mungkin untuk terlibat dalam penilaian kognitif, secara independen satu sama lain. Penelitian di masa depan harus menguji apakah menjadi religius meningkatkan frekuensi dan kemanjuran penilaian kognitif. Ini bisa dilakukan dalam studi longitudinal yang melihat religiusitas dan perubahan dalam efektivitas dan frekuensi terlibat dalam penilaian kognitif dari waktu ke waktu. Kemungkinan lain adalah untuk menguji apakah priming konsep Tuhan mempengaruhi regulasi emosi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa priming God memengaruhi regulasi diri (Laurin, Kay, & Fitzsimons, 2012), sehingga dapat memengaruhi regulasi emosi juga.

Dalam penyelidikan ini, kami berfokus hampir secara eksklusif pada penilaian kognitif. Di masa depan, akan bermanfaat untuk memeriksa perbedaan di antara lebih banyak (vs kurang) individu religius dalam strategi regulasi emosi lainnya, seperti gangguan atau perenungan. Pertama, penting untuk memeriksa strategi lain yang relatif efektif, seperti

penilaian ulang, untuk melihat apakah religiusitas dikaitkan dengan penilaian ulang, khususnya, atau dengan strategi regulasi emosi yang efektif, secara lebih umum. Kedua, penting untuk memeriksa apakah ada perbedaan dalam strategi pengaturan emosi lintas agama. Temuan kami yang melibatkan penindasan menunjukkan bahwa mungkin ada perbedaan seperti itu.

Perlu juga dicatat bahwa di seluruh studi, kami menemukan ukuran efek yang relatif kecil. Ini menunjukkan bahwa meskipun religiusitas secara konsisten dan positif terkait dengan penilaian kembali, hubungan ini tidak kuat. Sangat mungkin bahwa banyak faktor lain menentukan frekuensi dan kemanjuran penilaian ulang, seperti ciri-ciri kepribadian (Gross & John, 2003)

Oleh karena itu, di masa depan, penting untuk memahami apakah dan bagaimana religiusitas terkait dengan penggunaan penilaian kembali dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai contoh, penelitian masa depan dapat menggunakan *experience sampling* untuk melihat frekuensi penggunaan penilaian ulang dari waktu ke waktu dan kemanjurannya, sebagai fungsi religiusitas.

BAB III

PENEKANAN EMOSI: CARA LAIN UNTUK MENGATUR EMOSI

Sebagian besar penelitian yang meneliti konsekuensi dari penekanan ekspresi emosional berfokus pada penekanan yang dimanipulasi secara eksperimental dan sadar, atau perilaku penekanan yang dilaporkan sendiri.

Dalam situasi sosial, individu secara teratur dihadapkan dengan pilihan tentang kegunaan mengekspresikan emosi yang mereka rasakan. Dalam beberapa situasi, individu lebih mungkin untuk mencapai tujuan mereka dengan mengubah ekspresi emosi mereka. Kadang-kadang, modifikasi ini melibatkan hiasan emosi, mungkin dalam pelayanan menciptakan hubungan yang lebih kuat dengan seseorang. Di lain waktu, modifikasi terdiri dari membatasi ekspresi luar seseorang - apa yang telah disebut sebagai penekanan¹ - mungkin untuk menghindari menyakiti seseorang yang telah membuat orang marah. Dalam konteks koneksi intim, strategi regulasi ini cenderung mempengaruhi kepuasan dan kualitas hubungan ini (Bloch, Haase, & Levenson, 2014). Namun, sedikit yang diketahui tentang tingkat, sifat, dan konsekuensi dari penekanan emosi dalam hubungan dekat. Studi ini membahas kekosongan ini dengan meneliti dengan seksama aliran pengalaman emosi, ekspresi, dan penekanan dalam interaksi pasangan yang sebenarnya.

Peraturan Emosi dan Emosi

Emosi sering dianggap sebagai sistem adaptif dari respons terorganisir terhadap rangsangan dengan tiga saluran output

yang berbeda, biasanya disebut sebagai komponen fisiologis, pengalaman, dan ekspresif (misalnya, Bulteel et al., 2014). Komponen fisiologis terdiri dari perubahan tubuh otonom (misalnya, detak jantung, konduktansi kulit), komponen pengalaman mengacu pada pengalaman subjektif seseorang dari emosi, dan komponen ekspresif termasuk bahasa tubuh, verbalisasi, dan ekspresi wajah yang menyertai emosi dan dapat diamati untuk yang lainnya.

Sementara penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa komponen ekspresif dan pengalaman menunjukkan koherensi dari waktu ke waktu (Sze, Gyurak, Yuan, & Levenson, 2010), situasi sering muncul di mana respon emosional tertentu dianggap memiliki potensi untuk merugikan tujuan seseorang. Dalam situasi seperti itu, orang sering berusaha untuk menyesuaikan respon dari satu atau lebih dari tiga saluran sistem emosi untuk lebih memudahkan pencapaian tujuan-tujuan tersebut (Schulz & Lazarus, 2012). Istilah formal untuk penyesuaian *emosi* ini adalah *pengaturan emosi*, yang didefinisikan sebagai “proses dimana individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, ketika mereka memilikinya, dan bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikan emosi ini” (Gross, 1998).

Penekanan Emosi

Salah satu jenis pengaturan emosi adalah peredam ekspresi emosional, sering disebut sebagai penekanan emosi. Penekanan emosi ditandai oleh penghambatan ekspresi luar ketika seseorang mengalami emosi (Gross & Levenson, 1993). Seperti semua upaya regulasi emosi (Gross & Jazaieri, 2014), penekanan dimotivasi oleh tujuan pribadi yang mungkin berbeda di berbagai konteks dan emosi. Motivasi dapat mencakup melindungi suatu hubungan dengan menekan ekspresi kemarahan, mengurangi kerentanan seseorang dengan menekan kesedihan, atau bersikap ramah kepada orang lain yang berharga dengan menekan kebahagiaan atau kebanggaan pribadi.

Sebagian besar penelitian yang meneliti korelasi dan konsekuensi dari penekanan telah menggunakan pendekatan yang melibatkan (a) meminta peserta untuk menunjukkan seberapa banyak mereka menekan ekspresi emosional mereka dalam periode waktu tertentu, atau (b) meminta peserta untuk secara sadar dan sengaja menekan ekspresi emosional mereka (Gross & John, 2003). Pendekatan-pendekatan ini tampaknya bertentangan dengan gagasan bahwa strategi pengaturan emosi “sering dilaksanakan secara otomatis, tanpa banyak kesadaran atau musyawarah” (Gross, 2002). Jika, pada kenyataannya, banyak penekanan terjadi di luar kesadaran atau tanpa pertimbangan sadar, maka para peneliti tidak menangkap instantiasi penting penekanan. Dengan demikian, karena desain penelitian biasanya digunakan, kami saat ini tidak tahu banyak tentang bagaimana penekanan umum dalam kehidupan sehari-hari, atau sifat penekanan yang terjadi.

Meskipun penelitian telah dibatasi sebagian besar pada fokus pada penekanan *sadar* dan *disengaja*, mereka telah mulai mengidentifikasi efek dari penekanan dalam pengalaman, kognitif, fisiologis, dan sosial (Butler, Gross, & Barnard, 2014). Penelitian menunjukkan bahwa penekanan, sebagaimana dipelajari, adalah strategi regulasi yang umumnya maladaptif di berbagai bidang ini.

Penekanan Emosi dalam Hubungan

Emosi dan regulasi mereka adalah pusat kesuksesan dan pengalaman hubungan (Bloch et al., 2014). Cara-cara di mana mitra menangani emosi selama percakapan yang menantang dapat memberikan wawasan tentang kesehatan dan fungsi suatu hubungan (Gottman, 1994), karena dinamika emosi spesifik selama konflik telah ditemukan bersifat prediktor. kepuasan pernikahan jangka panjang, stabilitas, dan perceraian (Waldinger, Schulz, Hauser, Allen, & Crowell, 2004). Karena itu, diskusi tentang peristiwa emosional negatif memberikan konteks yang sangat baik untuk mempelajari penekanan

emosi. Namun terlepas dari bukti bahwa regulasi emosi memainkan peran penting, dan sering bermanfaat, dalam hubungan romantis (Levenson, Cowan, & Cowan, 2010), sedikit penelitian telah dilakukan untuk menguji secara langsung penggunaan dan implikasi dari penekanan emosi dalam konteks percakapan pasangan (Bloch et al., 2014). Beberapa studi yang telah meneliti penekanan emosi dalam konteks ini sebagian besar telah selaras dengan temuan yang lebih luas tentang konsekuensi negatif dari penekanan.

Dua studi semacam itu telah menggunakan pendekatan eksperimental untuk memeriksa efek dari menginstruksikan satu peserta untuk menekan ekspresi emosional mereka selama percakapan dengan pasangan mereka. Dalam studi ini, penekanan menyebabkan pengurangan dalam berapa banyak penekan mampu mengingat, serta peningkatan frekuensi ekspresi penghinaan di kedua mitra (Ben-Naim, Hirschberger, Ein-Dor, & Mikulincer, 2013). Dua studi menggunakan laporan diripendekatan untuk menguji hubungan antara persepsi penggunaan penekanan dalam interaksi dan kesehatan hubungan. Dalam satu studi, laporan penekanan yang lebih besar ditemukan terkait bersamaan dengan kesejahteraan emosional yang lebih rendah dan kepuasan hubungan, dan untuk memprediksi penurunan kepuasan hubungan dan peningkatan pertimbangan putus 3 bulan kemudian (Impett et al., 2012). Di sisi lain, persepsi diri tentang penggunaan penekanan kebiasaan dikaitkan dengan kepuasan pernikahan yang lebih rendah (Velotti et al., 2015).

Mengingat temuan ini, sejumlah ide telah ditawarkan tentang mengapa penekanan mungkin memiliki konsekuensi relasional negatif (Richards et al., 2003). Misalnya, tidak mengungkapkan emosi kepada pasangan dapat memotong seseorang dari sumber dukungan penting pada saat dibutuhkan; mungkin juga membingungkan bagi pasangan dalam situasi ketika mereka termotivasi untuk membaca dan menanggapi sinyal emosional yang datang dari individu

tersebut. Penting untuk dicatat bahwa kedua gagasan ini menunjukkan bahwa, dalam konteks atau momen interaksi tertentu, penekanan mungkin merusak. Namun mungkin juga untuk membayangkan situasi dalam interaksi pasangan di mana penekanan mungkin memiliki manfaat adaptif, terutama jika tidak diterapkan terlalu kaku. Sebagai contoh, kadang-kadang mungkin membantu untuk menekan ekspresi emosional sendiri untuk memfasilitasi kemampuan pasangan untuk mengekspresikan emosinya sendiri.

Fleksibilitas dan Kekakuan yang Menekan

Terlepas dari potensi pentingnya konteks ketika mempertimbangkan adaptasi penekanan, pendekatan pengukuran tipikal telah memperlakukan penekanan sebagai perilaku berkelanjutan yang tidak responsif terhadap lingkungan seseorang (yaitu penekanan sebagai entitas traitlike). Namun, frekuensi penekanan yang digunakan dengan cara yang kaku ini belum diteliti. Kekakuan atau fleksibilitas yang digunakan penekanan, dan sejauh mana penggunaan penekanan responsif terhadap pengaruh eksternal dan internal, berpotensi memiliki efek yang sangat berbeda pada pengguna penekanan dan mitra sosial mereka.

Memang, banyak teori dan penelitian telah memberikan dukungan pada gagasan bahwa fleksibilitas dalam cara strategi regulasi emosi dilaksanakan mungkin penting untuk dipertimbangkan ketika memeriksa efeknya. Mengikuti dalam tradisi intelektual Lazarus (1983) , yang menggambarkan konteks dan penggunaan tergantung pada biaya dan manfaat dari strategi koping , Bonanno dan Burton (2013) menantang gagasan bahwa setiap strategi pengaturan emosi secara luas adaptif atau maladaptif, merujuk pada tipe itu. mengkategorikan sebagai “fallacy of uniform efficacy” (Bonanno & Burton, 2013). Mereka sebaliknya berpendapat bahwa setiap strategi regulasi dapat menjadi adaptif dan maladaptif tergantung pada bagaimana dan kapan digunakan,

dan berpendapat bahwa fleksibilitas pengguna untuk memilih dan mengubah strategi mereka berdasarkan lingkungan mereka merupakan penentu penting dari kemampuan beradaptasi. Memberikan dukungan untuk ide ini, Bonanno dan rekan telah menunjukkan bahwa *kemampuan seseorang* untuk meningkatkan dan menekan ekspresi emosional dengan terampil adalah prediksi tingkat kesulitan yang lebih rendah dari waktu ke waktu (Bonanno, Papa, Lalande, Westphal, & Coifman, 2004).

Bidang penelitian lain, studi tentang inersia emosi, menyediakan model untuk memeriksa tingkat dan pentingnya fleksibilitas dalam penggunaan penekanan. Emosi inersia adalah pola emosi perseverative di mana keadaan afektif tetap konsisten sepanjang waktu (Koval, Kuppens, Allen, & Sheeber, 2012). Inersia emosi yang tinggi menunjukkan keadaan perasaan yang tahan terhadap perubahan dan tidak reaktif terhadap isyarat eksternal. Inersia emosi umumnya dinilai (Koval, Pe, Meers, & Kuppens, 2013) dengan mengamati aliran emosi (biasanya, fokusnya adalah pada emosi negatif seperti kemarahan dan dysphoria.) dan menyelidiki sejauh mana tingkat emosi pada satu titik waktu dapat diprediksi oleh tingkat tersebut pada titik waktu sebelumnya. Tingkat inersia emosi yang tinggi telah dikaitkan dengan gejala depresi yang dilaporkan sendiri (Koval et al., 2013). Karena pendekatan ini berfokus pada perubahan temporal dalam perilaku afektif sepanjang waktu, itu adalah strategi yang menjanjikan untuk mencoba membedakan penekanan yang diterapkan secara fleksibel dari penekanan yang kaku.

Studi saat ini berusaha untuk menangkap penekanan emosi yang terjadi secara alami ketika terungkap dalam konteks interaksi pasangan yang menantang, dan untuk mempelajari koneksi potensial untuk kepuasan hubungan. Metode yang ketat dan terbukti untuk menilai pengalaman emosional dan ekspresi dalam interaksi naturalistik digunakan dan strategi baru untuk menekan pengindeksan diterapkan. Studi ini

menemukan bahwa penekanan ekspresi emosi negatif dan positif terjadi secara teratur dalam interaksi pasangan yang menantang. Studi ini juga menemukan bahwa orang bervariasi dalam tingkat penekanan mereka secara kaku atau fleksibel diberlakukan. Sementara individu bervariasi dalam r_{ig} mereka, mereka menunjukkan stabilitas dalam kekakuan mereka di seluruh konteks percakapan. Selain itu, penelitian ini memberikan bukti (untuk wanita) yang menghubungkan antara kecenderungan untuk menekan emosi negatif dan kepuasan hubungan tergantung pada apakah penekanan itu diberlakukan dengan cara yang kaku dan fleksibel.

Dalam suatu penelitian peserta sering ditekan selama diskusi pasangan mereka; perbedaan keseluruhan antara apa yang mereka laporkan perasaan dan apa yang mereka amati mengekspresikannya setara dengan ukuran efek sedang. Keseluruhan SI menunjukkan bahwa mereka biasanya mengekspresikan emosi yang relatif lebih sedikit positif dan negatif daripada yang mereka alami. Besarnya perbedaan antara pengalaman dan ekspresi menunjukkan bahwa penekanan tidak hanya umum tetapi merupakan pembentuk relatif signifikan dari emosi yang diungkapkan dalam interaksi pasangan yang menantang. Hampir semua peserta (96%) menunjukkan bukti menekan emosi mereka ke tingkat yang lebih besar daripada yang mereka ekspresikan secara bebas atau meningkatkan emosi mereka di kedua percakapan.

Beberapa pola terkait gender dalam penggunaan penekanan diungkapkan, dengan wanita menunjukkan konsistensi yang tampaknya lebih besar dalam penggunaan penekanan mereka di seluruh percakapan daripada pria. Selain itu, pria lebih banyak menekan emosi negatif daripada emosi positif, sementara perbedaan ini tidak tampak bagi wanita. Kurangnya perbandingan statistik langsung dan tidak adanya studi sebelumnya yang meneliti penekanan naturalistik dalam konteks relasional membuat replikasi pola-pola ini di masa

depan menjadi penting, tetapi polanya menarik. Lebih banyak konsistensi bagi perempuan dalam penggunaan penekanan lintas konteks berpotensi mencerminkan harapan peran yang berbeda atau kendala dalam interaksi pasangan yang mengurangi fleksibilitas perilaku. Kecenderungan pria untuk menekan lebih banyak ketika mengalami emosi negatif (dibandingkan dengan emosi positif) dapat mencerminkan ketidaknyamanan tertentu dengan memberi sinyal kepada pasangan bahwa seseorang marah atau cemas (Simon & Nath, 2004).

Konsekuensi adaptif dari penekanan mungkin tergantung tidak hanya pada seberapa sering penekanan digunakan tetapi seberapa keras itu diterapkan. Kekakuan menunjukkan kurangnya respons terhadap perubahan dalam konteks selama interaksi, dan teori dan penelitian baru-baru ini (Bonanno & Burton, 2013) menunjukkan bahwa kurangnya fleksibilitas peraturan adalah dimensi penting untuk ditangkap ketika mempertimbangkan konsekuensi adaptif. Koval et al., 2013).

Gagasan ini konsisten dengan penelitian dan teori masa lalu di mana fleksibilitas regulasi secara umum telah ditandai sebagai dibentuk oleh kumpulan sifat-sifat pribadi yang abadi, seperti kemampuan seseorang untuk membaca isyarat sosial (Bonanno & Burton, 2013). Dukungan tambahan untuk pandangan ini berasal dari temuan dalam penelitian ini bahwa r_{ig} tidak terkait dengan faktor-faktor kontekstual seperti positif keseluruhan dari pengalaman emosional yang dilaporkan sendiri atau ekspresi emosional pengamat; yaitu, tingkat fleksibilitas yang dengannya individu menekan emosi tidak tergantung pada keseluruhan konteks emosional interaksi mereka.

Studi saat ini juga berusaha untuk menguji korelasi relasional potensial dari penekanan. Literatur tentang penekanan telah menemukan bahwa penekanan yang dimanipulasi secara eksperimen dan penekanan tingkat tinggi yang dilaporkan sendiri terkait dengan konsekuensi hubungan

negatif (Velotti et al., 2015). Namun, belum ada penelitian yang melihat penekanan yang terjadi secara alami dalam konteks pasangan dan hubungannya dengan kepuasan hubungan. Penekanan mungkin memiliki konsekuensi negatif lebih sedikit dan bahkan manfaat adaptif, seperti memfasilitasi ekspresi pasangan, jika diterapkan secara fleksibel dalam interaksi pasangan. Penelitian ini berhipotesis bahwa hubungan antara penekanan emosi negatif dan kepuasan hubungan akan tergantung pada tingkat kekakuan dengan mana penekanan itu diberlakukan di seluruh interaksi. Beberapa dukungan ditemukan untuk hubungan antara penekanan emosi negatif dan kepuasan hubungan, tetapi hanya untuk wanita dan, yang paling penting, hanya ketika tingkat penekanan emosi negatif yang lebih tinggi hadir bersama dengan fleksibilitas yang lebih rendah dalam pola penekanan.

Secara khusus, kepuasan hubungan wanita dikaitkan dengan interaksi penekanan mereka sendiri terhadap emosi negatif dan r_{rig} S mereka. Tingkat penekanan emosi negatif yang lebih besar dikaitkan dengan kepuasan hubungan yang lebih rendah pada wanita yang menunjukkan tingkat r_{rig} S yang lebih tinggi, tetapi tidak pada wanita dengan tingkat rigiditas yang lebih rendah. Menariknya, interaksi ini hanya dikaitkan dengan kepuasan hubungan wanita itu sendiri, dan tidak menunjukkan hubungan dengan kepuasan pasangannya. Hubungan yang signifikan ini sejalan dengan penelitian eksperimental dan laporan diri tentang konsekuensi relasional dari penekanan, yang telah menemukan bahwa perilaku penekanan cenderung berhubungan negatif dengan kesehatan relasional pengguna sendiri (Velotti et al., 2015). Selain itu, tidak ada hubungan yang ditemukan untuk pria antara variabel penekanan dan kepuasan hubungan. Karena kurangnya literatur tentang penekanan yang terjadi secara alami dalam konteks pasangan, tidak jelas mengapa hubungan ini hanya terlihat pada wanita. Namun, penelitian terbaru menunjukkan bahwa kepuasan pernikahan untuk pria dan wanita terkait

dengan regulasi emosi istri dan bukan suami (Bloch et al., 2014), yang memberikan beberapa dukungan untuk perbedaan gender yang diamati dalam penelitian ini.

Temuan untuk wanita menunjukkan bahwa jumlah penekanan dengan sendirinya mungkin tidak memiliki konsekuensi hubungan yang konsisten; potensi konsekuensi relasional negatif hanya tampak bagi wanita yang memanifestasikan^{rig} dengan tingkat penekanan emosi negatif yang lebih tinggi. Ini menyoroti pentingnya mempertimbangkan tidak hanya apakah penekanan terjadi tetapi juga tingkat fleksibilitas yang digunakannya. Kekakuan penekanan tinggi, menurut definisi, menangkap penekanan yang tidak bermakna bervariasi dalam menanggapi perubahan tuntutan atau konteks hubungan selama percakapan. Temuan penelitian ini menimbulkan pertanyaan apakah temuan eksperimental sebelumnya yang menghubungkan penekanan dengan konsekuensi relasional negatif (Gross & John, 2003) didorong oleh tuntutan “tidak fleksibel” pada peserta untuk melakukan penekanan secara terus menerus. Penekanan mungkin, pada kenyataannya, melayani tujuan adaptif jika diberlakukan secara fleksibel dan dengan kepekaan terhadap tuntutan berkelanjutan dari interaksi pasangan. Menekan ekspresi emosional seseorang sesaat (misalnya, ketika mendengarkan pasangan) untuk memungkinkan pasangannya mengidentifikasi dan mengekspresikan emosinya mungkin merupakan respons yang sangat adaptif. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengidentifikasi apa yang mendorong fleksibilitas supresif dalam percakapan dengan mitra intim.

Dua konstruksi emosi tambahan dalam penelitian ini dikaitkan dengan kepuasan hubungan untuk pria dan wanita. Ini adalah laporan peserta tentang kepositifan pengalaman emosional dan peringkat pengamat dari kepositifan emosi yang diungkapkan oleh peserta. Analisis korelasional menunjukkan bahwa kepositifan pengalaman emosional yang lebih besar dan kepositifan ekspresi emosi yang

lebih besar dikaitkan dengan kepuasan hubungan yang lebih tinggi. Temuan ini konsisten dengan temuan yang dilaporkan dalam sejumlah studi sebelumnya (Gottman, Levenson, & Woodin, 2001), serta dengan penelitian sebelumnya menggunakan sub-sampel yang berbeda dari penelitian ini atau menggunakan metode yang berbeda (Waldinger & Schulz, 2006). Yang perlu diperhatikan adalah temuan dalam penelitian ini bahwa hubungan antara ekspresi emosional dan kepuasan hubungan ada bahkan setelah memperhitungkan pengalaman emosional. Ini menyiratkan bahwa ekspresi emosi yang lebih positif tanpa tergantung pengalaman mungkin bermanfaat dalam hubungan. Ekspresi emosional yang lebih positif ketika seseorang merasakan emosi negatif membutuhkan penekanan terhadap hal-hal negatif. Rangkaian temuan ini, oleh karena itu, memberikan alasan lain untuk berhati-hati dalam berargumentasi bahwa penekanan cenderung memiliki efek negatif “seragam”.

Temuan keseluruhan memiliki implikasi penting untuk memahami signifikansi adaptif dari strategi regulasi emosi dalam konflik pasangan. Secara khusus, mereka menyarankan bahwa sementara itu mungkin bermanfaat bagi pria dan wanita untuk mengatur emosi mereka dengan cara yang menghasilkan lebih banyak ekspresi emosi positif selama interaksi yang menantang, itu berpotensi berbahaya, terutama bagi wanita, untuk melakukannya dengan gaya pengaturan yang kaku. Hasil ini menyoroti peran moderat fleksibilitas dalam penekanan emosi dan regulasi, serta pentingnya menggabungkan langkah-langkah aliran atau fleksibilitas penekanan ke dalam penelitian tentang efek penekanan. Penelitian tambahan tentang penentu dan konsekuensi dari penekanan dan ^{rig}S dengan alat yang diidentifikasi dalam penelitian ini dapat menghasilkan informasi yang dapat membantu dokter dan pasangan memfasilitasi penggunaan strategi pengaturan emosi adaptif selama percakapan yang menantang.

Tugas interaksi yang digunakan menciptakan situasi di mana penekanan “secara sukarela” terjadi atau tidak terjadi, menghilangkan potensi perancu yang disebabkan oleh tugas menindas emosi dengan kehadiran pasangan. Berbeda dengan studi laporan diri tentang bagaimana individu umumnya menekan atau mengatur emosi mereka (Impett et al., 2012)), mengukur penekanan menggunakan pengalaman yang dilaporkan sendiri dan ekspresi pengamat memungkinkan penilaian penekanan yang ada di dalam dan di luar kesadaran individu.

Kedua, selain menangkap pasang surut dan penekanan lintas interaksi, akan berguna dalam penelitian masa depan untuk menangkap tujuan yang dimiliki individu untuk mengatur emosi mereka selama interaksi (Schulz & Waldinger, 2010). Penekanan mungkin diberlakukan untuk alasan yang sangat berbeda (untuk membantu menenangkan pasangan atau menyembunyikan momen kerentanan dari mitra), dan alasan ini mungkin memiliki arti adaptasi. Tugas penarikan video yang ditingkatkan dapat digunakan untuk mulai menangkap dari para peserta beberapa motif pengaturan ini (Schulz & Waldinger, 2010).

Dalam penelitian ini, kepuasan hubungan diukur dalam waktu dekat dengan interaksi pasangan di laboratorium. Dalam pekerjaan masa depan, para peneliti dapat memeriksa asosiasi ini dalam kerangka longitudinal yang lebih jelas untuk memahami lebih baik arah mekanisme yang mendasari hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini. Selain itu, sampel yang digunakan dalam penelitian ini kurang bertenaga untuk efek kecil, dan karena itu mungkin beberapa hubungan halus tidak terdeteksi.

Teknik yang ada untuk mempelajari penekanan emosi meninggalkan banyak yang tidak diketahui tentang penggunaan dan konsekuensi dari penekanan seperti yang terjadi secara alami, terutama dalam konteks interaksi pasangan. Dalam upaya untuk mengatasi masalah ini, karya

ini membuat beberapa kontribusi metodologis dan konseptual penting untuk studi regulasi emosi dalam hubungan romantis. Ini (a) memperkenalkan dan menggunakan pendekatan baru untuk menangkap penggunaan supresi dan rig_S ; (B) menunjukkan prevalensi penggunaan penekanan dalam menantang interaksi pasangan naturalistik, menemukan itu lebih umum daripada ekspresi transparan atau peningkatan emosi; (c) menunjukkan bahwa ukuran novel rig_S bervariasi antar orang dan kemungkinan mewakili sifat individu; dan (d) memberikan bukti bahwa penekanan emosi negatif secara negatif terkait dengan kepuasan hubungan pada wanita, tetapi hanya ketika penekanan diterapkan secara kaku. Temuan ini mengatur panggung untuk gelombang baru penelitian di bidang ini, dan pemahaman yang lebih besar tentang sifat dan konsekuensi dari perilaku penekanan dalam hubungan.

BAB IV

MANIPULASI FISIOLOGIS UNTUK MENGATUR EMOSI

Nabi Muhammad saw pernah menjelaskan, bahwa bila seseorang sedang marah, hendaknya ia berwudlu. Wudlu merupakan salah satu manipulasi atau intervensi fisiologis untuk meredam atau mendistraksi emosi marah. Cara lain yang lebih ekstrim masih sering digunakan di berbagai belahan dunia.

Dalam bidang studi regulasi emosi, penilaian kognitif telah ditetapkan sebagai strategi yang disukai untuk mengatasi perasaan negatif yang menyakitkan. Namun, bagi sebagian orang, meminta mereka untuk memikirkan lebih lanjut tentang situasi yang sudah membuat kesusahan bisa secara harfiah “seperti mencabut gigi.” Memang, banyak orang secara sukarela menyebabkan sendiri rasa sakit fisik selama situasi yang menjengkelkan (misalnya, mendapatkan pijatan jaringan yang dalam setelah minggu yang penuh tekanan atau Memukul tas tinju saat marah); namun, saat ini hanya ada sedikit bukti empiris tentang efektivitas relatif dari perilaku semacam itu. Penelitian ini menguji dua hipotesis utama: (a) beberapa orang akan memilih untuk menimbulkan rasa sakit untuk mengatur keadaan emosi negatif; dan (b) rasa sakit memberikan kelegaan jangka pendek yang efektif dari emosi negatif. Temuan dari dua studi ini menunjukkan bahwa, jika diberi kesempatan, peserta akan memilih untuk menggunakan rasa sakit fisik di samping strategi lain, seperti penilaian ulang atau gangguan, untuk mengatasi berbagai sumber emosi negatif. Kami selanjutnya menunjukkan bahwa sensasi fisik pada umumnya, dan rasa sakit pada khususnya, sama-sama efektif dalam mengatasi emosi negatif. Hasil ini menunjukkan pertimbangan kembali dominasi regulasi emosi berbasis kognitif. Kami membahas implikasi

bahwa nyeri fisik jinak mungkin secara luas efektif dan kurang dikenal Hasil ini menunjukkan pertimbangan kembali dominasi regulasi emosi berbasis kognitif. Kami membahas implikasi bahwa nyeri fisik jinak mungkin secara luas efektif dan kurang dikenal Hasil ini menunjukkan pertimbangan kembali dominasi regulasi emosi berbasis kognitif. Kami membahas implikasi bahwa nyeri fisik jinak mungkin secara luas efektif dan kurang dikenal strategi koping.

Ada banyak cara sosial yang dikondisikan untuk mengatasi situasi emosional negatif (Gross, Richards, & John, 2006), seperti mengubah secara mental makna atau dampak dari situasi (Ochsner & Gross, 2008) atau mengganggu diri sendiri dengan kegiatan atau pemikiran lain (Koole, Van Dillen, & Sheppes, 2013). Nyeri yang timbul sendiri untuk mengatur emosi lain secara historis dihormati (misalnya, penyiksaan daging dalam agama Kristen) dan dipandang bermanfaat secara medis dalam beberapa budaya, seperti “deqi” (digambarkan sebagai kusam, sakit pegal) pada akupunktur (Hui et al, 2007) dan mungkin bekam dalam agama Islam. Fenomena ini juga diketahui oleh siapa pun yang pernah menemukan diri mereka tidak dapat berhenti menjilat mulut yang sakit selama pertemuan yang membosankan, atau menggigit kuku yang hangus ketika stres.

Populasi psikiatris, khususnya individu dengan gangguan kepribadian borderline (Welch, Linehan, Sylvers, Chittams, & Rizvi, 2008), diketahui menggunakan nyeri fisik untuk mengurangi emosi negatif, seringkali dalam bentuk perilaku melukai diri sendiri (Bresin & Gordon, 2013a). Beberapa berpendapat bahwa rasa sakit mengalihkan perhatian dari emosi (Najmi, Wegner, & Nock, 2007), sedangkan yang lain menyarankan mekanisme terletak pada proses sistematis seperti promosi opioid endogen (Bresin & Gordon, 2013b). Karena potensi bahaya rasa sakit yang diakibatkan diri sendiri melalui melukai diri sendiri (misalnya, risiko kematian karena kecelakaan atau infeksi akibat pemotongan), intervensi terapeutik umumnya berfokus pada penurunan perilaku ini

dalam mendukung strategi koping kognitif lainnya (Linehan, 2014).

Temuan yang meyakinkan di antara sampel nonpsikiatri yang direkrut sebagai kontrol dalam studi melukai diri sendiri adalah bahwa banyak yang melaporkan pengurangan tekanan setelah menerima rasa sakit di laboratorium, menunjukkan peran modulasi rasa sakit yang independen dari patologi dan kerusakan. Dalam studi berbasis komunitas, rasa sakit mengurangi rasa takut (Hollin & Derbyshire, 2009), rasa bersalah (Bastian, Jetten, & Fasoli, 2011), dan pengaruh negatif (Bresin, Gordon, Bender, Gordon, & Joiner, 2010). Memang, data awal menunjukkan bahwa 71% pria dan 26% wanita akan memilih nyeri (kejutan listrik yang dikelola sendiri) sebagai strategi koping (Wilson et al., 2014) ketika diinstruksikan untuk “hanya berpikir” tanpa adanya rangsangan lain. Peserta menunjukkan pilihan mereka terutama karena “rasa ingin tahu” dan “kebosanan” (Fox, Thompson, Andrews-Hanna, & Christoff, 2014), menunjukkan bahwa rasa sakit diri sendiri mungkin telah membantu peserta mengelola kebosanan mereka.

Bersama-sama, temuan ini menunjukkan bahwa rasa sakit mungkin, dalam beberapa konteks, berguna dalam mengatur emosi. Dalam nada ini, para peneliti telah mengonsep rasa sakit sebagai melayani sebagai “sinyal” untuk memotivasi langkah-langkah menuju pengurangan tekanan (Inzlicht & Legault, 2014). Konsep bahwa rasa sakit dapat dianggap sebagai kesenangan dan / atau bermanfaat hampir tidak baru (Bastian, Jetten, & Hornsey, 2014). Para peneliti telah menciptakan istilah “jinak masokisme” untuk menggambarkan kesenangan yang diperoleh dari rangsangan permusuhan seperti rasa sakit (Rozin et al., 2013). Lebih jauh, penelitian telah menunjukkan bahwa rasa sakit (bahkan tanpa adanya kesenangan yang berhubungan dengan penghentian rasa sakit) membantu populasi klinis dan nonklinis menurunkan pengaruh negatif (lihat Hamza & Willoughby, 2015 untuk ulasan).

Namun, kemungkinan bahwa yang disebut “orang biasa” *memilih* rasa sakit untuk mengatur diri sendiri belum dieksplorasi secara memadai. Misalnya, mungkinkah mentalitas “tanpa rasa sakit, tanpa hasil” yang dibagikan oleh para penggemar kebugaran bukan hanya sarana untuk mencapai tujuan (misalnya, menjadi lebih bugar), tetapi juga tujuan dalam dan dari dirinya sendiri? Selain itu, menghibur gagasan bahwa nyeri fisik dapat mengatur menimbulkan pertanyaan tentang bagaimana rasa sakit dibandingkan dengan fisik yang lebih dikenal (misalnya, mandi air hangat) dan strategi pengaturan diri kognitif (misalnya, penghindaran).

Di sini, kami mempertimbangkan apakah orang akan memberikan rasa sakit untuk mengatasi rangsangan negatif yang jelas, dan juga dengan tidak adanya rangsangan lain. Dalam masyarakat Barat, rasa sakit umumnya dianggap sebagai stimulus negatif itu sendiri, dan dengan demikian sesuatu yang harus dihindari (Bastian et al., 2014). Penghindaran rasa sakit ini sangat menonjol sehingga orang-orang yang mengatur sendiri rasa sakit sering mengalami stigma (Hasking, Rees, Martin, & Quigley, 2015). Namun, strategi regulasi emosi yang dikondisikan secara sosial seperti penilaian kembali dan gangguan terbatas dalam efektivitasnya (Ehring, Tuschen-Caffier, Schnülle, Fischer, & Gross, 2010) dan bergantung pada konteks (Aldao, 2013).

Bukti pemilihan nyeri fisik secara sukarela sebagai strategi koping yang disukai dapat mendukung penambahan rasa sakit yang tidak cedera pada repertoar strategi yang mungkin untuk mengatasi kesulitan, yang tidak hanya akan mendestigmatisasi rasa sakit, tetapi menyarankan utilitasnya yang dititrasikan secara aman untuk fisik Barat generasi berikutnya. dan intervensi psikologis. Nyeri sudah dianggap bagian integral dari praktik medis Timur, seperti peran “*deqi*” yang disebutkan sebelumnya dalam efektivitas akupunktur (Hui et al., 2007). Hasil positif dalam penelitian ini akan memberikan bukti empiris yang mendukung penerjemahan praktik dan kepercayaan yang

sudah umum di seluruh dunia. Selain itu, hasil positif akan memungkinkan mereka yang lebih kompleks hubungan dengan rasa sakit untuk berbicara secara terbuka tentang hal itu, berpotensi menghasilkan banyak informasi tentang peran rasa sakit sebagai mekanisme koping yang biasanya tidak tersedia untuk umum karena stigma atau kurangnya pengenalan fungsi rasa sakit.

Penelitian ini meneliti penggunaan nyeri fisik untuk meregulasi emosi negatif dalam tugas melihat gambar yang tidak menyenangkan, dan meningkatkan emosi negatif dalam paradigma stimulasi rendah yang diadaptasi dari Wilson dan rekan (2014). Kami berpendapat bahwa rasa sakit akan membuktikan strategi koping yang efektif dalam mengurangi emosi negatif, dan berusaha untuk membandingkan efektivitasnya dengan strategi koping fisik dan kognitif lainnya : pemingkiaan ulang, penghindaran kognitif (gangguan), dan stimulasi taktil tanpa rasa sakit.

Stimulasi listrik

Stimulasi listrik diberikan dengan menggunakan perangkat stimulasi listrik yang mirip dengan unit Stimulasi Saraf Listrik Transkutan (TENS yang biasa digunakan dalam pengaturan terapi fisik. Perangkat ini dapat mengubah input suara menjadi stimulasi listrik, sehingga memungkinkan untuk disinkronkan dengan program komputer presentasi stimulus (lihat Stimulasi Listrik dalam materi tambahan online).

Laporan pribadi

Pada awal, peserta menyelesaikan pengukuran 10-item laporan diri menilai emosi negatif (nyeri emosional, kesusahan, kesedihan, ketakutan / kecemasan, kemarahan / jengkel, ketidakberdayaan, rasa bersalah, malu, jijik, dan ancaman) pada skala Likert 10 poin (1 = *tidak sama sekali* sampai 10 = *sangat*). Skor rata-rata menjadi peringkat emosi negatif kesatuan. Setelah setiap percobaan percobaan

(yaitu, strategi slide / coping), peserta menyelesaikan versi singkat dari skala yang menilai emosi negatif untuk setiap strategi (“seberapa negatif perasaan Anda?”) Pada skala Likert mulai dari 1 (*tidak sama sekali*) hingga 5 (*sangat*). Skala ini digunakan untuk secara cepat mengukur keefektifan masing-masing strategi sambil menjaga panjang tugas dan beban peserta tetap rendah. Yang perlu diperhatikan, karena skala penilaian baseline dan postslide berbeda dalam konten dan skala, perubahan emosional dari baseline ke postslide tidak dapat dievaluasi secara langsung.

Suatu penelitian mengungkapkan bahwa sebagian besar peserta dengan sukarela, dan sering berulang kali, memilih untuk menggunakan rasa sakit fisik untuk mengatur diri sendiri di berbagai kontinjensi eksperimental. Lebih jauh lagi, penilaian emosi negatif posttrial menunjukkan bahwa rasa sakit tidak kalah efektif daripada strategi koping yang sudah mapan lainnya, meskipun berpotensi untuk menjadi benci. Temuan ini menantang pemahaman sebelumnya tentang nyeri sebagai strategi koping yang tidak digunakan oleh populasi sehat, atau digunakan hanya digunakan dalam keadaan ekstrim (Selby, Anestis, & Joiner, 2008). Ini juga bertentangan dengan temuan sebelumnya bahwa pria lebih mungkin untuk terlibat dengan rasa sakit (Wilson et al., 2014), menunjukkan prevalensi hampir genap untuk kedua jenis kelamin.

Dalam Tugas 1, peserta menilai rangsangan yang menyakitkan sama efektifnya dalam mengelola emosi negatif dibandingkan dengan strategi koping lainnya. Lebih khusus lagi, emosi negatif secara signifikan lebih rendah setelah menggunakan rasa sakit dibandingkan dengan membungkai ulang, strategi regulasi emosi yang umumnya diamati paling efektif dalam pengelolaan emosi negatif jangka panjang (Gross, 1998b). Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa strategi pengalih perhatian, yang salah satunya rasa sakit (Chapman et al., 2006), lebih efektif dalam meregulasi emosi negatif ketika rangsangan lebih bervalensi negatif, dan juga

dalam konteks regulasi emosi jangka pendek (seperti dibandingkan dengan jangka panjang; Sheppes et al., 2014). Bisa jadi bahwa emosi negatif dari gambar-gambar dan sifat tugas membuat strategi pengalih perhatian apa pun, termasuk rasa sakit, relatif lebih efektif. Perlu dicatat bahwa penelitian ini, tidak ada perbedaan yang signifikan dalam efektivitas gangguan kognitif (penghindaran) dan stimulasi yang tinggi. Penelitian di masa depan diperlukan untuk memilah kontingensi di mana gangguan fisik (seperti rasa sakit) lebih disukai atau lebih efektif daripada yang kognitif (seperti penghindaran), terutama dalam populasi nonklinis.

Temuan tak terduga dari Tugas 1 adalah bahwa peserta melaporkan emosi negatif yang lebih besar setelah uji coba pilihan dibandingkan dengan uji coba perintah di tiga dari empat strategi. Seperti dicatat, gambar secara acak dan kemampuan untuk memilih strategi diimbangi dengan uji coba perintah. Dengan demikian, temuan ini tampaknya menunjukkan bahwa kemampuan untuk memilih strategi entah bagaimana menjadikan strategi yang sama kurang efektif. Sementara kami tidak berangkat untuk memeriksa peran pilihan dalam efektivitas, temuan muncul dengan jelas dan pantas untuk didiskusikan. Temuan insidental ini berlawanan dengan intuisi, mengingat bahwa penelitian sebelumnya telah beroperasi dengan asumsi bahwa orang akan memilih strategi yang efektif untuk diri mereka sendiri yang paling cocok dengan konteks (misalnya, Bonanno & Burton, 2013).

Namun perlu dicatat bahwa studi-studi yang dikutip di atas meneliti kerja strategi secara alami (vs. diberi pilihan strategi). Dengan demikian, mungkin repertoar strategi membatasi, bahkan ketika ada beberapa pilihan, meniadakan manfaat fleksibilitas naturalistik. Kemungkinan lain adalah bahwa struktur tugas memiliki karakteristik permintaan laten yang mengarahkan peserta untuk menilai emosi setelah uji coba yang dipilih peneliti dengan cara yang lebih menguntungkan daripada uji coba yang dipilih

sendiri. Akhirnya, dan sesuai dengan penelitian yang dikutip dalam Sheppes dan Levin (2013), mungkin faktor-faktor lain (misalnya, jumlah upaya yang diperlukan, manfaat yang dirasakan dari strategi) melebihi efektivitas ketika peserta memutuskan strategi mana yang akan digunakan pada percobaan yang diberikan.

Tugas 2 menunjukkan bahwa dengan tidak adanya instruksi lain, sebagian besar peserta akan terlibat dalam stimulasi yang menyakitkan, mungkin untuk meningkatkan keadaan emosi mereka. Mengingat bahwa para peserta telah menyelesaikan kalibrasi stimulasi, dan juga menyelesaikan Tugas 1 (yang termasuk uji rasa sakit perintah) sebelum menyelesaikan Tugas 2, pilihan untuk menimbulkan rasa sakit tidak dapat dikaitkan dengan hanya rasa ingin tahu tentang stimulasi; yaitu, peserta sudah terbiasa dengan sensasi pada saat itu. Dengan demikian, rasa ingin tahu tidak mungkin menjadi faktor pendorong. Bisa jadi partisipan bosan karena tidak adanya rangsangan lain. Paradigma penelitian yang sama menemukan bahwa peserta mengutip kebosanan sebagai alasan utama untuk memilih untuk shock (Fox et al., 2014)). Lebih lanjut, karena kebosanan dikonseptualisasikan sebagai keadaan rendah-gairah yang tidak menyenangkan, kita dapat menafsirkan pilihan untuk syok sebagai bukti pengaturan-atas. Memang, orang lain yang meneliti hubungan antara kebosanan dan pengejutannya terhadap kejutan telah sampai pada kesimpulan ini, menyatakan bahwa guncangan “mengacaukan monoton” (Nederkoorn et al., 2016). Namun, dengan tidak adanya peringkat laporan diri pada kebosanan atau keadaan emosional selama tugas, interpretasi ini hanya spekulatif.

Penelitian ini memberikan bukti bahwa menggunakan rasa sakit fisik untuk mengatur tidak terbatas pada populasi klinis, atau untuk keadaan tertekan ekstrim. Ketika diberi kesempatan untuk memilih strategi, beberapa akan memilih — dan mendapat manfaat dari — rasa sakit fisik. Oleh karena itu, mungkin strategi koping berbasis fisik, bahkan yang konon

permusuhan seperti rasa sakit, bisa efektif dan mungkin kurang diakui sebagai strategi adaptif.

Sebagai contoh, sebuah studi sebelumnya menemukan bahwa stimulasi listrik mirip dengan yang digunakan dalam penelitian ini efektif dalam mengurangi perilaku merugikan diri sendiri (Linn, Rojahn, Helsel, & Dixon, 1988), meskipun hasil ini belum diuji atau diterapkan secara klinis.. Temuan tersebut membawa implikasi yang menjanjikan untuk meningkatkan perawatan medis dan psikologismenggunakan teknik-teknik baru yang memanfaatkan aspek-aspek nyeri yang bermanfaat tanpa risiko cedera. Selain itu, hasil kami meningkatkan kemungkinan menarik bahwa lebih banyak orang dari yang diyakini sebelumnya mungkin sudah secara teratur terlibat dalam bentuk nyeri jinak untuk mengatur diri, apakah mereka atau orang lain menyadarinya. Dalam arti yang lebih luas, hasil penelitian ini menyoroti keropos dan kelenturan batas antara sensasi permusuhan dan non-permusuhan dan memberi penerangan baru tentang cara orang memilih untuk mengatasinya.

BAB V

USIA. DAN REGULASI EMOSI COGNITIVE REAPPRAISAL

Strategi khusus yang digunakan individu untuk mengatur emosi mereka menunjukkan hubungan yang kuat dengan berbagai indeks kesejahteraan. Namun, catatan teoritis menunjukkan bahwa penggunaan strategi, dan hubungan antara penggunaan strategi dan kesejahteraan, dapat berubah sepanjang rentang kehidupan. Berbagai upaya telah dilakukan untuk menilai apakah tingkat penggunaan strategi, dan hubungan antara penggunaan strategi dan kesejahteraan, berubah di seluruh pengembangan; Namun, studi biasanya tidak memperhitungkan perbedaan potensial dalam tingkat dasar

Regulasi Emosi (ER) melibatkan modifikasi proses yang terlibat dalam generasi atau manifestasi emosi (Campos, Frankel, & Camras, 2004). Strategi spesifik yang digunakan individu untuk mengatur emosi mereka memiliki hubungan yang kuat dengan indeks kunci kesejahteraan, seperti kualitas hubungan interpersonal, kecemasan, dan gejala depresi (misalnya, Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010). Namun, penggunaan strategi, dan hubungan antara penggunaan strategi dan kesejahteraan, dapat berubah di seluruh tahap perkembangan (misalnya, Carstensen, 1995). Sebagian besar masih belum jelas bagaimana penggunaan strategi ER secara proporsional, dan hubungan antara penggunaan strategi ER yang proporsional dan kesejahteraan, dibandingkan di seluruh rentang kehidupan. Studi saat ini bertujuan untuk mengatasi kesenjangan ini dalam literatur dengan menilai bagaimana

individu bergantung pada berbagai strategi relatif terhadap berapa banyak mereka menggunakan semua strategi yang mungkin untuk mengidentifikasi bagaimana perbedaan individu dalam penggunaan strategi, dan hubungan antara penggunaan strategi dan kesejahteraan, berbeda di seluruh rentang hidup.

Sejauh mana individu menerapkan berbagai strategi ER secara konsisten dikaitkan dengan kesejahteraan (Aldao, Gee, De Los Reyes, & Seager, 2016). Sebagai contoh, tingkat penggunaan penekanan emosi yang tinggi dikaitkan dengan tingkat gejala depresi yang tinggi, sedangkan tingkat penggunaan penilaian ulang yang tinggi dikaitkan dengan tingkat gejala depresi yang rendah (Gross & John, 2003). Meskipun asosiasi antara penggunaan strategi dan kesejahteraan telah cukup mapan (misalnya, Aldao et al., 2010), sedikit perhatian telah diberikan pada bagaimana asosiasi ini dapat bermanifestasi secara berbeda pada tahap perkembangan yang berbeda (untuk pengecualian lihat (Zimmermann & Iwanski, 2014)). Kelalaian ini bermasalah karena bukti menunjukkan perbedaan besar dalam kemampuan kognitif, tujuan sosial dan emosional, dan reaktivitas fisiologis di seluruh rentang hidup (Scheibe & Carstensen, 2010), yang kemungkinan mempengaruhi seberapa kuat individu mengandalkan berbagai strategi ER, serta seberapa kuat penggunaan strategi ER dikaitkan dengan kesejahteraan (misalnya, Carstensen, 1995).

Pengaruh moderasi usia pada hubungan antara penggunaan strategi dan kesejahteraan telah dieksplorasi lebih menyeluruh, bagaimanapun, dalam konteks teoritis. Misalnya, Teori Selektivitas Sosial (SST; Carstensen, 1995), Seleksi, Optimasi, dan Kompensasi dengan kerangka Peraturan Emosi (SOC-ER; Urry & Gross, 2010) dan model Integrasi Kekuatan dan Kerentanan (SAVI; Charles & Luong, 2013) masing-masing fokus pada bagaimana perubahan perkembangan dalam pengalaman emosional, pemrosesan, dan sumber daya dapat memengaruhi strategi ER mana yang diandalkan individu, dan

kecenderungan untuk mendapat manfaat dari pemanfaatan strategi ini. Sedangkan SST menunjukkan bahwa perubahan sistematis dalam tujuan di seluruh pembangunan bertanggung jawab atas pergeseran dalam hubungan antara strategi ER dan kesejahteraan (Carstensen & Mikels, 2005), baik kerangka kerja SOC-ER dan model SAVI berpendapat bahwa individu mendapat manfaat dari strategi ER secara berbeda karena sumber daya internal dan eksternal yang tersedia bagi mereka (Charles & Luong, 2013). Ketika individu mendapatkan atau kehilangan sumber daya pengaturan dalam satu domain, seperti kontrol kognitif, fleksibilitas fisiologis, atau dukungan sosial, mereka mungkin mendapat manfaat lebih dari strategi ER yang memaksimalkan sumber daya yang tersedia. Sebagai contoh, Urry dan Gross (2010) mengemukakan bahwa peningkatan level kontrol kognitif hingga dewasa dapat mengarah pada peningkatan manfaat yang diperoleh dari strategi pemajakan kognitif seperti penilaian ulang. Sebagai kesimpulan, catatan teoritis menunjukkan bahwa ketika individu bergerak melalui berbagai tahap perkembangan, manfaat yang diperoleh dari strategi ER dapat bervariasi sebagai akibat dari perubahan tujuan terkait emosi dan sumber daya internal dan eksternal.

Konsisten dengan anggapan teoritis, bukti empiris yang baru muncul memang menunjukkan bahwa penggunaan strategi, serta manfaat yang diperoleh dari penerapan kebiasaan berbagai strategi, dapat berubah sepanjang rentang hidup. Pertama, bukti menunjukkan bahwa penggunaan strategi mungkin berbeda di seluruh rentang kehidupan; Namun, hasil spesifik telah saling bertentangan. Sebagai contoh, sedangkan beberapa penelitian telah menemukan bahwa penggunaan penilaian ulang yang tinggi dikaitkan dengan usia yang lebih tua (Zimmermann & Iwanski, 2014), yang lain menemukan tingkat penilaian ulang yang lebih tinggi pada peserta yang lebih muda (Blanchard-Fields, Jahnke, & Camp, 1995)). Hasil studi juga bertentangan

mengenai perbedaan dalam penggunaan penekanan di seluruh pengembangan, karena beberapa menemukan bahwa penggunaan penekanan menurun dengan usia (John & Gross, 2004), sedangkan yang lain tidak menemukan perbedaan usia dalam penggunaan penekanan (Folkman et al., 1987).

Kedua, bukti juga menunjukkan bahwa beberapa perubahan dalam generasi emosional dan pemrosesan sepanjang rentang hidup dapat menyebabkan perubahan dalam hubungan antara penggunaan strategi dan kesejahteraan. Sejalan dengan catatan teoretis, bukti menunjukkan bahwa perubahan dalam proses dan sumber daya terkait emosi dapat memengaruhi hubungan antara penggunaan strategi dan kesejahteraan. Sebagai contoh, orang dewasa yang lebih tua tampaknya menerima manfaat yang lebih besar dari strategi yang mengintervensi sejak awal dalam proses generatif emosi karena fleksibilitas fisiologis berkurang seiring bertambahnya usia dan meningkatkan kesulitan meregulasi gairah setelah terjadi (Charles & Carstensen, 2010). Ini telah dicatat berulang kali dalam penelitian yang membandingkan penggunaan gangguan dan penggunaan penilaian ulang. Karena gangguan cenderung memblokir informasi emosional lebih awal dalam proses generatif emosi daripada penilaian ulang (Sheppes, Brady, & Samson, 2014), ketergantungan yang lebih besar pada gangguan dapat membantu dalam mengurangi generasi gairah fisiologis dalam menanggapi peristiwa evokatif emosional (Scheibe, Sheppes, & Staudinger, 2015). Memang, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa penggunaan gangguan lebih kuat terkait dengan kesejahteraan di antara peserta yang lebih tua (Scheibe et al., 2015).

Meskipun hasil empiris menunjukkan tren yang sejalan dengan prinsip teori pengembangan penggunaan strategi ER dan kesejahteraan, ada batasan utama untuk sebagian besar pendekatan sebelumnya: studi sebelumnya sangat bergantung pada membandingkan tingkat mentah, yang dilaporkan sendiri dari setiap penggunaan strategi ER. lintas individu dalam

berbagai tahap perkembangan, dan hubungan antara laporan ini dan hasil kesejahteraan (misalnya, John & Gross, 2004). Namun, memanfaatkan skor strategi mentah tidak memperhitungkan perbedaan individu dalam gaya pelaporan strategi keseluruhan (Vitaliano, Maiuro, Russo, & Becker, 1987). Yang penting, sementara individu dalam berbagai tahap perkembangan mungkin berbeda dalam hal tingkat yang mereka laporkan menerapkan strategi regulasi spesifik, mereka mungkin juga berbeda dalam gaya keseluruhan pelaporan ER. Bukti menunjukkan bahwa tingkat kesadaran emosional, upaya regulasi, dan kesadaran regulasi mungkin berbeda di sepanjang masa hidup (Scheibe & Carstensen, 2010), menunjukkan bahwa membandingkan level mentah dari penggunaan strategi laporan sendiri lintas kohort mungkin gagal untuk memperhitungkan perbedaan dalam bagaimana strategi Ketergantungan dilaporkan sepanjang umur.

Untuk lebih memahami bagaimana ketergantungan strategi ER berbeda dalam rentang hidup, dan bagaimana ketergantungan strategi dikaitkan dengan kesejahteraan, kita dapat menilai ketergantungan strategi relatif: menentukan sejauh mana seseorang bergantung pada strategi yang diberikan dalam kaitannya dengan berapa banyak mereka laporan menerapkan strategi ER (Scheibe et al., 2015). Skor relatif ini dihasilkan dengan membuat skor proporsional untuk setiap individu hanya berdasarkan pada tanggapan mereka sendiri, sehingga menghindari hasil spesifik sampel. Pendekatan ini memungkinkan untuk mengidentifikasi apakah individu bergantung secara berbeda pada berbagai strategi, sambil mengurangi dampak variabel asing yang dapat meningkatkan atau mengurangi level keseluruhan pelaporan strategi ER. Pendekatan ini sejalan dengan praktik-praktik khas dalam literatur coping (misalnya, Kim, Neuendorf, Bianco, & Evans, 2016), yang meneliti proporsi bahwa individu bergantung pada berbagai strategi, daripada kesepakatan mereka sendiri yang dilaporkan sendiri dengan berbagai strategi deskripsi, dalam

upaya untuk mengendalikan perbedaan dalam tingkat dasar pengesahan item (Connor-Smith, Compas, Wadsworth, Thomsen, & Saltzman, 2000). Selain itu, metode ini juga sejalan dengan pendekatan terbaru dalam literatur ER yang berusaha menempatkan penggunaan strategi dalam konteks yang lebih besar dari upaya regulasi keseluruhan. Sebagai contoh, beberapa penelitian baru-baru ini telah melaporkan proporsi yang didukung individu masing-masing strategi untuk mengendalikan pola-pola sistematis dari tanggapan terkait dengan jumlah total item yang disahkan, seperti kecenderungan untuk menolak terlalu banyak atau item yang tidak dilaporkan (Connor-Smith et al. , 2000). Namun, penulis tidak mengetahui adanya penelitian yang meneliti penggunaan strategi ER di seluruh tahap perkembangan yang telah memperhitungkan penggunaan strategi relatif.

Strategi regulasi emosi

Survei Regulasi Sistem Emosi (RESS; De France & Hollenstein, 2017) adalah 38-item ukuran laporan diri menilai sejauh mana seseorang bergantung pada enam strategi regulasi emosi inti untuk menurunkan regulasi emosi negatif secara umum (Gangguan, Perenungan, Penilaian Ulang, Relaksasi, Pertunangan, Penindasan). Item dinilai pada skala Likert 5 poin dari 1 (*tidak pernah*) hingga 5 (*selalu*). Skor untuk setiap strategi dihasilkan dengan mengambil rata-rata item yang termasuk dalam subskala itu, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat penggunaan strategi yang lebih tinggi untuk menurunkan emosi negatif. Subskala menunjukkan konsistensi internal yang tinggi (pada semua subskala dan lintas kohort, Cronbach's $\alpha = .83$ hingga .95).

BAB VI

COGNITIVE REAPPRAISAL DAN PERISTIWA EMOSIONAL

Cognitive reappraisal dapat mengubah peristiwa yang biasa menjadi peristiwa yang emosional bila dibutuhkan. Hal ini sering terjadi dalam ajaran agama. Pertanyaan “Mengapa kita menangis?” Telah menangkap keingintahuan manusia sepanjang sejarah, dari agama dan sastra hingga ilmuwan. Sementara ilmuwan menyimpulkan bahwa air mata mungkin melegakan bagi sang penangis, Secara fisik, tentu saja, menangis hanya ditandai dengan air mata yang keluar dari alat lakrimal, sering karena iritasi. Namun tangisan emosional dapat terjadi tanpa iritasi struktur mata (Patel, 1993)), dengan hubungan antara menangis dan suasana hati atau emosi masih belum jelas. Memang, fungsi tangisan emosional, yang kita sebut di sini sebagai penumpahan air mata dari mata sebagai respons terhadap kesedihan, telah banyak diperdebatkan baik dalam literatur ilmiah maupun media.

Dalam agama, terutama Islam, menangis karena takut terhadap Allah dan merasa yakin akan kebenaran firmanNya sangat dianjurkan. Dalam al-Qur'an surat Maryam disebutkan bahwa tatkala mereka dibacakan ayat Allah yang maha penyayang mereka tersungkur sujud sambil menangis. Ayat lain menyebutkan, mereka menangis dan khususy' mereka bertambah.

Ada kejenuhan yang jelas di antara literatur populer tentang efek menangis sebagai ekspresi positif dan pelepasan emosi, dengan satu studi menemukan bahwa 94% artikel jufnzl menangis lebih dari 140 tahun merekomendasikan menangis bermanfaat bagi kesejahteraan seseorang atau sebagai sesuatu yang menyehatkan. (Cornelius, 2001). Bahkan, banyak dari artikel ini mengklaim bahwa penekanan air mata seseorang

secara negatif mempengaruhi kesejahteraan. Literatur ilmiah saat ini melukiskan gambaran yang lebih rumit dengan beberapa studi yang menemukan bahwa episode menangis yang disebabkan oleh pengaruh negatif kadang-kadang dilakukan, dan kadang-kadang tidak, menyebabkan ketenangan (untuk ulasan, lihat Rottenberg, Bylsma, & Vingerhoets, 2008). Meskipun ada beberapa teori dan hasil yang berlawanan dalam penelitian tentang menangis, literatur yang ada tentang fungsi interpersonal (sosial), sampai saat ini, relatif kuat. Misalnya, penelitian tentang fungsi sosial ini menemukan bahwa ketika melihat wajah sedih yang menangis, orang lebih cenderung mengalami perasaan sedih, lebih sedikit melaporkan perasaan terhindar, dan lebih mungkin untuk memberikan dukungan emosional dan perilaku membantu secara keseluruhan (Balsters, Krahmer, Swerts, & Vingerhoets, 2013). Namun, penelitian mengenai fungsi menangis individu (intrapersonal) telah menghasilkan temuan yang kurang konsisten, dengan efek bervariasi tergantung pada waktu pertanyaan, konteks menangis, dan keadaan afektif dari pembawa (Bylsma, Croon, Vingerhoets, & Rottenberg, 2011).

Apakah menangis membuat kita merasa lebih baik ketika kita sedih dan apakah orang yang menangis merasa lebih baik daripada orang sedih yang tidak menangis? Perbedaan dalam metodologi studi retrospektif telah membuatnya sulit untuk menafsirkan literatur. Variabel seperti karakteristik orang yang menangis dan apa yang menyebabkan menangis, tampaknya mempengaruhi evaluasi efeknya pada suasana hati (Rottenberg et al., 2008). Terlepas dari variasi ini, jelas bahwa, *secara umum*, orang-orang ingat episode menangis bermanfaat untuk suasana hati atau peningkatan emosional. Secara khusus, lebih dari 70% orang melaporkan bahwa menangis membawa beberapa bentuk manfaat psikologis, sering dilaporkan sebagai perasaan katarsis ketika mereka ditanya secara umum bagaimana perasaan mereka setelah episode menangis sebelumnya (lihat Vingerhoets, 2013). Namun, ketika diminta untuk

memikirkan secara spesifik tentang episode tangisan terakhir mereka, ini berkurang menjadi 51 % dari orang yang melaporkan bahwa tangisan membawa efek positif (Bylsma et al., 2008). Lebih lanjut, ketika wanita ditanyai pada hari tangisan terjadi, hanya 30% yang melaporkan efek positif dari menangis (Bylsma et al., 2011).

Ketika menangis telah diinduksi dalam pengaturan laboratorium, jarang orang melaporkan merasa lebih baik segera setelah menangis. Bahkan, operator selalu melaporkan merasa jauh lebih buruk daripada sebelumnya, dan kadang-kadang lebih buruk daripada mereka yang menonton rangsangan yang sama tetapi tidak menangis (lihat Rottenberg et al., 2008). Namun, penelitian lain melaporkan tidak ada perbedaan antara subkelompok ini (Hendriks, Rottenberg, & Vingerhoets, 2007).

Selain meningkatkan pengaruh negatif subjektif setelah menangis, operator juga umumnya menunjukkan peningkatan gairah somatik dan otonom dengan perubahan dalam denyut jantung (HR), konduktansi kulit, suhu jari, dan aktivitas somatik lainnya (untuk tinjauan lebih lanjut, lihat Bylsma, Graëanin, & Vingerhoets, 2019). Hasil ini mendukung gagasan bahwa menangis sebenarnya menghasilkan keadaan gairah fisiologis yang tinggi, daripada gagasan menangis sebagai proses pemulihan. (Hendriks et al., 2007). Artinya, pernapasan melambat saat menangis, bukannya mempercepat, yang cenderung terjadi saat terangsang. Laju respirasi menunjukkan periode reduksi yang diperpanjang terus untuk setidaknya 3 menit onset setelah menangis (Hendriks et al., 2007). Data awal lainnya juga menunjukkan bahwa jumlah atau intensitas menangis dapat dikaitkan dengan penurunan kadar kortisol, tetapi pengumpulan kortisol dalam penelitian tadi hanya memperhitungkan pola diurnal (Vingerhoets & Kirschbaum, 1997).

Studi-studi ini memberikan beberapa bukti bahwa menangis memang mungkin terkait dengan pemulihan setelah individu

susah. Mungkin kita melihat perbedaan ini karena efek dari menangis mungkin tidak segera terjadi tetapi mungkin memerlukan waktu. Artinya, tindakan langsung dari perubahan afektif mungkin tidak mencerminkan dampak sebenarnya dari menangis pada pemulihan individu dari stresor. Sampai saat ini, hanya satu penelitian yang menyelidiki perubahan suasana hati dalam periode yang lebih lama setelah menangis, menemukan bahwa memang, suasana hati membaik setelah waktu singkat untuk kedua operator dan non-operator tetapi tampaknya membaik lebih jauh hanya untuk mereka yang menangis pada tindak lanjut 90 menit. nanti (Graëanin et al., 2015). Namun, khususnya, menurut definisi, semua studi menderita keterbatasan desain eksperimen semu dengan, dalam banyak kasus, sejumlah peserta yang benar-benar menangis dan tanpa kondisi netral untuk perbandingan – sehingga hanya membandingkan orang yang menangis dan yang tidak. menangis dalam menanggapi induksi kesedihan dalam desain ini. Kurangnya kelompok pembanding yang netral berarti bahwa penelitian sebelumnya tidak dapat menyimpulkan apakah mungkin ada perbedaan sistematis lain antara penghambat dan bukan penghalang terhadap rangsangan yang menyedihkan.

Orang awam dan peneliti sama-sama terus memperjuangkan gagasan meresap bahwa tujuan menangis adalah untuk memfasilitasi pemulihan dan kembali ke homeostasis. Dari teori-teori yang muncul untuk menjelaskan fungsinya, menangis paling sering digambarkan sebagai bagian dari proses pemulihan, dengan fungsi “rilis” atau “meluap” yang digunakan selama tekanan ekstrem dan ditandai sebagai akhir dari periode menyedihkan. (Vingerhoets, Bylsma, & Rottenberg, 2009).

Mengambil pandangan reduksionis, Frey berfokus pada aspek biokimia dari menangis, dengan mengklaim bahwa air mata dapat membantu untuk mendetoksifikasi tubuh selama periode kesusahan yang membantu meningkatkan suasana hati

(Frey & Langseth, 1985). Secara dominan, ia mengamati bahwa (a) kesusahan menghasilkan perubahan biokimia di dalam tubuh, (b) orang umumnya merasa lebih baik setelah menangis, dan (c) menangis adalah proses ekskresi; yaitu, air mata emosional yang disebabkan oleh kesusahan menghilangkan zat beracun dari tubuh.

Panksepp (1998) , di sisi lain, berteori bahwa menangis dapat memicu pelepasan opioid endogen tertentu , yang mungkin memiliki efek analgesik dan mengurangi rasa sakit, daripada proses eksokrin di mana bahan kimia meninggalkan tubuh melalui sobekan. Panksepp menyarankan bahwa fungsi utama dari zat-zat ini adalah untuk memfasilitasi pemulihan setelah mengalami kesulitan. Mungkin efek yang dihipotesiskan ini mungkin dalam beberapa bagian menjelaskan efek fungsional menangis. Artinya, menangis dapat berfungsi untuk menenangkan, mengurangi rasa sakit, mengembalikan keseimbangan homeostatis, dan bahkan membantu mengatasi stres seperti yang disarankan oleh Frey. Teori ini menyajikan ide-ide yang merangsang pemikiran yang, sejauh ini, belum diuji secara empiris secara langsung. Mungkin menangis bertindak sebagai fungsi perlindungan untuk mematikan rasa sakit afektif dan fisik negatif dan untuk membantu pemulihan dari peristiwa yang menyusahkan atau untuk meningkatkan sumber daya mengatasi. Jika demikian, ini akan membantu menjelaskan mengapa kita menangis ketika kita kesakitan, dan, lebih penting lagi, mengapa kita menangis ketika kita sendirian. Ini juga bisa dilihat sebagai penjelasan mengapa tangis yang berlinang air terus berlanjut hingga dewasa.

Menangis dan Emosi

Menangis umumnya dianggap sebagai hasil dari puncak emosional, terutama kesedihan atau ketidakberdayaan, tetapi ini juga meluas ke banyak emosi diskrit lainnya termasuk kebahagiaan, kemarahan, dan frustrasi (Vingerhoets et al., 2009). Namun, mengingat kesulitan dalam menemukan

hubungan kesedihan ini dengan air mata emosional lebih kuat daripada kesedihan tanpa air mata emosional, mungkin menangis tidak menunjukkan peningkatan intensitas emosional. Mungkin merobek terutama isyarat isyarat sosial yang menunjukkan perlunya bantuan, dengan mereka yang menyaksikan respons ini lebih mungkin untuk memberikan dukungan dan kenyamanan, berpotensi memperkuat ikatan sosial (Graëanin, Bylsma, & Vingerhoets, 2018). Meskipun demikian, hipotesis pensinyalan sosial tidak mendukung sifat paradoks dari menangis sendirian atau merasa lebih baik ketika kita melakukannya (Rottenberg et al., 2008). Mungkin menangis juga merupakan isyarat intrapersonal yang menandakan perlunya untuk terlibat dalam strategi regulasi untuk membantu mengelola tekanan, daripada puncak pemulihan dan pelepasan (Vingerhoets et al., 2009). Atau mungkin, pensinyalan pribadi ini juga melibatkan sang pembawa dalam strategi alternatif untuk meringankan atau mengelola kesusahan seperti mencari orang lain secara aktif yang dapat memberikan dukungan atau bantuan, alih-alih menangis hanya bertindak untuk memberi isyarat pada pembantu. Salah satu dari spekulasi ini dapat membantu menjelaskan mengapa orang melaporkan merasa lebih baik setelah menangis, namun itu belum dapat diamati di sebagian besar induksi laboratorium menangis (tetapi lihat Graëanin et al., 2015). Namun, tentu saja, sikap seseorang tentang apakah menangis itu membantu dan strategi pengurangan tekanan positif cenderung memainkan peran mediasi dalam efek emosional yang sebenarnya, dan kami tidak tahu apakah temuan ini bersifat umum untuk mengatasi tekanan sosial yang menyebabkan tangisan dapat melayani fungsi yang berbeda.

Meskipun dalam konteks penelitian yang lebih luas, para peneliti (termasuk kita) terutama berfokus pada tangisan afektif negatif — terutama tangisan yang disebabkan oleh kesedihan — patut dicatat bahwa tawa sering terjadi dengan produksi air mata. Tertawa juga sering dianggap memiliki manfaat

kesehatan mental dan fisik yang signifikan (Provine, 2012). Namun, elemen tambahan dari air mata yang dihasilkan ketika tertawa pada umumnya tidak dianggap memiliki efek positif sendiri. Produksi air mata dalam konteks yang menyenangkan sering dianggap sebagai produk sampingan dari emosi yang berpengalaman, yang pada umumnya tidak mengubah pengalaman emosional tetapi umumnya ditafsirkan sebagai pengalaman emosional yang tinggi. Beberapa berspekulasi bahwa air mata ini mirip dengan air mata reaksioner yang dihasilkan ketika kita menguap, misalnya, dan berpotensi disebabkan oleh kontraksi yang kuat dari otot-otot di sekitar mata yang menghasilkan air mata (Graëanin et al., 2018). Menariknya, tidak seperti menangis karena sedih, yang secara luas dianggap bermanfaat dengan sedikit bukti langsung, tawa telah ditemukan memiliki sifat analgesik, dengan meningkatkan endorfin dan opioid endogen (Dunbar et al., 2012; Manninen et al., 2017). Sungguh aneh bahwa menangis dari kesedihan, di sisi lain, telah lama dianggap sangat terkait dengan air mata yang dihasilkan dan bahwa mereka sering diyakini memiliki peran yang sangat penting dalam pengalaman emosional dan pemulihan dari negatif. perasaan negara. Ini belum tentu terjadi ketika orang menganggap air mata sukacita.

Spekulasi bahwa menangis dapat mempromosikan penenangan diri dan regulasi dengan memprakarsai perilaku pengaturan emosi dalam hambatan dan, lebih dari itu, bahwa respons ini mungkin lebih terkait dengan intensitas yang dialami emosi. Namun, kami juga tidak menemukan perbedaan antara hambatan dan tidak hambatan dalam pengalaman kesedihan mereka setelah menonton video, dan ini tampaknya menjadi tren di antara beberapa penelitian menangis. Dengan demikian, kami lebih lanjut mempertimbangkan bahwa menangis juga merupakan isyarat intrapersonal yang menandakan keterlibatan yang diperlukan dalam strategi regulasi emosi atau mencari orang lain untuk bantuan untuk

mengurangi kesusahan (Graëanin et al., 2018). Peningkatan perasaan yang dirasakan sebagian orang setelah menangis mungkin memang merupakan hasil dari homeostasis fisik kita mempertahankan dengan menangis, serta dukungan sosial yang kita terima selama atau setelah menangis, dan upaya peningkatan mental yang kita lakukan untuk membantu kita merasa lebih baik ketika mengalami emosi negatif (dan yang tidak selalu memiliki hubungan dengan menangis). Akhirnya, mungkin gagasan populer tentang manfaat menangis terus diabadikan oleh evaluasi pribadi dan sosial kita tentang menangis sebagai hal yang bermanfaat atau bermanfaat, dan belum tentu apakah mekanisme homostatik fisik ini memberikan manfaat fisik nyata yang menghilangkan stres.

BAB VII

MODEL COGNITIVE REAPPRAISAL DALAM PSIKOLOGI ISLAM

Penelitian tentang hubungan agama dan kesehatan banyak diabaikan pada abad ke-20 (Miller & Thoresen, 2003). Gambaran ini, bagaimanapun, telah banyak berubah dalam beberapa tahun terakhir karena psikologi telah menunjukkan minat yang semakin besar terhadap dampak agama pada kesehatan dan kesejahteraan individu. Di bidang ini, para psikolog telah mulai menyelidiki banyak variabel agama (misalnya, keyakinan agama, praktik keagamaan, motivasi agama, konversi agama, keterikatan pada Tuhan) dan kaitannya dengan indeks kesehatan fisik dan mental, dengan hasil yang menjanjikan (lihat Paloutzian & Park, 2013).

Dalam domain studi ini, koping agama telah menjadi salah satu topik yang paling banyak diteliti dan dikembangkan dengan baik. Dalam dua dekade terakhir, penelitian tentang penanggulangan agama telah meningkat secara dramatis dalam jumlah, dan saat ini ada ratusan studi tentang penanggulangan agama dan spiritual, yang mencakup sejumlah populasi dan pemicu stres termasuk penyakit fisik, trauma masa kecil, berkabung, perceraian, dan alami atau bencana buatan manusia (Gall & Guirguis-Younger, 2013). Studi-studi ini telah menjelaskan secara signifikan tentang bagaimana orang memanfaatkan, dan mendapat manfaat dari, agama dalam mengatasi stres kehidupan dan peristiwa traumatis.

Menanggapi pertumbuhan luas bidang inkuiri ini, sejumlah ulasan telah diterbitkan tentang koping agama dalam beberapa tahun terakhir (misalnya, Gall & Guirguis-Younger, 2013). Selain menggambarkan asumsi-asumsi mendasar dan

merangkum temuan-temuan utama dari badan penelitian ini, ulasan-ulasan ini juga dengan jelas menunjukkan keterbatasan literatur tentang penanganan keagamaan. Salah satu batasan utama adalah bahwa bagian terbesar dari penelitian coping agama telah berfokus pada sampel Kristen dan, dengan demikian, temuannya tidak dapat digeneralisasi untuk individu dari agama lain.

Untungnya, gambarannya sudah mulai berubah; sejumlah penelitian sekarang telah dilakukan yang mengeksplorasi coping agama di antara sampel agama lainnya (misalnya, Muslim, Yahudi, Hindu, Budha). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meninjau dan mengevaluasi bidang investigasi yang terus berkembang ini dan membandingkan serta membedakan temuannya dengan yang diperoleh dengan sampel Kristen.

Kita mulai dengan merangkum kemajuan empiris dan teoretis yang berkaitan dengan dimensi religius dari coping yang dicapai dengan sampel-sampel terutama Kristen. Selanjutnya, kami meninjau dan mengevaluasi studi empiris tentang penanganan keagamaan yang dilakukan di antara sampel non-Kristen. Akhirnya, kami membandingkan dan membedakan temuan penelitian ini dengan yang diperoleh dengan sampel Kristen. Kami menyimpulkan dengan mempertimbangkan beberapa implikasi dari tubuh pengetahuan yang muncul ini untuk studi lebih lanjut.

Agama bertindak sebagai skema kognitif yang menginformasikan keyakinan tentang diri, orang lain, dan dunia (McIntosh, 1995). Sebagai konstruksi multidimensi, agama sangat peduli dengan bagaimana orang mengatasi masalah mendasar kehidupan, membantu penganutnya memberi makna pada peristiwa, memberikan rasa memiliki, dan membantu dalam pemecahan masalah (Pargament, 1997). Istilah *agama* sering digunakan untuk merujuk pada tradisi kelembagaan dengan komitmen ideologis yang tetap, yang dengannya para penganutnya berusaha keras untuk

menemukan yang sakral. Meski terkait erat dengan agama, *spiritualitas* digunakan untuk merujuk pada cara yang lebih pengalaman dan pribadi untuk mencapai rasa makna dan transendensi (Worthington & Sandage, 2001).

Koping agama (yaitu, menggunakan agama untuk menghadapi pengalaman hidup) melibatkan serangkaian respons kognitif, emosional, perilaku, dan interpersonal yang berbasis spiritual dan keagamaan (Pargament, 1997). Analisis faktor telah membedakan antara koping religius positif (mis., Doa, penilaian religius yang penuh kebajikan) dan koping religius negatif (mis., Penilaian “menghukum Tuhan”, perjuangan spiritual; Pargament, Smith, Koenig, & Perez, 1998). Yang pertama melibatkan beralih ke agama untuk makna dan dukungan sedangkan yang kedua mengacu pada perjuangan dan keraguan agama. Secara umum, koping religius positif telah ditemukan dikaitkan dengan hasil kesehatan mental yang diinginkan sedangkan koping religius negatif telah ditemukan terkait dengan tekanan psikologis. (untuk ulasan lihat Abu-Raiya & Pargament, 2015).

Terlepas dari perkembangan penelitian tentang agama sebagai mekanisme penanggulangan pasca trauma, sebagian besar penelitian ini berfokus pada agama Kristen, dengan sedikit referensi ke agama tradisional lain seperti Islam (Abu-Raiya & Pargament, 2015). Ini adalah pengawasan yang signifikan mengingat bahwa PTSD telah didokumentasikan di seluruh dunia Islam (misalnya, Alhasnawi et al., 2009; de Jong, Komproe, & Van Ommeren, 2003; Karam et al., 2009). Selain itu, akumulasi penelitian menunjukkan bahwa lingkungan sosial budaya masyarakat secara substansial membentuk kognisi, perilaku, dan reaksi afektif mereka (Conway & Jobson, 2012). Jobson (2009) menyoroti bagaimana perbedaan budaya mempengaruhi sikap, atribut, kepercayaan, dan nilai-nilai yang, pada gilirannya, mempengaruhi penilaian pasca trauma. Bagi penderita PTSD, pengalaman traumatis bermasalah karena

mereka dapat merusak apa yang dinilai secara budaya, sehingga mengakibatkan ancaman bagi pandangan dunia seseorang.

Orang-orang Muslim memiliki beragam keyakinan yang dipengaruhi oleh agama tentang penyebab dan perawatan tekanan psikologis. Keyakinan umum adalah bahwa nasib dan kemalangan dalam hidup seseorang pada akhirnya ditentukan oleh kehendak ilahi Allah (Husain, 1998; Inayat, 2005). Keyakinan lain adalah bahwa kemalangan adalah cara untuk menghapus dosa seseorang, jika ditangani dengan sabar. Oleh karena itu, umat Islam didorong untuk mengatasi kesulitan melalui kesabaran, ketekunan, atau pengendalian diri (Khan, Sultana, & Watson, 2009). Studi lain telah menemukan bahwa peserta Muslim menafsirkan tekanan psikologis sebagai tanda terputusnya Tuhan, sebagai hukuman oleh Tuhan (Al-Krenawi & Graham, 1999), atau sebagai kurangnya pengabdian kepada Tuhan (Weatherhead & Daiches, 2010). Dengan demikian, mempertahankan iman pada kehendak Tuhan dan mengikuti ritual agama dianggap sebagai pencegahan dan kuratif dari kesusahan (Ali, Liu, & Humedian, 2004; Ashy, 1999; Haque, 2004). Karena interpretasi umum Islam mengaitkan keberuntungan dan kemalangan dengan kehendak Allah, nampaknya ajaran Islam memengaruhi penilaian umat atas peristiwa kehidupan. Akibatnya, ajaran Islam juga harus memiliki pengaruh pada penilaian pasca trauma trauma dan strategi mengatasi. Memang, penelitian psikologi psikologi telah menyoroti kebutuhan untuk meningkatkan pemahaman saat ini mengenai cara di mana prinsip-prinsip Islam mempengaruhi kognisi dan perilaku yang terkait dengan berbagai gangguan psikologis (Abu-Raiya & Pargament, 2015).

Satu jalur penyelidikan yang mungkin dapat menyelidiki apakah penilaian agama dan mengatasi pengaruh pemulihan pasca trauma pada korban trauma Muslim. Dari beberapa penelitian yang ada pada subjek, sebagian besar telah menemukan bahwa orang yang selamat dari trauma Muslim cenderung mengaitkan trauma mereka dengan kehendak

Tuhan dan menilai trauma mereka sebagai hal yang tidak dapat dihindari, sebagai ujian dari iman dan kesabaran mereka, dan sebagai kesempatan untuk mengampuni dosa-dosa mereka. bahwa mereka dapat dihargai dalam kehidupan ini dan kehidupan selanjutnya. Karena Islam memainkan peran sentral dalam membentuk penilaian orang dan strategi koping , dapat dibayangkan bahwa Islam harus mempengaruhi penyesuaian pasca-trauma umat Islam

Coping Agama: Cognitive reappraisal, Model dan Penelitian

Teori koping umum didasarkan pada asumsi mendasar bahwa fenomena manusia memiliki banyak segi dan hanya dapat dipahami sebagai produk dari proses interaksi yang berkelanjutan antara individu dan situasi kehidupan dalam konteks sosial yang lebih besar (Lazarus & Folkman, 1984). Menurut teori ini, manusia jauh dari makhluk pasif. Sebaliknya, mereka adalah makhluk proaktif, yang diarahkan pada tujuan yang terus mencari makna dan makna dalam kehidupan mereka. Ketika orang menemukan peristiwa kehidupan, besar maupun kecil, mereka menilai mereka sehubungan dengan tujuan dan upaya penting mereka. Ketika nilai-nilai, tujuan, dan upaya signifikan yang dimiliki orang ditantang, diancam, atau hilang, mereka menerapkan strategi koping untuk melestarikan atau, jika perlu, mentransformasikan nilai-nilai, tujuan, dan upaya ini. Proses ini dimanifestasikan dalam domain kehidupan yang berbeda: fisik (misalnya, kesehatan), keuangan (misalnya, uang), sosial (misalnya, teman, keluarga), dan / atau psikologis (misalnya, harga diri).

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) , proses koping dimulai ketika individu dihadapkan pada situasi yang dinilai stres (misalnya, penyakit, perceraian). Situasi yang penuh tekanan didefinisikan sebagai ketidakseimbangan dinamis antara individu dan lingkungannya, yang berasal dari lingkungan yang dianggap terlalu menuntut. Ketika situasi penuh tekanan dipandang relevan dengan kesejahteraan pribadi, orang tersebut termotivasi untuk menerapkan

mekanisme (misalnya, pembingkai kognitif, penggunaan alkohol) yang mengurangi ketidakseimbangan. Hasil dari proses ini (misalnya, penerimaan, kecemasan) sangat ditentukan oleh efektivitas mekanisme koping ini.

Salah satu mekanisme tersebut adalah koping agama. Seperti namanya, koping agama adalah mode koping khusus yang secara inheren diturunkan dari kepercayaan, praktik, pengalaman, emosi, atau hubungan agama. Seperti metode koping lainnya, metode koping religius dapat bersifat konstruktif atau destruktif. Atas dasar konseptual dan empiris, Pargament et al. (1998) dibedakan antara dua kategori coping agama: coping agama positif dan coping agama negatif. Kegiatan koping religius yang positif mencerminkan hubungan yang aman dengan Tuhan, keyakinan bahwa ada makna yang lebih besar yang dapat ditemukan, dan rasa keterhubungan spiritual dengan yang lain, sedangkan aktivitas koping religius yang negatif mencerminkan pandangan dunia yang tidak menyenangkan, dan perjuangan keagamaan untuk menemukan dan melestarikan nilai penting dalam kehidupan. Teknik analisis faktor menunjukkan bahwa koping religius positif dan negatif adalah konstruksi tingkat tinggi yang menggambarkan berbagai metode koping religius yang lebih spesifik (Pargament et al., 2000).

Konstruksi koping agama negatif atau perjuangan keagamaan (dua istilah ini akan digunakan secara bergantian di seluruh naskah ini) telah menerima perhatian empiris dan teoretis yang luas dalam beberapa tahun terakhir (Exline, 2013). Perjuangan agama adalah ekspresi dari konflik, pertanyaan, dan keraguan tentang masalah iman, Tuhan, dan hubungan agama (McConnell, Pargament, et al., 2006). Para peneliti telah mengidentifikasi tiga jenis perjuangan keagamaan: interpersonal, intrapersonal, dan ilahi. Perjuangan agama interpersonal termasuk konflik terkait agama dengan keluarga, teman, dan jemaat. Perjuangan religius intrapersonal ditandai dengan pertanyaan dan keraguan tentang keyakinan dan

masalah agama, dan inkonsistensi antara nilai-nilai dan perilaku keagamaan. Perjuangan agama ilahi termasuk ketegangan dalam hubungan individu dengan yang ilahi. Yang terakhir adalah jenis perjuangan keagamaan yang paling banyak dipelajari (Exline, 2013).

Model Cognitive reappraisal dalam psikologi Islam.

Coping → Cognitive reappraisal → penguasaan Quran dan Hadis → keberhasilan coping

Dalam masa-masa sulit, banyak orang mendapati diri mereka mengandalkan agama mereka. Bukti empiris sangat mendukung pernyataan ini. Misalnya, survei nasional orang Amerika tak lama setelah serangan 11 September 2001 mengungkapkan bahwa 90% orang Amerika berpaling kepada Tuhan untuk mendapatkan penghiburan dan dukungan (Schuster et al., 2001). Dari 189 pasien kanker di Inggris, 35%, 31%, dan 18% menggambarkan peluang untuk doa pribadi, dukungan dari orang-orang yang beriman, dan dukungan dari penasihat spiritual sebagai kebutuhan penting, masing-masing (Soothill et al., 2002). Di antara beberapa kelompok, agama adalah sumber daya coping yang paling umum. Bulman dan Wortman (1977) bertanya kepada sekelompok orang yang telah lumpuh bagaimana mereka menjelaskan kecelakaan mereka. Tanggapan paling umum untuk pertanyaan *Kenapa saya?* adalah *Tuhan punya alasan*. Demikian pula, ketika diminta untuk mengidentifikasi bagaimana mereka mengatasi tekanan merawat anggota keluarga mereka dengan demensia, respons paling sering dari pengasuh kulit hitam adalah doa atau iman kepada Tuhan (Segall & Wykle, 1988-1989).

Tetapi orang-orang tidak selalu beralih ke agama mereka untuk mengatasi stres. Pertanyaannya kemudian adalah variabel mana yang memprediksi penggunaan metode coping agama. Dalam tinjauan sistematis literatur, Pargament dan Abu-Raiya (2007) mengidentifikasi enam variabel kunci: agama yang lebih besar, status minoritas, status sosial

ekonomi rendah , jenis kelamin (perempuan lebih dari laki-laki), usia yang lebih tua, dan peristiwa kehidupan yang kritis (misalnya, kematian , penyakit terminal, bencana alam). Secara umum, tampaknya bahwa ketika orang menganggap agama lebih tersedia bagi mereka, dan sumber daya ekonomi dan sosial mereka lebih terbatas, dan ketika mereka dihadapkan pada stres yang lebih berat atau lebih menantang, mereka lebih cenderung menggunakan agama dalam mengatasi masalah.

Coping Agama dan Kesehatan dan Kesejahteraan - Penelitian Empiris

Dalam 20 tahun terakhir, sejumlah studi empiris telah menguji hubungan antara coping agama dan kesejahteraan individu. Studi-studi ini telah membentuk hubungan yang signifikan antara coping agama positif dan negatif dan indeks kesehatan fisik dan mental (untuk ulasan, lihat Cummings & Pargament, 2010).

Sebagai rangkuman, metode coping religius positif telah dikaitkan dengan mortalitas yang lebih rendah (Fitzpatrick et al., 2007), kesehatan fisik self-rated yang lebih baik (Boswell et al., 2006), perkembangan penyakit yang lebih lambat untuk HIV-1 (Ironson & Hayward, 2008)), dan lebih sedikit komplikasi setelah operasi bypass arteri koroner (Ai et al., 2009). Penanganan religius yang positif juga dikaitkan dengan tingkat kesusahan yang lebih rendah, lebih sedikit depresi dan kecemasan (Lee, 2007), lebih sedikit ketidakberdayaan. Selain itu, coping agama yang positif telah dikaitkan dengan indikator kesehatan mental yang baik termasuk kebahagiaan yang lebih besar, kualitas hidup , dan kesejahteraan psikologis (Lee, 2007).

Di sisi lain, metode coping agama yang negatif telah dikaitkan dengan tingkat kematian yang lebih tinggi (Pargament et al., 2001), depresi yang lebih besar , kelelahan, dan rasa sakit di antara pasien kanker (Cole, 2005; Sherman et al., 2005), dan kecemasan, depresi, dan perilaku obsesif-

kompulsif dalam survei nasional Amerika (McConnell & Pargament et al., 2006).

Singkatnya, studi empiris telah menunjukkan bahwa koping religius positif berhubungan positif dengan indikator kesehatan fisik dan mental yang diinginkan, sedangkan koping religius negatif secara positif dan terus-menerus dikaitkan dengan indikator kesehatan fisik dan mental yang tidak diinginkan.

Coping Agama di kalangan Muslim

Di antara sampel Muslim internasional, dan dalam proses pengembangan Ukuran Psikologis Agama Islam (PMIR), Abu-Raiya et al. (2008) mengidentifikasi tiga sub-skala coping agama: 7-item Islamic Positive Religious Coping (IPRC; misalnya, *saya menganggap bahwa tes dari Allah untuk memperdalam keyakinan saya*); Perjuangan Agama Islam 6-item (IRS; misalnya, *saya menemukan diri saya meragukan keberadaan Allah*), dan; 3-item Punishing Allah Reappraisal (PAR; misalnya, *saya yakin saya dihukum oleh Allah atas tindakan buruk yang saya lakukan*). Mereka menemukan bahwa (a) IPRC terkait dengan tingkat yang lebih besar dari hasil yang diinginkan (yaitu, kesejahteraan Islam secara umum, hubungan positif dengan orang lain, tujuan dalam kehidupan), kepuasan dalam hidup) dan dikaitkan dengan tingkat yang lebih rendah dari hasil yang tidak diinginkan (yaitu, kesehatan fisik yang buruk, perasaan marah, penggunaan alkohol); (B) IRS terkait dengan tingkat yang lebih tinggi dari hasil yang diinginkan (yaitu, kesejahteraan Islam secara umum, hubungan positif dengan orang lain, tujuan dalam hidup, kepuasan dalam hidup) dan tingkat yang lebih besar dari hasil yang tidak diinginkan (yaitu, suasana hati yang tertekan, kesehatan fisik yang lebih buruk, perasaan marah, penggunaan alkohol); dan (c) PAR dikaitkan dengan tingkat yang lebih besar dari *kedua* umum Islam kesejahteraan dan alkohol.

Berkenaan dengan peran yang dimainkan Hukuman Allah Reappraisal dalam kehidupan Muslim, bukti dari

penelitian Abu-Raiya et al. (2008) beragam; variabel ini berkorelasi dengan kesejahteraan Islam umum dan penggunaan alkohol.

Cognitive reappraisal dalam riset saat ini

Penelitian antara lain dilakukan di Belanda. Subyek penelitian adalah muslim dan muslimah yang tinggal di pinggiran Amsterdam. Keduanya melaksanakan solat dan membaca al-Quran. Pria yang berinisial AM itu belum lama mengenal Islam. Tetapi membaca huruf hijaiyyah sudah mampu. Tatkala peneliti dijemput dengan mobil yang sudah diisi dengan bacaan Khalid al-Jaleel yang mengumandangkan surat Ibrahim. Dia berusaha mengikuti ayat-ayat yang dilantunkan. Dalam pembicaraan dan observasi, ia berusaha selalu mengaitkan apa yang terjadi dengan takdir Allah. Qodar, katanya dalam bahasa inggris.

Kesibukan pria muslim tersebut antara lain terlihat dari berbagai kesukaan fisik, dan kerja yang lebih menonjolkan fisik. Wanita yang mendampinginya lebih cepat bacaan qurannya, karena memang dari kecil sudah belajar Islam. Pengaruh lingkungan dan usaha penyesuaian tetap dilakukan. *Cognitive reappraisal* muncul tatkala usaha untuk hidup cukup atau lebih dari rata-rata orang Belanda dilakukan.

Wanita itu berusaha mengikuti pengajian secara online dengan seksama, sehingga lebih mudah mengatur aspek kognitif dalam kehidupannya. Misalnya ia dengan lancar menceritakan nikmat-nikmat Allah yang termaktub dalam surat al-Waqi'ah. Sejumlah karunia Allah terpapar dengan jelas ayat demi ayat. Misalnya tatkala peristiwa kiamat yang pasti terjadi itu muncul. Manusia terbagi menjadi tiga sebagaimana firman Allaah: dan kamu akan menjadi tiga golongan. Golongan kanan, apa itu golongan kanan, dan golongan kiri apa itu golongan kiri, dan mereka yang berlomba lomba dalam kebaikan. Mereka itulah orang-orang yang didekatkan. Dalam surga yang penuh ni'mat, sebagian besar dari orang-orang yang terdahulu, dan

sedikit dari golongan yang akhir. Dalam buku doa yang dibawahnya tampaknya ada sejumlah permintaan untuk menuju sorga dan selamat dari neraka beserta cara-cara mencapainya.

Begitu ditemukan doa-doa agar kehidupan manusia bahagia di dunia dan akhirat. Misalnya doa tentang permintaan ampunan dan kesehatan di dunia dan akhirat. Salah satu arti doa yang ada dalam bukunya secara lengkap berbunyi: ya Allah sungguh saya minta kepadaMu maaf dan kewarasan di dunia dan akhirat. Ya Allah sungguh saya minta kepadaMu maaf dan kewarasan dalam agamaku, dan duniaku hartaku, dan keluargaku. Ya Allaah tutuplah auratku, dan amankan rasa takutku, dan jagalah aku dari depanku, belakangku, dari kananku dan dari kiriku, dan aku berlindung padaMu dari dijebloskan dari bawahku.

Musibah atau kesulitan yang dialami dilawan dengan doa dan mengajak rekan-rekannya untuk tetap menjalankan perintah Allah dan rasulnya. Baik secara tatap muka, maupun lewat online. Ini merupakan koping religious positif. Artinya koping yang lebih bermanfaat untuk tubuh, kesejahteraan dibandingkan dengan koping religious negative (Pargament et al, 1998). *Cognitive reappraisal* digunakan untuk mengubah kalimat-kalimat atau kata-kata yang buruk dengan kalimat-kalimat yang dalam Quran dan Hadis.

Kesimpulan

Cognitive reappraisal juga banyak digunakan oleh muslim yang aktif membaca Quran dan berusaha mengamalkannya sesuai dengan arahan yang ada di dalamnya. Manfaat regulasi emosi itu cukup terlihat dengan baik, walaupun ada kekurangan karena kurangnya atau keterbatasan pemahaman materi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2015). Religious coping among diverse religions: Commonalities and divergences. *Psychology of Religion and Spirituality*, 7, 24–33. <http://dx.doi.org/10.1037/a0037652>
- Ai, A. L., Wink, P., Tice, N. T., Bolling, S. F., & Shearer, M. (2009). Prayer and reverence in naturalistic, aesthetic, and socio-moral context predicted fewer complications following coronary artery bypass. *Journal of Behavioral Medicine*, 32, 570–581. <http://dx.doi.org/10.1007/s10865-009-9228-1>
- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8, 155–172. <http://dx.doi.org/10.1177/1745691612459518>
- Aldao, A., Gee, D. G., De Los Reyes, A., & Seager, I. (2016). Emotion regulation as a transdiagnostic factor in the development of internalizing and externalizing psychopathology: Current and future directions. *Development and Psychopathology*, 28, 927–946. <http://dx.doi.org/10.1017/S0954579416000638>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217–237. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16, 427–454. <http://dx.doi.org/10.1007/BF02202939>

- Balsters, M. J. H., Krahmer, E. J., Swerts, M. G. J., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2013). Emotional tears facilitate the recognition of sadness and the perceived need for social support. *Evolutionary Psychology*, 11, 148–158. <http://dx.doi.org/10.1177/147470491301100114>
- Bastian, B., Jetten, J., & Fasoli, F. (2011). Cleansing the soul by hurting the flesh: The guilt-reducing effect of pain. *Psychological Science*, 22, 334–335. <http://dx.doi.org/10.1177/0956797610397058>
- Bastian, B., Jetten, J., & Hornsey, M. J. (2014). Gustatory pleasure and pain. The offset of acute physical pain enhances responsiveness to taste. *Appetite*, 72, 150–155. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2013.10.011>
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893–897. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). *Manual for the Beck Depression Inventory-II*. San Antonio, TX: Pearson.
- Bélanger, J. J., Kruglanski, A. W., Chen, X., & Orehek, E. (2014). Bending perception to desire: Effects of task demands, motivation, and cognitive resources. *Motivation and Emotion*, 38, 802–814. <http://dx.doi.org/10.1007/s11031-014-9436-z>
- Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T., & Mikulincer, M. (2013). An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: The moderating role of attachment orientations. *Emotion*, 13, 506–519. <http://dx.doi.org/10.1037/a0031473>
- Berscheid, E., & Regan, P. (2016). *The psychology of interpersonal relationships*. New York, NY: Routledge. <http://dx.doi.org/10.4324/9781315663074>

- Birditt, K. S., Fingerman, K. L., & Almeida, D. M. (2005). Age differences in exposure and reactions to interpersonal tensions: A daily diary study. *Psychology and Aging, 20*, 330-340. <http://dx.doi.org/10.1037/0882-7974.20.2.330>
- Blanchard-Fields, F., Jahnke, H. C., & Camp, C. (1995). Age differences in problem-solving style: The role of emotional salience. *Psychology and Aging, 10*, 173-180. <http://dx.doi.org/10.1037/0882-7974.10.2.173>
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion, 14*, 130-144. <http://dx.doi.org/10.1037/a0034272>
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science, 8*, 591-612. <http://dx.doi.org/10.1177/1745691613504116>
- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). The importance of being flexible: The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science, 15*, 482-487. <http://dx.doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00705.x>
- Boswell, G., Kahana, E., & Dilworth-Anderson, P. (2006). Spirituality and healthy lifestyle behaviors: Stress counterbalancing effects on the well-being of older adults. *Journal of Religion and Health, 45*, 587-602. <http://dx.doi.org/10.1007/s10943-006-9060-7>
- 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>
- Bresin, K., & Gordon, K. H. (2013a). Changes in negative affect following pain (vs. nonpainful) stimulation in individuals

- with and without a history of nonsuicidal self-injury. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 4, 62–66. <http://dx.doi.org/10.1037/a0025736>
- Bresin, K., & Gordon, K. H. (2013b). Endogenous opioids and nonsuicidal self-injury: A mechanism of affect regulation. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 37, 374–383. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neubiorev.2013.01.020>
- Bresin, K., Gordon, K. H., Bender, T. W., Gordon, L. J., & Joiner, T. E., Jr. (2010). No pain, no change: Reductions in prior negative affect following physical pain. *Motivation and Emotion*, 34, 280–287. <http://dx.doi.org/10.1007/s11031-010-9168-7>
- Bulteel, K., Ceulemans, E., Thompson, R. J., Waugh, C. E., Gotlib, I. H., Tuerlinckx, F., & Kuppens, P. (2014). DeCon: A tool to detect emotional concordance in multivariate time series data of emotional responding. *Biological Psychology*, 98, 29–42. <http://dx.doi.org/10.1016/j.biopsycho.2013.10.011>
- Butler, E. A., & Gross, J. J. (2004). Hiding feelings in social contexts: Out of sight is not out of mind. In P. Phillipot & R. S. Feldman (Eds.) *The regulation of emotion* (pp. 101–126). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3, 48–67. <http://dx.doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48>
- Butler, E. A., Gross, J. J., & Barnard, K. (2014). Testing the effects of suppression and reappraisal on emotional concordance using a multivariate multilevel model. *Biological Psychology*, 98, 6–18. <http://dx.doi.org/10.1016/j.biopsycho.2013.09.003>
- Bylsma, L. M., Croon, M. A., Vingerhoets, A. J. J. M., & Rottenberg, J. (2011). When and for whom does crying improve mood? A daily diary study of 1004 crying

- episodes. *Journal of Research in Personality*, 45, 385–392. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2011.04.007>
- Bylsma, L. M., Graënanin, A., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2019). The neurobiology of human crying. *Clinical Autonomic Research*, 29, 63–73.
- Bylsma, L. M., Vingerhoets, A. J. J. M., & Rottenberg, J. (2008). When is crying cathartic? An international study. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27, 1165–1187. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2008.27.10.1165>
- Campos, J. J., Frankel, C. B., & Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child Development*, 75, 377–394. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00681.x>
- Carstensen, L. L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 151–156. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-8721.ep11512261>
- Carstensen, L. L., & Mikels, J. A. (2005). At the intersection of emotion and cognition: Aging and the positivity effect. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 117–121. <http://dx.doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00348.x>
- Carstensen, L., Fung, H., & Charles, S. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*, 27, 103–123. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1024569803230>
- 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>
- Chapman, A. L., Gratz, K. L., & Brown, M. Z. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 371–394. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2005.03.005>

- Charles, S. T. (2010). Strength and vulnerability integration: A model of emotional well-being across adulthood. *Psychological Bulletin*, 136, 1068–1091. <http://dx.doi.org/10.1037/a0021232>
- Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2010). Social and emotional aging. *Annual Review of Psychology*, 61, 383–409. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100448>
- Charles, S. T., & Luong, G. (2013). Emotional experience across adulthood: The theoretical model of strength and vulnerability integration. *Current Directions in Psychological Science*, 22, 443–448. <http://dx.doi.org/10.1177/0963721413497013>
- 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
- Connor-Smith, J. K., Compas, B. E., Wadsworth, M. E., Thomsen, A. H., & Saltzman, H. (2000). Responses to stress in adolescence: Measurement of coping and involuntary stress responses. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 976–992. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.68.6.976>
- Cornelius, R. R. (1997). Toward a new understanding of weeping and catharsis? In A. J. J. M. Vingerhoets, F. J. van Bussel, & A. J. W. Boelhouwer (Eds.), *The (non)expression of emotions in health and disease* (pp. 303–321). Tilburg, the Netherlands: Tilburg University Press.
- Cummings, J. P., & Pargament, K. I. (2010). Medicine for the spirit: Religious coping in individuals with medical conditions. *Religions*, 1, 28–53. <http://dx.doi.org/10.3390/rel1010028>

- 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>
- De France, K., & Hollenstein, T. (2017). Assessing emotion regulation repertoires: The Regulation of Emotion Systems Survey. *Personality and Individual Differences*, 119, 204–215. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.018>
- Denny, B. T., & Ochsner, K. N. (2014). Behavioral effects of longitudinal training in cognitive reappraisal. *Emotion*, 14, 425–433. <http://dx.doi.org/10.1037/a0035276>
- 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>
- Ehring, T., Tuschen-Caffier, B., Schnulle, J., Fischer, S., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and vulnerability to depression: Spontaneous versus instructed use of emotion suppression and reappraisal. *Emotion*, 10, 563–572. <http://dx.doi.org/10.1037/a0019010>
- Emmons, R. A. (2005). Emotion and religion. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of religion and spirituality* (pp. 235–252). New York, NY: Guilford Press.
- Exline, J. J. (2013). Religious and spiritual struggles. In K. I. Pargament (Ed. in Chief), J. J. Exline, & J. W. Jones (Associate Eds.), *APA handbook of psychology, religion, and spirituality* (Vol. 1: Context, theory, and research, pp. 459–475). Washington, DC: American Psychological Association.
- Fitzpatrick, A. L., Standish, L. J., Berger, J., Kim, J., Calabrese, C., & Polissar, N. (2007). Survival in HIV-1 positive adults practicing psychological or spiritual activities for one year. *Alternative Therapeutic Health Medicine*, 13, 18–24.

- Folkman, S., Lazarus, R. S., Pimley, S., & Novacek, J. (1987). Age differences in stress and coping processes. *Psychology and Aging*, 2, 171-184. <http://dx.doi.org/10.1037/0882-7974.2.2.171>
- Ford, B. Q., & Gross, J. J. (2018). Emotion regulation: Why beliefs matter. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 59, 1-14. <http://dx.doi.org/10.1037/cap0000142>
- Ford, B. Q., Karnilowicz, H. R., & Mauss, I. B. (2017). Understanding reappraisal as a multicomponent process: The psychological health benefits of attempting to use reappraisal depend on reappraisal success. *Emotion*, 17, 905-911. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000310>
- Fox, K. C., Thompson, E., Andrews-Hanna, J. R., & Christoff, K. (2014). Is thinking really aversive? A commentary on Wilson et al.'s "Just think: The challenges of the disengaged mind." *Frontiers in Psychology*, 5, Article 1427. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01427>
- Franklin, J. C., Puzia, M. E., Lee, K. M., Lee, G. E., Hanna, E. K., Spring, V. L., & Prinstein, M. J. (2013). The nature of pain offset relief in nonsuicidal self-injury: A laboratory study. *Clinical Psychological Science*, 1, 110-119. <http://dx.doi.org/10.1177/2167702612474440>
- Frey, W. H., & Langseth, M. (1985). *Crying: The mystery of tears*. Minneapolis, MN: Winston Press.
- Gall, T. L., & Guirguis-Younger, M. (2013). Religious and spiritual coping: Current theory and research. In K. I. Pargament (Ed. in Chief), J. J. Exline, & J. W. Jones (Associate Eds.), *APA handbook of psychology, religion, and spirituality* (Vol. 1: Context, theory, and research, pp. 459-475). Washington, DC: American Psychological Association. <http://dx.doi.org/10.1037/14045-019>
- Goldin, P. R., Lee, I., Ziv, M., Jazaieri, H., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2014). Trajectories of change in emotion

- regulation and social anxiety during cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 56, 7-15. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2014.02.005>
- Goldin, P. R., McRae, K., Ramel, W., & Gross, J. J. (2008). The neural bases of emotion regulation: Reappraisal and suppression of negative emotion. *Biological Psychiatry*, 63, 577-586. <http://dx.doi.org/10.1016/j.biopsych.2007.05.031>
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 737-745. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x>
- Gottman, J. M., Levenson, R. W., & Woodin, E. (2001). Facial expressions during marital conflict. *Journal of Family Communication*, 1, 37-57. http://dx.doi.org/10.1207/S15327698JFC0101_06
- Graëanin, A., Bylsma, L. M., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2018). Why only humans shed emotional tears: Evolutionary and cultural perspectives. *Human Nature*, 29, 104-133. <http://dx.doi.org/10.1007/s12110-018-9312-8>
- Graëanin, A., Vingerhoets, A. J. J. M., Kardum, I., Zupèiæ, M., Šantek, M., & Šimíæ, M. (2015). Why crying does and sometimes does not seem to alleviate mood: A quasi-experimental study. *Motivation and Emotion*, 39, 953-960. <http://dx.doi.org/10.1007/s11031-015-9507-9>
- 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>
- 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>
- 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.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299. <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299. <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology: Journal of Division 1, of the American Psychological Association*, 2, 271–299. <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291. <http://dx.doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (Eds.). (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). New York, NY: Guilford Press.

- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2, 387–401. <http://dx.doi.org/10.1177/2167702614536164>
- 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>
- 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>
- 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., & 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.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13–35). Washington, DC: American Psychological Association.
- H a i n e s , S . J., Gleeson, J., Kuppens, P., Hollenstein, T., Ciarrochi, J., Labuschagne, L., . . . Koval, P. (2016). The wisdom to know the difference: Strategy-situation fit in emotion regulation in daily life is associated with well-being. *Psychological Science*, 27, 1651–1659. <http://dx.doi.org/10.1177/0956797616669086>

- Hamza, C. A., & Willoughby, T. (2015). Nonsuicidal self-injury and affect regulation: Recent findings from experimental and ecological momentary assessment studies and future directions. *Journal of Clinical Psychology*, 71, 561–574. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.22174>
- Harding, S. R., Flannelly, K. J., Weaver, A. J., & Costa, K. G. (2005). The influence of religion on death anxiety and death acceptance. *Mental Health, Religion & Culture*, 8, 253–261. <http://dx.doi.org/10.1080/13674670412331304311>
- Hasking, P., Rees, C. S., Martin, G., & Quigley, J. (2015). What happens when you tell someone you self-injure? The effects of disclosing NSSI to adults and peers. *BMC Public Health*, 15, Article 1039. <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-015-2383-0>
- Hendriks, M. C. P., Croon, M. A., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2008). Social reactions to adult crying: The help-soliciting function of tears. *The Journal of Social Psychology*, 148, 22–42. <http://dx.doi.org/10.3200/SOCP.148.1.22-42>
- Hendriks, M. C. P., Rottenberg, J., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2007). Can the distress-signal and arousal-reduction views of crying be reconciled? Evidence from the cardiovascular system. *Emotion*, 7, 458–463. <http://dx.doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.458>
- Hollin, G. J. S., & Derbyshire, S. W. G. (2009). Cold pressor pain reduces phobic fear but fear does not reduce pain. *The Journal of Pain*, 10, 1058–1064. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpain.2009.03.015>
- Hui, K. K. S., Nixon, E. E., Vangel, M. G., Liu, J., Marina, O., Napadow, V., . . . Kennedy, D. N. (2007). Characterization of the “deqi” response in acupuncture. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 7, Article 33. <http://dx.doi.org/10.1186/1472-6882-7-33>

- I m p e t t , E .
A., Kogan, A., English, T., John, O., Oveis, C., Gordon, A.
M., & Keltner, D. (2012). Suppression sours sacrifice:
Emotional and relational costs of suppressing emotions
in romantic relationships. *Personality and Social Psychology
Bulletin*, 38, 707–720. [http://dx.doi.org/10.1177/
0146167212437249](http://dx.doi.org/10.1177/0146167212437249)
- Inzlicht, M., & Legault, L. (2014). No pain, no gain: How distress
underlies effective self-control (and unites diverse social
psychological phenomena). In J. Forgas & E. Harmon-
Jones (Eds.), *The control within: Motivation and its
regulation* (pp. 115–132). New York, NY: Psychology Press.
- Ironson, G., & Hayward, H. (2008). Do positive psychosocial
factors predict disease progression in HIV-1? A review
of the evidence. *Psychosomatic Medicine*, 70, 546–
554. <http://dx.doi.org/10.1097/PSY.0b013e318177216c>
- 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, H. S., Mojaverian, T., Kelley, L. D. S., Park, I. Y.,
& Janusonis, S. (2013). Religion priming differentially
increases prosocial behavior among variants of the
dopamine D4 receptor (DRD4) gene. *Social Cognitive and
Affective Neuroscience*, 8, 209–215. [http://dx.doi.org/
10.1093/scan/nsr089](http://dx.doi.org/10.1093/scan/nsr089)
- 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>
- Koole, S. L., McCullough, M. E., Kuhl, J., & Roelofsma, P. H. M.
(2010). Why religion's burdens are light: From religiosity
to implicit self-regulation. *Personality and Social Psychology
Review*, 14, 95–107. [http://dx.doi.org/10.1177/
1088868309351109](http://dx.doi.org/10.1177/1088868309351109)

- Koole, S. L., McCullough, M. E., Kuhl, J., & Roelofsma, P. H. M. (2010). Why religion's burdens are light: From religiosity to implicit self-regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 14, 95-107. <http://dx.doi.org/10.1177/1088868309351109>
- Koole, S. L., Van Dillen, L. F., & Sheppes, G. (2013). The self-regulation of emotion. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (2nd ed., pp. 22-40). New York, NY: Guilford Press.
- Koval, P., Kuppens, P., Allen, N. B., & Sheeber, L. (2012). Getting stuck in depression: The roles of rumination and emotional inertia. *Cognition and Emotion*, 26, 1412-1427. <http://dx.doi.org/10.1080/02699931.2012.667392>
- Koval, P., Pe, M. L., Meers, K., & Kuppens, P. (2013). Affect dynamics in relation to depressive symptoms: Variable, unstable or inert? *Emotion*, 13, 1132-1141. <http://dx.doi.org/10.1037/a0033579>
- Krause, N., & Wulff, K. M. (2005). Church-based social ties, a sense of belonging in a congregation, and physical health status. *International Journal for the Psychology of Religion*, 15, 73-93. http://dx.doi.org/10.1207/s15327582ijpr1501_6
- Kron, A., Schul, Y., Cohen, A., & Hassin, R. R. (2010). Feelings don't come easy: Studies on the effortful nature of feelings. *Journal of Experimental Psychology: General*, 139, 520-534. <http://dx.doi.org/10.1037/a0020008>
- Kruglanski, A. W., Bélanger, J. J., Chen, X., Köpetz, C., Pierro, A., & Mannetti, L. (2012). The energetics of motivated cognition: A force-field analysis. *Psychological Review*, 119, 1-20. <http://dx.doi.org/10.1037/a0025488>

- Kruglanski, A. W., Chernikova, M., Rosenzweig, E., & Kopetz, C. (2014). On motivational readiness. *Psychological Review*, 121, 367.
- Lazarus, R. S. (1983). The costs and benefits of denial. In S. Breznitz (Ed.), *The denial of stress* (pp. 1-30). New York, NY: International Universities Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Lee, E.-K. O. (2007). Religion and spirituality as predictors of well-being among Chinese American and Korean American older adults. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 19, 77-100. http://dx.doi.org/10.1300/J496v19n03_06
- Leknes, S., & Tracey, I. (2008). A common neurobiology for pain and pleasure. *Nature Reviews Neuroscience*, 9, 314-320. <http://dx.doi.org/10.1038/nrn2333>
- Levenson, R. W., Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (2010). A specialty clinic model for clinical science training: Translating couples research into practice in the Berkeley Couples Clinic. In M. S. Schulz, M. K. Pruetz, P. K. Kerig, & R. D. Parke (Eds.), *Strengthening couple relationships for optimal child development: Lessons from research and intervention* (pp. 197-209). Washington, DC: American Psychological Association. <http://dx.doi.org/10.1037/12058-013>
- Linehan, M. M. (2014). *DBT® skills training manual* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press. Retrieved from <https://www.guilford.com/books/DBT-Skills-Training-Manual/Marsha-Linehan/9781462516995>
- Linn, D. M., Rojahn, J., Helsel, W. J., & Dixon, J. (1988). Acute effects of transcutaneous electric nerve stimulation on self-injurious behavior. *Journal of the Multihandicapped*

Person, 1, 105–119. <http://dx.doi.org/10.1007/BF01098251>

- Manninen, S., Tuominen, L., Dunbar, R. I., Karjalainen, T., Hirvonen, J., Arponen, E., . . . Nummenmaa, L. (2017). Social laughter triggers endogenous opioid release in humans. *The Journal of Neuroscience*. Advance online publication.
- Mauss, I. B., & Tamir, M. (2014). Emotion goals: How their content, structure, and operation shape emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.) *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 361–375). New York, NY: Guilford Press.
- McConnell, K. M., Pargament, K. I., Ellison, C. G., & Flannelly, K. J. (2006). Examining the links between spiritual struggles and symptoms of psychopathology in a national sample. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1469–1484. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.20325>
- 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>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112–127. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- 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>
- McIntosh, D. N. (1995). Religion as schema, with implications for the relation between religion and coping. *International Journal for the Psychology of Religion*, 5, 1–16. http://dx.doi.org/10.1207/s15327582ijpr0501_1

- McRae, K., Ciesielski, B., & Gross, J. J. (2012). Unpacking cognitive reappraisal: Goals, tactics, and outcomes. *Emotion*, 12, 250–255. <http://dx.doi.org/10.1037/a0026351>
- McRae, K. (2013). Emotion regulation frequency and success: Separating constructs from methods and time scale. *Social and Personality Psychology Compass*, 7, 289–302. <http://dx.doi.org/10.1111/spc3.12027>
- McRae, K., Gross, J. J., Weber, J., Robertson, E. R., Sokol-Hessner, P., Ray, R. D., . . . Ochsner, K. N. (2012). The development of emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal in children, adolescents and young adults. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 7, 11–22. <http://dx.doi.org/10.1093/scan/nsr093>
- Miller, W. R., & Thoresen, C. E. (2003). Spirituality, religion, and health: An emerging research field. *American Psychologist*, 58, 24–35. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.24>
- Miller, W. R., & Thoresen, C. E. (2003). Spirituality, religion, and health: An emerging research field. *American Psychologist*, 58, 24–35. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.24>
- Najmi, S., Wegner, D. M., & Nock, M. K. (2007). Thought suppression and self-injurious thoughts and behaviors. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 1957–1965. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2006.09.014>
- Nederkoorn, C., Vancleef, L., Wilkenhöner, A., Claes, L., & Havermans, R. C. (2016). Self-inflicted pain out of boredom. *Psychiatry Research*, 237, 127–132. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2016.01.063>
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2008). Cognitive emotion regulation: Insights from social cognitive and affective neuroscience. *Current Directions in Psychological*

Science, 17, 153–158. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00566.x>

Ortner, C. N. M., Kilner, S. J., & Zelazo, P. D. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and Emotion*, 31, 271–283. <http://dx.doi.org/10.1007/s11031-007-9076-7>

Ortner, C. N. M., Ste Marie, M., & Corno, D. (2016). Cognitive costs of reappraisal depend on both emotional stimulus intensity and individual differences in habitual reappraisal. *PLoS ONE*, 11, Article e0167253. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0167253>

Paloutzian, R., & Park, C. L. (Eds.). (2013). *Handbook of psychology of religion and spirituality* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.

Paloutzian, R., & Park, C. L. (Eds.). (2013). *Handbook of psychology of religion and spirituality* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.

Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. New York, NY: Oxford University Press.

Pargament, K. I., Ensing, D. S., Falgout, K., Olsen, H., Reilly, B., Van Haitsma, K., & Warren, R. (1990). God help me: I. Religious coping efforts as predictors of the outcomes to significant negative life events. *American Journal of Community Psychology*, 18, 793–824. <http://dx.doi.org/10.1007/BF00938065>

Pargament, K. I., Kennell, J., Hathaway, W., Grevengoed, N., Newman, J. O. N., & Jones, W. (1988). Religion and the problem-solving process: Three styles of coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27, 90–104. <http://dx.doi.org/10.2307/1387404>

Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York, NY: Guilford Press.

- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. (2000). The many methods of religious coping: Initial and validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56, 519–543. [http://dx.doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200004\)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1](http://dx.doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200004)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1)
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37, 710–724. <http://dx.doi.org/10.2307/1388152>
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37, 710–724. <http://dx.doi.org/10.2307/1388152>
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37, 710–724. <http://dx.doi.org/10.2307/1388152>
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37, 710–724. <http://www.jstor.org/stable/1388152>. <http://dx.doi.org/10.2307/1388152>
- Patel, V. (1993). Crying behavior and psychiatric disorder in adults: A review. *Comprehensive Psychiatry*, 34, 206–211. [http://dx.doi.org/10.1016/0010-440X\(93\)90049-A](http://dx.doi.org/10.1016/0010-440X(93)90049-A)
- Pica, G., Pierro, A., Bélanger, J. J., & Kruglanski, A. W. (2013). The motivational dynamics of retrieval-induced forgetting: A test of cognitive energetics theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39, 1530–1541. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167213499237>
- Provine, R. R. (2012). *Curious behavior: Yawning, laughing, hiccupping, and beyond*. Cambridge, MA: Belknap Press.

- Rappaport, R. A. (1999). *Ritual and religion in the making of humanity*. London, England: Cambridge University Press. <http://dx.doi.org/10.1017/CBO9780511814686>
- Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20, 599–620. <http://dx.doi.org/10.1177/02654075030205002>
- Rosmarin, D. H., Bigda-Peyton, J. S., Kertz, S. J., Smith, N., Rauch, S. L., & Björgvinsson, T. (2013). A test of faith in God and treatment: The relationship of belief in God to psychiatric treatment outcomes. *Journal of Affective Disorders*, 146, 441–446.
- Rosmarin, D. H., Bigda-Peyton, J. S., Kertz, S. J., Smith, N., Rauch, S. L., & Björgvinsson, T. (2013). A test of faith in God and treatment: The relationship of belief in God to psychiatric treatment outcomes. *Journal of Affective Disorders*, 146, 441–446.
- Rottenberg, J., Bylsma, L. M., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2008). Is crying beneficial? *Current Directions in Psychological Science*, 17, 400–404. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00614.x>
- Rozin, P., Guillot, L., Fincher, K., Rozin, A., & Tsukayama, E. (2013). Glad to be sad, and other examples of benign masochism. *Judgment and Decision Making*, 8, 439–447. Retrieved from https://digitalcommons.wcupa.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1025&context=musichtc_facpub
- Sasaki, J. Y., Kim, H. S., Mojaverian, T., Kelley, L. D. S., Park, I. Y., & Janusonis, S. (2013). Religion priming differentially increases prosocial behavior among variants of the dopamine D4 receptor (DRD4) gene. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8, 209–215. <http://dx.doi.org/10.1093/scan/nsr089>

- Schulz, M. S., & Lazarus, R. S. (2012). Regulating emotion in adolescence: A cognitive-mediational conceptualization. In P. K. Kerig, M. S. Schulz, & S. T. Hauser (Eds.), *Adolescence and beyond: Family processes and development* (pp. 19–42). New York, NY: Oxford University Press. <http://dx.doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199736546.003.0003>
- Schulz, M. S., & Waldinger, R. J. (2010). Capturing the elusive: Studying emotion processes in couple relationships. In M. S. Schulz, M. S. M. K. Pruett, P. K. Kerig, & R. D. Parke (Eds.), *Strengthening couple relationships for optimal child development: Lessons from research and intervention*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Schuster, M. A., Stein, B. D., Jaycox, L., Collins, R. L., Marshall, G. N., Elliott, M. N., . . . Berry, S. H. (2001). A national survey of stress reactions after the September 11, 2001, terrorist attacks. *The New England Journal of Medicine*, 345, 1507–1512. <http://dx.doi.org/10.1056/NEJM200111153452024>
- Selby, E. A., Anestis, M. D., & Joiner, T. E. (2008). Understanding the relationship between emotional and behavioral dysregulation: Emotional cascades. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 593–611. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2008.02.002>
- Shariff, A. F., & Norenzayan, A. (2007). God is watching you: Priming God concepts increases prosocial behavior in an anonymous economic game. *Psychological Science*, 18, 803–809. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01983.x>
- Sharvit, K., Brambilla, M., Babush, M., & Colucci, F. P. (2015). To feel or not to feel when my group harms others? The regulation of collective guilt as motivated reasoning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41, 1223–1235. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167215592843>

- Sheppes, G., & Gross, J. J. (2011). Is timing everything? Temporal considerations in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 15, 319-331. <http://dx.doi.org/10.1177/1088868310395778>
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J. J. (2011). Emotion-regulation choice. *Psychological Science*, 22, 1391-1396. <http://dx.doi.org/10.1177/0956797611418350>
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J. J. (2011). Emotion-regulation choice. *Psychological Science*, 22, 1391-1396. <http://dx.doi.org/10.1177/0956797611418350>
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J., & Gross, J. J. (2014). Emotion regulation choice: A conceptual framework and supporting evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143, 163-181. <http://dx.doi.org/10.1037/a0030831>
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J., & Gross, J. J. (2014). Emotion regulation choice: A conceptual framework and supporting evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143, 163-181. <http://dx.doi.org/10.1037/a0030831>
- Simon, R. W., & Nath, L. E. (2004). Gender and emotion in the United States: Do men and women differ in self-reports of feelings and expressive behavior? *American Journal of Sociology*, 109, 1137-1176. <http://dx.doi.org/10.1086/382111>
- Soothill, K., Morris, S. M., Harman, J. C., Thomas, C., Francis, B., & McIlmurray, M. B. (2002). Cancer and faith. Having faith – does it make a difference among patients and their informal carers? *Scandinavian Journal for Caring Sciences*, 16, 256-263. <http://dx.doi.org/10.1046/j.1471-6712.2002.00097.x>
- Suri, G., Whittaker, K., & Gross, J. J. (2015). Launching reappraisal: It's less common than you might

- think. *Emotion*, 15, 73–77. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000011>
- Sze, J. A., Gyurak, A., Yuan, J. W., & Levenson, R. W. (2010). Coherence between emotional experience and physiology: Does body awareness training have an impact? *Emotion*, 10, 803–814. <http://dx.doi.org/10.1037/a0020146>
- Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 101–105. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01617.x>
- Tamir, M., & Ford, B. Q. (2012). When feeling bad is expected to be good: Emotion regulation and outcome expectancies in social conflicts. *Emotion*, 12, 807–816.
- Velotti, P., Balzarotti, S., Tagliabue, S., English, T., Zavattini, G. C., & Gross, J. J. (2015). Emotional suppression in early marriage: Actor, partner, and similarity effects on marital quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33, 277–302.
- Vishkin, A., Bigman, Y., & Tamir, M. (2014). Religion, emotion regulation, and well-being. In C. Kim-Prieto (Ed.), *Positive psychology of religion and spirituality across cultures* (pp. 247–270). New York, NY: Springer.
- Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2006). Linking hearts and minds in couple interactions: Intentions, attributions, and overriding sentiments. *Journal of Family Psychology*, 20, 494–504. <http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.20.3.494>
- Waldinger, R. J., Schulz, M. S., Hauser, S. T., Allen, J. P., & Crowell, J. A. (2004). Reading others emotions: The role of intuitive judgments in predicting marital satisfaction, quality, and stability. *Journal of Family Psychology*, 18, 58–71. <http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.18.1.58>
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies

