

**TAHAPAN REGULASI EMOSI MELALUI *MAQBAROH*: STUDI KUALITATIF  
KEGIATAN SPIRITAL DALAM MENGATASI STRES PADA *EMERGING***

***ADULTHOOD***



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikolog**

**Disusun oleh:**

**ANNISA' UMMUL MAHMUDAH**

**21107010031**

**Diampu oleh:**

**Dr. PIHASNIWATI, S.Psi, M.A., Psikolog**

**197411172005012006**

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
2025**

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-3625/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2025

Tugas Akhir dengan judul : TAHAPAN REGULASI EMOSI MELALUI *MAQBAROH*: STUDI KUALITATIF KEGIATAN SPIRITUAL DALAM MENGATASI STRES PADA *EMERGING ADULTHOOD*

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ANNISA' UMMUL MAHMUDAH  
Nomor Induk Mahasiswa : 21107010031  
Telah diujikan pada : Rabu, 20 Agustus 2025  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

#### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang  
Dr. Pihasniwati, S.Psi, M.A., Psikolog  
SIGNED  
Valid ID: 68b0cb9905bbb



Pengaji I

Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi  
SIGNED  
Valid ID: 68b06e59dc88f



Pengaji II

Muslim Hidayat, M.A.  
SIGNED  
Valid ID: 68b003e5844e9



Yogyakarta, 20 Agustus 2025  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.  
SIGNED  
Valid ID: 68b1032e167f9

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

### PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Annisa' Ummul Mahmudah  
NIM : 21107010031  
Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul "Tahapan Regulasi Emosi Melalui Maqbaroh: Studi Kualitatif Kegiatan Spiritual dalam Mengatasi Stres pada Emerging Adulthood" adalah benar hasil karya saya sendiri, tanpa melanggar aturan akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data atau memanipulasi data. Selain itu, terdapat beberapa bagian yang peneliti ambil dari kutipan penulis lain, namun telah sesuai dengan tata cara yang dibenarkan. Apabila terbukti penelitian ini melanggar kode etik akademik dan peraturan, maka sebagai peneliti saya siap menerima konsekuensi yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya supaya dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 8 Agustus 2025

Pembuat pernyataan,



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
**YOGYAKARTA**

## NOTA DINAS PEMBIMBING



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

### SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Annisa' Ummul Mahmudah

NIM : 21107010031

Judul Skripsi : Tahapan Regulasi Emosi Melalui Maqbaroh: Studi Kualitatif Kegiatan Spiritual Dalam Mengatasi Stres Pada Emerging Adulthood

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 8-8-2025

Pembimbing

  
Pihasniwati, S.Psi, M.A., Psikolog  
NIP 19741117 200501 2 006

## HALAMAN MOTTO

“Cobalah untuk mencintai hal-hal yang kau kerjakan. Bayangkan Allah tersenyum melihatmu bersungguh melakukannya”

(Ann)



“Kabeh iso asal gelem rekoso”

(Abah KH. Fairuz Zabadi Warson)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
**YOGYAKARTA**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

**Bismillahirrohmanirrohim**

**Ucapan syukur dan terima kasih atas terselesaikannya tugas akhir ini saya  
persesembahkan kepada:**

Allah SWT Yang Maha Kasih dan Sayang, yang selalu memeluk hamba dhoif ini dengan erat sehingga penulis mampu menapaki proses skripsi dengan legowo dan sabar.

Untuk Ibu, Bapak, dan Adik yang dengan sabar menunggu dan memberikan dukungan moril serta materiil, “semoga lama hidupmu di sini, melihatku berjuang sampai akhir”.

Big applause untuk diri sendiri yang mampu bertarung dengan segala hal selama pejalanan yang bermakna ini.

Untuk dosen pembimbing kami yang memberikan bimbingan dengan telaten dan sabar, Ibu Pihasniwati, S.Psi., M.A., Psikolog atas nasihat dan dukungannya dari awal hingga akhir.

Serta, almamater tercinta, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, terkhusus Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora atas pengalaman dan ilmu selama masa studi ini.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
**YOGYAKARTA**

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh*

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Maha Segala, Allah SWT yang telah memberikan taufiq dan rahmahNya sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Tak lupa kepada Baginda Sayyidina Muhammad SAW, keluarga beliau, sahabat beliau, dan pewaris-pewaris beliau yang memberikan sebaik-baik teladan.

Penelitian merupakan karya yang sederhana yang tak lepas dari andil banyak pihak, sehingga penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., Ph.D., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Ibu Denisa Apriliaawati, S.Psi., M. Res., selaku Kepala Pogram Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
4. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan waktu dan perhatian, serta dukungannya selama masa studi
5. Ibu Dr. Pihasniwati, S.Psi., M.A., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan perhatian, nasihat, dan semangat kepada penulis. Atas segala hal yang telah Ibu berikan kepada saya, semoga Allah SWT balas dengan sebaik-baik balasan.
6. Ibu Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Penguji I atas saran dan nasihat yang diberikan sehingga mendorong penulis untuk memperbaiki karya ini menjadi lebih baik.
7. Bapak Muslim Hidayat, M.A., selaku Dosen Penguji II atas saran dan nasihat yang diberikan sehingga mendorong penulis untuk memperbaiki karya ini menjadi lebih baik.

8. Seluruh civitas Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas pengalaman dan ilmu yang berharga yang dibagikan yang akan menjadi bekal masa depan penulis
9. Ucapan terima kasih tak terkira penulis haturkan kepada Ibu dan Bapak yang tak pernah putus doanya, yang tak pernah kurang kasih sayang dan dukungannya, dan seluas samudera kesabarannya dalam membersamai penulis. Ibu dan Bapak, semoga Allah berikan kesehatan lahir dan batin, umur panjang yang barokah, kebahagiaan duniawi dan ukhrowi, serta derajat yang mulia.
10. Adikku tercinta yang telah memberikan dorongan dan dukungan sehingga penulis mampu merampungkan penelitian ini. Semoga Allah selalu menuntun jalanmu dalam tholabul ilmi. Tetap semangat, ya.
11. Kepada sahabat-sahabatku, Zakiya Rasyada Takayyasa, Rizka Amalia, dan Siti Nurkhasanah, aku bersyukur memiliki kalian yang dalam kehidupan kampus yang kadang tak selalu berjalan sesuai ekspektasi, namun suka duka yang kita lewati bersama selalu memberi semangat baru hingga terselesaikan masa studi ini dengan baik. Begitu pula untuk teman-teman Psikologi 21 khususnya kelas A, terima kasih, semoga garis waktu selalu membawa kita kembali bertemu, di 5, 10, 20, 50 tahun, hingga nanti di kehidupan abadi.
12. Kepada teman-temanku di Komplek Q, B Priks, Q6 E, hingga kamar lantai 3 MTPR, yang akan sangat panjang daftarnya jika disebutkan dalam kertas yang terbatas ini. Terima kasih telah menjadi keluarga yang supportif, hangat, menyenangkan, mengesalkan, dan setiap perasaan yang mewarnai kehidupan.
13. Tak lupa Squad Pak Harno, Sabrina, Ira, Rizka, Dek Itoh, Ulfah, Nasywa, Bintang, Sulaiman, dan Mufid untuk 45 hari yang memberiku banyak pelajaran dan insight baru tentang kehidupan. Semoga suatu hari nanti, di waktu yang tepat, kita dapat berkumpul kembali dengan perasaan yang sama seperti ketika canda tawa makan di teras pak Basyar.
14. Sahabat-sahabatku yang nun jauh di sana, Mbak Mita, Mbak Fatin, dan Rosy yang dukungannya tetap mengalir tak terbatas ruang dan waktu. Semoga Allah selalu menjaga kalian.

15. Kepada teman-teman Rumah Konsul yang memberikan ruang untuk membantu penulis untuk terus bertumbuh dengan pengalaman yang diberikan. Semoga penulis juga memberikan manfaat khususnya pada teman-teman dan Rumah Konsul pada umumnya.
16. Ucapan terima kasih tak luput penulis ucapkan pada seluruh pihak yang terlibat dalam proses penelitian ini, khususnya seluruh subjek penelitian. Kami ucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya atas sambutan hangat dan kerja sama kepada peneliti hingga proses akhir penelitian.
17. Dan tentunya, untuk penulis, Annisa' Ummul Mahmudah, terima kasih atas usaha dan doa yang tak pernah lekang. Terima kasih karena telah mencintai proses ini, terima kasih karena telah menembus batas dan keluar dari zona nyaman, terima kasih untuk sabar, tekun, dan telatennya selama proses penelitian ini. Tetap fokus dan optimis untuk masa mendatang, jalan masih panjang, siapkan diri untuk langkah selanjutnya.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang berpartisipasi dan memberikan dukungan moril maupun materiil kepada penulis. Sebaik-baik balasan adalah balasan kebaikan dari Allah SWT. Tak lupa penulis meminta maaf yang sebesar-besarnya atas kekeliruan, kekurang, dan kehilfan selama melakukan penelitian. Semoga penelitian ini mampu memberikan sumbangan positif bagi keilmuan Psikologi dan lainnya.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh.*

Yogyakarta, 31 Juli 2025

Peneliti

Annisa' Ummul Mahmudah  
NIM: 21107010031

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO.....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>INTISARI.....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I .....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A . Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	10
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Manfaat Penelitian .....	11
<b>BAB II.....</b>	<b>12</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>12</b>
A. <i>Literature Review .....</i>	12
B. Dasar Teori .....	20
1. <i>Emerging Adulthood .....</i>	20
2. Regulasi Emosi.....	22
3. Maqbaroh (Ziarah) .....	31
C. Kerangka Teori .....	45
D. Pertanyaan Penelitian.....	48
<b>BAB III .....</b>	<b>48</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>48</b>
A. Metode dan Pendekatan Penelitian .....	48

B. Fokus Penelitian.....	49
C. Informan dan Setting Penelitian .....	50
D. Metode atau Teknik Pengumpulan Data.....	51
E. Teknik Analisis dan Interpretasi Data.....	54
F. Keabsahan Data Penelitian.....	55
<b>BAB IV .....</b>	<b>57</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>57</b>
A. Orientasi Kancah dan Persiapan Penelitian .....	57
1. Orientasi Kancah .....	57
2. Persiapan Penelitian .....	58
B. Pelaksanaan Penelitian.....	59
C. Hasil Penelitian .....	61
1. Subjek UH .....	61
2. Subjek SAP .....	73
3. Subjek WH .....	85
D. Pembahasan .....	96
<b>BAB V.....</b>	<b>118</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>118</b>
A. Kesimpulan.....	118
B. Saran .....	118
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>120</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>125</b>

**SUNAN KALIJAGA**  
**YOGYAKARTA**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2. 1.</b> Literature Review .....	12
<b>Tabel 2. 2.</b> Bagan Kerangka Teori .....	47
<b>Tabel 4. 1.</b> Identitas Diri Subjek .....	58
<b>Tabel 4. 2.</b> Timeline Pengambilan Data .....	60
<b>Tabel 4. 3.</b> Pembahasan .....	105



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 4. 1.</b> Peta Konsep Hasil Penelitian Subjek UH .....	72
<b>Gambar 4. 2.</b> Peta Konsep Hasil Penelitian Subjek SAP .....	84
<b>Gambar 4. 3.</b> Peta Konsep Hasil Penelitian Subjek WH .....	95



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1.</b> Lampiran Guide Wawancara.....	125
<b>Lampiran 2.</b> Lampiran Informed Consent .....	126
<b>Lampiran 3.</b> Lampiran Transkip, Komentar Eksploratif, dan Tema Emergen .....	126
<b>Lampiran 4.</b> Lampiran Observasi, Komentar Eksploratif, dan Tema Emergen .....	198
<b>Lampiran 5.</b> Lampiran Tabel Tema Emergen Setiap Subjek.....	208
<b>Lampiran 6.</b> Lampiran Tabel Tema Superordinat Setiap Subjek .....	213
<b>Lampiran 7.</b> Lampiran Tabel Tema Superordinat Antar Subjek .....	219
<b>Lampiran 8.</b> Dokumentasi Subjek .....	222



**TAHAPAN REGULASI EMOSI MELALUI MAQBAROH: STUDI  
KUALITATIF KEGIATAN SPIRITAL DALAM MENGATASI STRES PADA  
*EMERGING ADULTHOOD***

Annisa' Ummul Mahmudah

21107010031

**INTISARI**

Penelitian ini mengeksplorasi proses regulasi emosi dari tekanan yang muncul pada individu dalam masa *emerging adulthood* melalui kegiatan spiritual maqbaroh. Penelitian ini berbasis studi kualitatif dengan metode fenomenologis dengan teknik pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Analisis yang digunakan adalah metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) yang terdiri dari membaca transkip berulang, membuat catatan awal, membuat tema emergen, membuat tema superordinat, dan mengelompokkan pola antar kasus subjek. Subjek penelitian merupakan 3 orang individu dalam rentang usia 21-26 tahun yang dipilih menggunakan metode *purposive sampling*. Hasil menunjukkan bahwa maqbaroh dapat menjadi usaha yang dilakukan untuk meregulasi emosi. Regulasi emosi melalui maqbaroh terdiri dari 3 tahap yakni tahap pra maqbaroh, tahap pengalaman maqbaroh, dan tahap pasca maqbaroh. Selain itu, terdapat temuan yang unik pada setiap subjek selama proses kegiatan maqbaroh. Penelitian ini berkontribusi pada pemahaman bahwa kegiatan spiritual maqbaroh menjadi pilihan individu dalam mengatasi tekanan dalam masa *emerging adulthood*.

**Kata Kunci:** Regulasi Emosi, Maqbaroh, *Emerging Adulthood*

**STAGES OF EMOTION REGULATION THROUGH MAQBAROH: A  
QUALITATIVE STUDY OF SPIRITUAL ACTIVITIES IN COPING WITH STRESS  
IN EMERGING ADULTHOOD**

Annisa' Ummul Mahmudah

21107010031

**ABSTRACT**

*This study explores the process of regulating emotions arising from stress experienced by individuals in emerging adulthood through the spiritual activity of maqbaroh. This study is based on qualitative research using a phenomenological method with data collection techniques including semi-structured interviews, observation, and documentation. The analysis used is the Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) method, which consists of repeated reading of transcripts, making initial notes, identifying emergent themes, creating superordinate themes, and grouping patterns across subject cases. The research subjects are three individuals aged 21–26 years selected using purposive sampling. The results indicate that maqbaroh can serve as an effort to regulate emotions. Emotional regulation through maqbaroh consists of three stages: the pre-maqbaroh stage, the maqbaroh experience stage, and the post-maqbaroh stage. Additionally, unique findings were observed in each subject during the maqbaroh activity process. This study contributes to the understanding that the spiritual activity of maqbaroh serves as an individual's choice in coping with stress during the emerging adulthood phase.*

**Keyword:** Emotional Regulation, Pilgrimage, Emerging Adulthood

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A . Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk yang dinamis, mengalami pertumbuhan, perubahan mental, dan perkembangan sepanjang hidupnya. Dalam perjalanan hidup, manusia melewati berbagai tahap perkembangan, mulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga lansia. Setiap tahap memiliki karakteristik dan tugas yang berbeda, yang berkontribusi pada pembentukan individu secara keseluruhan. Tugas perkembangan dan tuntutan yang dihadapi manusia akan semakin bertambah seiring dengan kemajuan tahap kehidupannya. Khususnya dalam transisi dari masa remaja menuju dewasa, tugas dan tuntutan menjadi lebih kompleks dibandingkan tahap sebelumnya. Pada tahap ini, banyak individu yang berjuang dengan tanggung jawab terkait pendidikan tinggi, karier, dan hubungan interpersonal. Tahap ini disebut sebagai masa jelang dewasa hingga dewasa awal atau *emerging adulthood* .

*Emerging adulthood* adalah istilah yang relatif baru dalam bidang psikologi. Menurut (Arnett, 2001), *emerging adulthood* merujuk pada tahap perkembangan yang dialami individu berusia 18 hingga 29 tahun. Dalam tahap ini, individu telah mencapai kematangan fisik dan seksual namun belum memiliki stabilitas yang cukup untuk dianggap sebagai orang dewasa karena individu belum mampu berkomitmen dalam jangka waktu lama seperti pernikahan dan pekerjaan. Mereka masih berganti pasangan

dan pekerjaan sebelum membentuk komitmen panjang. Oleh karena itu, *emerging adulthood* sering disebut sebagai masa penundaan menuju dewasa.

Arnett *et al.*, (2014) menyebutkan 5 ciri yang berbeda dengan teori sebelumnya pada *emerging adulthood*, yakni masa untuk eksplorasi, masa tidak stabil, masa fokus pada diri sendiri, masa antara remaja dan dewasa, dan masa dengan kemungkinan dan keoptimisan. Eksplorasi diri bertujuan untuk mengetahui apakah tujuan yang ingin dicapai dalam hidup serta jati diri yang diinginkan oleh individu yang nantinya akan digunakan untuk membangun komitmen jangka panjang. Dari eksplorasi diri, individu sangat mungkin melalui fase ketidakstabilan karena dalam proses pencarian jati diri dan juga tujuan hidup. Hal ini tercermin dari fenomena individu yang berganti pekerjaan paruh waktu, berganti pasangan romantis, atau kebingungan menentukan jurusan pendidikan yang sesuai. *Emerging adulthood* juga masa individu dianggap cukup dipandang sebagai satu pribadi dalam struktur sosial yang artinya dapat diberikan tanggung jawab tertentu. Di sisi lain, individu dalam tahap ini juga masih memiliki kelekatan dengan orang tua dengan otoritas yang berkurang dari masa sebelumnya. Perasaan diantara remaja dan dewasa juga merupakan ciri individu dalam *emerging adulthood*. Mereka merasa telah menyelesaikan masa remaja namun belum siap dengan tugas dan tanggung jawab sebagai dewasa. Sebagai individu yang sedang berada dalam tahap eksplorasi, individu memiliki banyak peluang dan optimisme terhadap masa depan.

Pada masa *emerging adulthood* dimana individu mengeksplorasi berbagai hal dapat memberikan tekanan dan sumber stres baru (Arnett *et al.*, 2014). Hal ini

disebabkan karena kebingungan dan ketakutan terkait dengan ketidakmampuan individu dalam mengambil pilihan yang mungkin terjadi selama proses pencarian jati diri dan tujuan hidup. Selain itu, individu juga mengalami kebingungan karena mereka enggan disebut sebagai remaja yang tampak kekanan-kanakan namun tidak juga puas jika disebut dewasa karena belum mampu memikul tanggung jawab sebagai orang dewasa. Disamping itu, individu rentan mengalami stres karena perasaan yang timbul karena berada ditengah antara masa remaja dan dewasa. Individu terkadang berfikir bahwa perlu berperilaku layaknya sebagai orang dewasa namun pada kenyataannya belum mampu (Arnett *et al.*, 2014).

Fenomena yang dapat menggambarkan tekanan yang dialami individu dalam masa *emerging adulthood* adalah *quarter life crisis*. Dalam masa *quarter life crisis*, individu biasanya akan merasa cemas dan khawatir terkait masa depan seperti menikah atau pekerjaan. Individu dalam masa *quarter life crisis* cenderung mengalami emosi yang kurang terkendali, ketakutan, putus asa, dan merasa kehilangan arah, yang meningkatkan kemungkinan terjadi gangguan psikologis, seperti depresi (Atwood & Scholtz dalam Hasyim *et al.*, 2024).

Fenomena penurunan kesehatan mental dalam fase *emerging adulthood* semakin umum menjadi perhatian di seluruh dunia. Menurut Raiu *et al*, prevalensi mengalami gangguan kesehatan mental individu dalam rentang usia *emerging adulthood* memiliki skor tertinggi dibandingkan dengan rentang usia lainnya (Ningtias & Andriani, 2022). Studi kualitatif yang dilakukan pada 15 orang dengan rentang usia 18-25 tahun di Amerika Serikat, menunjukkan bahwa sampel mengalami depresi

dengan tingkat sedang hingga berat. Bahkan, terdapat 2 sampel menunjukkan adanya keinginan untuk bunuh diri (Kuwabara *et al.*, 2007). Selain itu, sebanyak 20.2% dari 239 individu menarik diri dari kehidupan sosial dalam penelitian yang dilakukan oleh (Amendola *et al.*, 2023). Dari beberapa data tersebut, diketahui bahwa gangguan kesehatan mental semakin mengancam individu dalam masa *emerging adulthood* .

Penurunan kesehatan mental juga terjadi di Indonesia. Maharani (2019) menyatakan individu dalam masa *emerging adulthood* di Indonesia mengalami peningkatan *psychological distress* sebesar 60% pada tahun 2017. Fakta ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuniarti & Hamidah (2020) mengungkapkan sebanyak 72% dari 100 individu dalam masa *emerging adulthood* di Indonesia mengalami depresi, cemas, dan stres (Ningtias & Andriani, 2022). Bahkan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Al-haya & Alfaruqy, 2024) pada tiga subjek wanita dalam rentang usia 18-25 tahun pernah melakukan *Non Suicidal Self-Injury* (NSSI) dipicu oleh *trust issue* masalah interpersonaldab ketidakpuasan dalam menyalurkan emosi.

Dalam Shi, (2024), kecemasan memiliki hubungan kuat dengan reaktivitas emosional dan depresi berhubungan dengan regulasi emosi. Artinya, semakin sulit individu mengelola reaksi emosional yang dirasakan akan berpengaruh pada meningkatnya kecemasan dan depresi yang dialami. Regulasi emosi yang buruk merupakan salah satu faktor yang meningkatkan gangguan kesehatan mental pada masa *emerging adulthood* . Hal ini dapat terjadi karena regulasi emosi memengaruhi

kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi negatif yang timbul karena adanya tekanan (Anggraini, 2016).

Menurut (Gross *et al.*, 1998) regulasi emosi adalah proses yang dilakukan individu untuk mengelola emosi yang dimiliki, kapan individu meraskan emosi terebut, dan bagaimana individu mengalami dan mengungkapkan emosi tersebut. Regulasi emosi juga berhubungan dengan perubahan dalam proses komponen respon emosional, seperti respon fisiologis yang terjadi ketika mengalami suatu emosi meskipun tidak tampak jelas. Sejalan dengan Gross, (Thompson, 1994), regulasi emosi merupakan proses yang meliputi pemantauan, penilaian, dan perubahan reaksi emosional individu khususnya yang bersifat intesif dan temporal untuk mencapai tujuan seseorang, baik proses ekstrinsik dan intrinsik. Balter (dalam Ayu, 2020), juga memberikan definisi yang selaras dimana regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki individu yang bertujuan untuk mengelola emosi dengan mengamati bagaimana proses yang dialami selama emosi tersebut berlangsung dan cara individu mengekspresikannya dalam perilaku.

Dalam proses meregulasi emosi, terdapat beberapa tahap yang akan dilalui oleh individu. (Gross *et al.*, 1998) menyebutkan 5 tahap proses regulasi emosi, yang pertama adalah pemilihan situasi (*situation selection*) dimana individu memilih objek atau situasi untuk mendekatkan atau menjauhkan dampak yang akan ditimbulkan. Selanjutnya, perubahan situasi (*modification situation*) atau memodifikasi eksternal situasi dapat berupa *problem focused coping* (Folkman *et al.*, 1986) atau *primary control* (Rothbaum *et al.*, 1982). Yang ketiga adalah penyebaran perhatian (*attentional*

*deployment*) yang bertujuan untuk mengubah fokus dari situasi yang dihadapi. Yang keempat adalah perubahan kognitif (*cognitive change*) baik berupa mengubah sudut pandang terhadap situasi atau mengubah kognitif dalam menghadapi situasi. Dan yang terakhir adalah perubahan respon (*response modulation*) dimana individu berusaha untuk mengubah respon baik respon fisiologis, psikologis, dan perilaku dari situasi. Dengan regulasi emosi yang baik, individu akan memberikan respon positif pada emosi yang dimiliki.

Dampak emosi yang dikelola dengan baik melalui regulasi emosi akan berpengaruh pada kesehatan mental *emerging adulthood*. Penelitian yang dilakukan Ayu, (2020) menunjukkan bahwa regulasi emosi bersama dengan konsep diri berpengaruh positif pada asertivitas mahasiswa yang merupakan bagian dari *emerging adulthood*. Selain itu, penelitian yang dilakukan (Wulan *et al.*, 2017) pada pernikahan dewasa awal menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik akan meningkatkan kepuasan dalam pernikahan. Sejalan dengan penelitian tersebut, regulasi emosi berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis dalam penelitian yang dilakukan oleh (Wilantika, 2023) pada mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu.

Individu memiliki beragam cara untuk meningkatkan regulasi emosi, salah satunya menggunakan kegiatan spiritual. Kegiatan spiritual merupakan kegiatan yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan spiritual dengan tujuan akhir adalah kedekatan dengan Tuhan. Gunarso menejelaskan bahwa kegiatan spiritual yang dilakukan dengan baik akan memberikan kepastian individu dalam tujuan hidup yang dimiliki, merasa selalu dicintai, dan rasa keterikatan dengan Tuhan (Widowati *et al.*, 2018).

Ruang lingkup kegiatan spiritual meliputi kegiatan yang berbentuk ibadah, seperti puasa, berdoa, atau mengunjungi tempat suci dalam agama. Selain meningkatkan kedekatan dengan Tuhan, kegiatan spiritual terbukti mampu memberikan dampak positif pada kesehatan mental khususnya dalam meregulasi emosi. Hal ini disebutkan dalam penelitian terkait manfaat dzikir untuk meregulasi emosi yang dilakukan oleh (Engel & Salma, 2024). Hasil penelitian menjelaskan bahwa dzikir membawa dampak positif bagi regulasi emosi antara lain memberikan ketenangan, mengurangi cemas dan gelisah, meningkatkan kemampuan untuk mengatasi masalah, dan memberikan rasa damai. Penelitian serupa juga dilakukan oleh (Hidayah & Cahyandari, 2024) pada remaja yang melakukan sholawat nariyah. Pada penelitian tersebut disebutkan bahwa sholawat nariyah dapat meningkatkan dan menguatkan kemampuan regulasi emosi yang ditandai dengan perubahan kognitif ke arah positif, menurunkan emosi negatif, dan meningkatkan perilaku positif dan adaptif dengan melibatkan Allah Swt dalam keseharian.

Salah satu kegiatan spiritual serta bagian dari tradisi umat Islam di Indonesia adalah ziarah wali. Ziarah merupakan kata serapan bahasa Arab dari “*Zaara-Yazuuru-Ziyaaratan*” yang berarti mengunjungi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), ziarah berarti kunjungan ke tempat keramat atau mulia seperti makam atau lainnya. Ziarah wali digunakan untuk menjelaskan kegiatan spiritual yang dilakukan untuk mengunjungi makam wali atau tokoh agama yang dianggap memiliki keistimewaan dan kedekatan dengan Allah SWT. Di samping itu, terdapat penyebutan lain ziarah yakni maqbaroh. Maqbaroh diambil dari kata “*Qobaro*” yang berarti

kuburan, sehingga maqbaroh berarti kuburan atau tempat pemakaman umum. Secara harfiah, baik ziarah atau maqbaroh memiliki definisi yang sama namun penyebutan maqbaroh biasanya lebih sering digunakan lingkungan pesantren. Dalam penjelasan selanjutnya, ziarah dan maqbaroh akan digunakan secara bergantian.

Tradisi ziarah atau maqbaroh biasanya dilakukan dalam momen tertentu seperti peringatan hari besar Islam dalam Idul Fitri atau bulan Ramadan atau peringatan kematian tokoh atau wali. Kegiatan ziarah dapat dilakukan berkelompok atau individual. Biasanya masyarakat Muslim yang berziarah secara berkelompok melakukan setiap aktivitas bersamaan, mulai dari perjalanan menuju makam, berdo'a, bertawasul, dan aktivitas lainnya. Dalam lingkungan pesantren, tradisi ziarah merupakan salah satu agenda wajib yang dilakukan. Ziarah biasanya dilakukan ke makam guru atau pendiri pesantren yang sudah wafat. Ziarah berkelompok biasanya memiliki jadwal yang ditetapkan oleh pesantren sedangkan individual dapat dilakukan dengan lebih fleksibel.

Ziarah merupakan salah satu tradisi yang melekat dan terus dilestarikan dalam lingkungan pesantren. Dikutip dari Widyaningsih & Abdul Hanif (2018), tradisi ziarah ke makam guru dan pendiri pesantren menjadi kegiatan rutinan yang dilakukan oleh santri Pondok Pesantren Al-Hikmah 2. Kegiatan ini bertujuan untuk mendoakan para guru dan sebagai bentuk implementasi hadits Nabi Muhammad SAW untuk menghormati ahli ilmu. Dalam penelitian serupa, santri Pondok Pesantren Al-Hidayah juga rutin menziarahi makam pendiri pesantren dan seorang wali bernama Kiai Ronggo yang berdekatan dengan lokasi pesantren. Bahkan diluar jadwal rutin yang

ditetapkan oleh pesantren, beberapa kelompok kecil seperti anggota sebuah kelas juga melakukan ziarah setelah menjalani kegiatan belajar mengajar (Fahrudin *et al.*, 2024).

Tujuan utama dalam kegiatan maqbaroh adalah mengingatkan diri kepada hakikat bahwa manusia akan merasakan kematian dan mendekatkan diri kepada Allah Swt. Melalui kegiatan ziarah, individu diajak untuk mendalamai pengalaman spiritual selama melakukan ziarah. Aktivitas yang dilakukan ketika berziarah umumnya adalah berdo'a, bertawasul, membaca kitab suci, dan membaca sejarah atau perjalanan hidup tokoh atau wali yang diziarahi. Selain itu, beberapa orang juga mencoba mengambil barokah dari tempat tersebut dengan menyentuh bagian dari makam atau mengambil benda yang diperbolehkan untuk dibawa pulang seperti air minum. Berdasarkan aktivitas tersebut, memungkinkan dampak yang cukup signifikan bagi kesehatan mental.

Disamping tujuan utama ziarah adalah mendekatkan diri dengan Allah Swt, ziarah juga memiliki dampak positif pada kesehatan mental individu. Individu yang melakukan ziarah merasakan adanya perubahan dalam kecemasan yang dirasakan, lebih mudah mengendalikan emosi negatif (Subahri & Airiza, 2024), dan memberikan ketenangan batin (Masnida *et al.*, 2022). Hal ini sejalan dengan tujuan regulasi emosi (Anggraini, 2016), sehingga ziarah dapat menjadi bentuk regulasi emosi yang dapat dilakukan untuk mengontrol emosi dan situasi dan respon yang ditimbulkan oleh tekanan yang dialami oleh individu dalam masa *emerging adulthood*.

Berdasarkan pada fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji regulasi emosi melalui maqbaroh pada *emerging adulthood*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui proses regulasi emosi melalui maqbaroh yang dilakukan oleh individu dalam masa *emerging adulthood*.

Pada penelitian terdahulu seperti yang dilakukan oleh Subahri *et al.*, (2024), dengan judul artikel “Ziarah Kubur Sebagai Media Konseling Islam Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Masyarakat”, meski telah menyinggung dampak ziarah kubur dalam meningkatkan kesehatan, namun belum memberikan tema spesifik. Selain itu, penelitian ini juga mengambil populasi masyarakat secara umum tanpa batasan usia yang jelas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan yang cukup jelas yakni khusus menyorot fenomena ziarah atau maqbaroh pada regulasi emosi dan mengambil populasi dari rentang usia 18-29 tahun atau masa *emerging adulthood*.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan fenomena tersebut, maka rumusan masalah yang akan menjadi fokus penelitian ini adalah “bagaimana proses regulasi emosi melalui maqbaroh pada *emerging adulthood*?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang akan dilakukan berdasarkan rumusan masalah tersebut adalah untuk mengetahui proses regulasi emosi melalui maqbaroh pada *emerging adulthood*.

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran metode yang dapat digunakan sebagai cara untuk meregulasi emosi. Selain itu, harapannya penelitian ini dapat memberikan sumbangsih dalam khazanah keilmuan psikologi, khususnya dalam tema psikologi positif dan psikologi Islam serta menarik minat peneliti selanjutnya terhadap tema ini.

### **2. Manfaat Praktis**

Secara praktis, harapannya penelitian ini dapat membantu individu dalam meregulasi emosi melalui ziarah, khususnya individu yang sedang berada dalam tekanan masa *emerging adulthood*.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini memiliki 3 subjek yakni subjek UH, subjek SAP, dan subjek WH. Subjek UH adalah seorang perempuan berusia 23 tahun yang telah melakukan rutinitas maqbaroh sejak kecil dan saat ini memiliki rutinitas maqbaroh kurang lebih 4 kali dalam satu bulan. Selanjutnya subjek SAP, perempuan berusia 21 tahun, yang telah melakukan rutinitas maqbaroh sejak kecil dan saat ini memiliki rutinitas maqbaroh kurang lebih 4 kali dalam satu bulan. Dan yang terakhir subjek WH yang mulai melakukan maqbaroh sejak pandemi dan memiliki rutinitas maqbaroh kurang lebih 9 kali dalam satu bulan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, setiap subjek melewati tahap regulasi melalui maqbaroh dengan efektif. Hal ini ditunjukkan dengan adanya dampak afektif secara positif pada subjek. Meskipun memiliki benang merah yang menunjukkan pola keterhubungan, setiap subjek memiliki keunikan tersendiri pada setiap tahap yang dimiliki.

#### **B. Saran**

Setelah melalui serangkaian tahap penelitian, peneliti mengakui bahwa hasil penelitian ini belum mencapai tingkat yang memuaskan. Sehingga, peneliti menyampaikan beberapa masukan yang merujuk pada hasil yang telah dicapai oleh peneliti selama proses penelitian antara lain:

## 1. Informan

Besar harapan peneliti untuk ketiga subjek untuk mendalami setiap pengalaman yang terjadi selama maqbaroh. Sehingga dapat ditemukan kedalaman spiritual yang akan berdampak secara positif pada diri subjek.

## 2. Peneliti selanjutnya

Masukan untuk peneliti selanjutnya adalah

1. Peneliti dapat melakukan penelitian yang sama dengan subjek yang memiliki kriteria yang berbeda, seperti perbedaan jenis kelamin, usia subjek, atau latar belakang subjek.
2. Melakukan penelitian dengan mempertimbangkan khilafiyah pandangan terhadap maqbaroh.



## DAFTAR PUSTAKA

- Al-haya, S. D. Z., & Alfaruqy, M. Z. (2024). *Pengalaman Wanita Emerging adulthood Dengan Nonsuicidal Self-Injury : Interpretative Phenomenological Analysis*. 13, 38–49.
- Amendola, S., Cerutti, R., & Presaghi, F. (2023). Symptoms of Prolonged Social Withdrawal, Problematic Internet Use, and Psychotic-Like Experiences in *Emerging adulthood* : a Moderation Model. *Clinical Neuropsychiatry*, 20(1), 29–38. <https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20230104>
- Anggraini, E. (2016). Strategi Regulasi Emosi Dan Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita Dalam Masa Pembinaan Studi Kasus: Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang. *Jurnal THEOLOGIA*, 26(2), 284–311. <https://doi.org/10.21580/teo.2015.26.2.435>
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the Transition to Adulthood: Perspectives from Adolescence Through Midlife. *Journal of Adult Development*, 8(2), 133–143. <https://doi.org/10.1023/A:1026450103225>
- Arnett, J. J., Žukauskiene, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of *emerging adulthood* at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Asmaran, A. (2018). Membaca Fenomena Ziarah Wali Di Indonesia: Memahami Tradisi Tabarruk Dan Tawassul. *Al-Banjari : Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Keislaman*, 17(2), 173. <https://doi.org/10.18592/al-banjari.v17i2.2128>
- Aulina, M. (2023). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Self-Injury pada Mahasiswa Usia Dewasa Awal. *Psychophysiology*, 39(3), 1–145.
- Ayu, W. T. (2020). Konsep Diri, Regulasi Emosi Dan Asertivitas Pada Mahasiswa. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 4(1), 25. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v4i1.1754>

- Baron, Robert A., Bransombe, N. R. (2012). *Social Psychology* (13th ed.). Education Pearson.
- Blackwell, R. (2007). *Motivasi Berziarah*. 24–37.
- Devereux, C., & Carnegie, E. (2006). Pilgrimage: Journeying beyond self. *Tourism Recreation Research*, 31(1), 47–56. <https://doi.org/10.1080/02508281.2006.11081246>
- Engel, D., & Salma, N. Z. (2024). Tinjauan literatur: manfaat dzikir dalam regulasi emosi. *Jurnal Pendidikan Islam Dan Sosial Agama*, 03(04), 289–301. <https://journal.nabest.id/index.php/annajah/article/view/289-301>
- Fahrudin, H., Nashihin, H., & Ifadah, L. (2024). Pembiasaan Kegiatan Ziarah Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Santri di Pondok Pesantren Al-Hidayah Prapak Kranggan Temanggung. *STAINU Purworejo: Jurnal Al Ghazali*, 7(1), 1–14.
- Faizah, K. (2021). Spiritualitas Dan Landasan Spiritual (Modern and Islamic Values); Definisi Dan Relasinya Dengan Kepemimpinan Pendidikan. *Ar-Risalah: Media Keislaman, Pendidikan Dan Hukum Islam*, 19(1), 068. <https://doi.org/10.29062/arrisalah.v19i1.571>
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 50, Issue 5, pp. 992–1003).
- Gross, J. J., Feldman Barrett, L., John, O., Lane, R., Larsen, R., & Pennebaker, J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. In *Review of General Psychology* (Vol. 2, Issue 5).
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi emosi pada ibu single parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2, 86–92.
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., Purba, F. D., Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., &

- Purba, F. D. (2024). *Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood : A Systematic Literature Review* *Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood : A Systematic Literature Review*. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Hidayah, Zuliyani Aqimul & Cahyandari, R. (2024). Peran Psikoterapi Islami Menggunakan Shalawat Nariyah terhadap Regulasi Emosi pada Remaja. 6(1), 51–61.
- Ilahi, M. T. (2016). Ziarah Dan Cita Rasa Islam Nusantara: Wisata Religius Dalam Bingkai Kearifan Lokal (Local Wisdom). *Akademika*, 21(1).
- Ismail, A. (2013). *Ziarah Ke Makam Wali: Fenomena Tradisional di Zaman Modern*. 149–164.
- Jongmeewasin, S. (2016). *Religious Tourism, Pilgrimage, and Cultural Tourism*.
- Kuwabara, S. A., Van Voorhees, B. W., Gollan, J. K., & Alexander, G. C. (2007). A qualitative exploration of depression in *emerging adulthood* : disorder, development, and social context. *General Hospital Psychiatry*, 29(4), 317–324. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2007.04.001>
- Masnida, Asrori, K., & Obianto, A. (2022). Pengaruh Aktivitas Ziarah Kubur Terhadap Ketenangan Jiwa Dalam Menghafal Al-Qur'an Santri Tahfidz Asrama Al-Mujahidin Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi. *Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 2(2).
- Moeliono, P. T., & Nisa, K. K. (2024). Pemaknaan Tradisi Ziarah Makam Wali Sunan Pandanaran Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten. *SOSEBI Jurnal Penelitian Mahasiswa Ilmu Sosial Ekonomi Dan Bisnis Islam*, 4(1), 1–27. <https://doi.org/10.21274/sosebi.v4i1.8616>
- Nelson, L. J. (2003). Rites Of Passage In *Emerging adulthood* : Perspectives Of Young Mormons. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 100, 33–50. <https://doi.org/10.1002/cd.73>

- Ningtias, R. P., & Andriani, F. (2022). Pengaruh Perceived Parental Expectation terhadap Psychological Distress pada *Emerging adulthood* di Indonesia. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 37–48. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31744>
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>
- Rohmawati, A., & Ismail, H. (2017). Ziarah Makam Walisongo Dalam Peningkatan Spiritualitas Manusia Modern. *Sumbula: Jurnal Studi Keagamaan, Sosial Dan Budaya FAI Undar Jombang*, 2(2), 612–627.
- Rothbaum, F., Weisz, J. R., & Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 5–37. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.5>
- Shi, B. (2024). Influencing Factors and Impact of Emotion Regulation. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 50(1), 177–183. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/50/20240932>
- Subahri, B., & Airiza, I. (2024). *Ziarah Kubur Sebagai Media Konseling Islam Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Masyarakat*. 3(1), 9–26. <https://doi.org/10.35719/p>
- Thompson, R. A. (n.d.). *Emotion Regulation: A Theme In Search Of Definition*.
- Thompson, R. A. (2016). *Emotion Regulation : Conceptual Foundations*. January 2007.
- Amri, P., Maharani, S.D. (2018). Tradisi Ziarah Kubro Masyarakat Kota Palembang Dalam Perspektif Hierarki Nilai, *Jurnal Filsafat*, 28(2), 160–179. <https://doi.org/10.22146/jf.36054>
- Warfield, H. A., Baker, S. B., & Foxx, S. B. P. (2014). The Therapeutic Value Of

- Pilgrimage: A Grounded Theory Study. *Mental Health, Religion and Culture*, 17(8), 860–875. <https://doi.org/10.1080/13674676.2014.936845>
- Widowati, I., Hidayati, S., & Harnany, A. S. (2018). Pengaruh Logotherapy Dan Aktivitas Spiritual. *14*, 71–81.
- Widyaningsih, R., & Abdul Hanif, M. (2018). Tradisi Ziarah Makam Masyayikh Pondok Pesantren Al Hikmah 2 (Teori Sakralitas Agama Emile Durkheim). *Jurnal Living Hadis*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.14421/livinghadis.2017.1326>
- Wilantika, R. (2023). *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu*. 06(01), 10662–10673.
- Wulan, D. K., & Chotimah, K. (2017). Peran Regulasi Emosi Dalam Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Suami Istri Usia Dewasa Awal. *4*(1).
- Yuliyatun. (2015). Ziarah Wali Sebagai Media Layanan Bimbingan Konseling Islam Untuk Membangun Keseimbangan Psikis Klien. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 335–354.