

# **Manajemen Emosi Pada Tarekat**

(Studi kasus terhadap tarekat Syadziliyah al-Mas'udiyah Diwek  
Jombang)

## **SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Program  
Studi Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

**IID RAHMANIA FEBRIANTY**

**NIM: E97216018**

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
2021**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : lid Rahmania Febrianty

NIM : E97216018

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 28 Desember 2020

Saya yang menyatakan,



lid Rahmania Febrianty  
E97216018

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi berjudul “Manajemen Emosi Pada Tarekat (Studi kasus terhadap tarekat Syadziliyah al-Mas’udiyah Diwuk Jombang)” yang ditulis oleh Iid Rahmania Febrianty ini telah disetujui pada tanggal 28 Desember 2020.

Surabaya, 28 Desember 2020

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Khozi', with a large, stylized flourish on the left side.

**Dr. H. Khozi, Lc, M. Fil.I.**  
NIP. 197710192009011006



**PENGESAHAN SKRIPSI**

Skripsi yang di tulis oleh Iid Rahmania Febrianty NIM E97216018 ini telah dipertahankan di  
depan Tim penguji Skripsi,

Surabaya, 20 Januari 2021

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

**Tim Penguji:**

**Penguji I**




**Drs. Tasmuji, M.Ag**  
**196209271992031005**

**Penguji II**



**Dra. Khodijah, M.Si**  
**196611101993032001**

**Penguji III**




**Syaifulloh Yazid, MA**  
**197910202015031001**

**Penguji IV**



**Ghofar Lc, M.Fil.I**  
**197710192009011006**

Surabaya, 20 Januari 2021  
Dekan,

  
**Dr. H. Kunawi, M.Ag**  
**NIP. 196409181992031002**





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**  
**PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: [perpus@uinsby.ac.id](mailto:perpus@uinsby.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Iid Rahmania Febrianty  
NIM : E97216018  
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi  
E-mail address : [iidrahmaniafebrianty697@gmail.com](mailto:iidrahmaniafebrianty697@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi    ☐ Tesis    ☐ Desertasi    ☐ Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

**Manajemen Emosi Pada Tarekat (Studi kasus terhadap tarekat Syadziliyah Al-Mas'udiyah Diwek Jombang)**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 11 Februari 2021

Penulis

(  )  
Iid Rahmania Febrianty

## ABSTRAK

Nama : Iid Rahmania Febrianty

NIM : (E97216018)

Judul : Manajemen Emosi Pada Tarekat (Studi kasus terhadap tarekat Syadziliyah al-Mas'udiyah Diwek Jombang)

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Skripsi ini mengkaji tentang Manajemen Emosi Pada Tarekat (Studi kasus terhadap tarekat Syadziliyah al-Mas'udiyah Diwrek Jombang). Permasalahan utama dalam penelitian ini adalah *Pertama*, bagaimana konsep manajemen emosi? *Kedua*, bagaimana pola manajemen emosi dalam tarekat Syadziliyah al-Mas'udiyah? Dalam melaksanakan penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan datanya terdiri dari observasi, wawancara (*Deep Interview*) dan juga dokumentasi. Lamanya penelitian ini selama tujuh bulan di pondok pesantren al-Urwatul Wutsqo, sebelum pandemi covid-19 datang ke Indonesia. Dengan wawancara, interview disertai dengan observasi. Di analisis kemudian dijadikan kedalam bentuk deskripsi. Faedah yang dapat diperoleh pada riset ini adalah mendapatkan *insight* baru tentang manfaat tarekat yang baik dalam kesehatan jasmani, rohani serta mengontrol psikis (emosi) pada diri sendiri. Hasil daripada penelitian ini ternyata dengan adanya kontak sosial yang terus menerus dilakukan akan memberikan efek “sama sepenanggungan” pada penganut tarekat, begitupun dengan manajemen emosi yang ada pada tiap individu tersebut, tidak jauh berbeda satu sama lain. didalam tarekat mereka dapat merasakan damai, tenang dan nyaman saat melantunkan zikir hal tersebut membuat perasaan resah, bingung hingga emosi yang tidak stabilpun dapat dikendalikan.

**Kata kunci:** Tarekat, Manajemen Emosi, Pesantren.

## DAFTAR ISI

<b>SAMPUL SKRIPSI .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B.Rumusan Masalah .....	3
C.Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Penegasan Judul.....	5
F. Kajian Terdahulu.....	5
G. Metodologi Penelitian.....	11
H. Sistematika Pembahasan.....	14
<b>BAB II. MANAJEMEN EMOSI</b>	
A. Manajemen Emosi.....	16
1. Pengertian Manajemen.....	16
2. Emosi.....	16
3. Konsep Manajemen Emosi.....	18
4. Pemaparan Manajemen Emosi.....	22
5. Unsur-unsur Pengelolaan Emosi.....	28

A. Tarekat Syadziliyah Al-Mas'udiyah.....	33
1. Definisi dan Sejarah.....	33
2. Ajaran dan Konsep.....	34
3. Buku dan Karya Mursyid.....	35
B. Konsep Tarekat Syadziliyah Al-Mas'udiyah.....	36
C. Deskripsi Objek Penelitian.....	37
1. Data observasi.....	37
2. Data interview.....	39

A. Analisa Konsep Manajemen Emosi.....	58
B. Pola Manajemen Emosi.....	60

A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	62

## LAMPIRAN



## PENDAHULUAN

Emosi merupakan hal terpenting bagi manusia, karena dari emosi seseorang dapat mengapresiasi perasaannya, tidak hanya itu banyak manusia yang kesusahan dalam mengendalikan emosi, bukan hanya masalah umur, seorang yang dewasa atau sudah tua sekalipun terkadang masih sulit untuk mengendalikan dan mengungkapkan guratan emosi yang mereka rasakan.

<sup>1</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), 12.

<sup>4</sup> Putri Fajriah Aini dan Rifki Rosyad, "Khalwat Dalam Mengendalikan Emosi" Syifa Al-Qulub, Vol. 3, No. 2 (Januari 2019), 61.

Emosi memberikan pengaruh banyak pada tiap individu, terutama pada santri maupun penganut tarekat Syadziliyah al-Mas'udiyah dipondok pesantren yang sedang di teliti oleh penulis. Bagaimana cara pengikut tarekat ketika di pondok untuk mengendalikan emosi mereka, dan apa perbedaan yang terjadi setelah mereka mengikuti tarekat dan sebelum mereka mengikuti tarekat, apakah hal tersebut juga mempengaruhi diri mereka. Sehingga membawa banyak faktor pada pengalaman dari perubahan psikologi mereka dalam pengendalian emosi dan juga pengalaman secara kontekstual.

Karena di dalam tarekat Syadziliyah banyak mengajarkan tentang bagaimana cara bahwa kita harus mensyukuri semua pemberian dari-Nya. Bagaimana konsep tarekat Syadziliyah sendiri hingga konsep manajemen emosi tersebut dan bagaimanakah pola manajemen emosi dalam tarekat Syadziliyah al-Mas'udiyah sendiri. Apakah hal ini dapat menjadi tolak ukur seseorang dalam mengelola emosi mereka dan menjadi pribadi yang lebih bersyukur di setiap hari yang mereka jalani kemudian menjadi bahagia karena mereka mampu mengelola emosi mereka, pembahasan tersebut akan di bahas oleh penulis nantinya.

[illegible]

1. Bagaimana konsep manajemen emosi?
2. Bagaimana pola manajemen emosi dalam tarekat Syadziliyah al-Mas'udiyah?

Suatu riset yang sudah dirumuskan masalahnya, sudah pasti memiliki sebuah tujuan. Riset akan disebut sebagai data yang memiliki kredibilitas tinggi apabila memiliki tujuan yang terarah, penulis mencanangkan tujuan dari riset ini ialah:

1. Untuk mengetahui konsep manajemen emosi
2. Untuk memahami pola manajemen emosi dalam tarekat Syadziliyah al-Mas'udiyah

Sebelumnya telah dijelaskan tujuan pada penelitian, adapun manfaatnya yakni:

## 1. Teoritis

Diharapkan pada penelitian ini dapat memberikan informasi positif mengenai kontribusi tarekat yang bisa mempengaruhi emosi seorang termasuk pengikutnya. Hasil penelitian ini kiranya juga bisa dibuat wawasan keilmuan pada mahasiswa prodi Tasawuf dan Psikoterapi sendiri.

### E. Penegasan Istilah

Manajemen Emosi pada tarekat, seperti yang kita tau manajemen di sini adalah melaksanakan, mengatur atau lebih tepatnya mengendalikan. Sedang emosi yang di maksudkan pada penelitian ini adalah suasana hati (keadaan atau *ahwal*) yang dirasakan oleh penganut tarekat Syadziliyah al-Mas'udiyah dalam melaksanakan ajaran-ajaran pada tarekat tersebut. Bulurejo di sini adalah nama sebuah daerah yang terletak pada kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

## F. Kajian Terdahulu

[illegible]



*Pertama*, Mohamad Yasin Yusuf, “Peningkatan ESQ (Emotional Spiritual Quotient) Melalui Tarekat Qodiriyah Wa Naqsabandiyah di Pondok Pesantren Miftahul Huda Malang”.<sup>6</sup> Pada tulisan ini di tulis tentang perasamaan ESQ dan ajaran TQN, mereka yang mempunyai ESQ baik dapat memperoleh keberhasilan saat menjalani kehidupan, hal ini hampir sama dengan pengamalan yang di ajarkan pada tarekat Qodariyah Wa Naqsabandiyah, selain itu daya yang timbul dari seorang pengamal dzikir yang istiqomah juga dapat membuat seorang tadi menjadi khusyu’ saat melakukan ibadah sholat, sehingga menjauhkan mereka pada perbuatan yang tidak baik, begitupun dzikir juga dapat menghapuskan dosa mereka, dan kemudian hati hingga pikiran mereka dapat menjadi bersih, dan jika hal tersebut terjadi maka ibadah mereka kepada Allah menjadi khusyu’. Sehingga pengaruh tersebut akan terlihat pada seseorang itu.

<sup>6</sup> Mohamad Yasin Yusuf, “Peningkatan ESQ (Emotional Spiritual Quotient) Melalui Tarekat Qodariyah Wa Naqsabandiyah di Pondok Pesantren Miftahul Huda Malang” Jurnal al-Qalam, Vol. 21, No. 2 (Desember 2015).

<sup>7</sup>Haerti, *“Analisis Tarekat Qadariyah*, 15.



Keenam, Arlynda Rizky Antry, “Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penerimaan Diri (Self Acceptance) Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar DI Tulungagung”.<sup>11</sup> Disini di jelaskan adanya terapi dzikir yang dilakukan oleh para lansia lebih berpengaruh pada lansia perempuan sedangkan laki-laki kurang serius dan konsentrasi sehingga kurang berpengaruh. Dalam hal ini juga menunjukkan perubahan sikap lansia yaitu bisa mengizinkan dengan ikhlas diri mereka, apabila mereka memiliki kelebihan ataupun kekurangan yang ada pada diri mereka sendiri sehingga merekapun lebih mencintai diri sendiri. Karena orang lain tidak membutuhkan kesempurnaan untuk mencintai dirinya sendiri.

*Ketujuh, Feri Pranoto, “Peran Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah (TQN) Dalam Memotivasi Perilaku Keagamaan Pada Jamaah di Desa Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas”.*<sup>12</sup> Dijelaskan bahwa di dalam TQN sendiri telah di ajarkan pedekatan pada jamaahnya menggunakan unsur psikologis yakni dimana rombongan masyarakat yang tidak ikut tarekat ini dapat memahami

<sup>12</sup> Feri Pranoto, “Peran Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah (TQN) Dalam Memotivasi Perilaku Keagamaan Pada Jamaah di Desa Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas” (Skripsi—Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2018), 83.

*Kedelapan, Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, “Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda”.*<sup>13</sup> Dalam buku ini di jelaskan bagaimana cara mengelola emosi pada diri kita, menurut buku ini seseorang yang bisa mengola emosi adalah individu yang cerdas, tidak hanya menjelaskan tentang bagaimana cara mengelola emosi saja, di sini juga di jelaskan tentang sistem dan teknik terapi yang sehat dalam mengelola emosi yang tidak baik.

<sup>14</sup>Rela mar'ati dan Moh Toriqul Chaer, "Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-ayat al-Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Santriwati" *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 1, No. 1 (November 2016). 25.

*Kesebelas, Cecep Alba, “Tasawuf dan Tarekat Dimensi Esoteris Ajaran*

<sup>15</sup>Wardani dan Nurjanis, “Metode Dzikir Tarekat Naqshabandiyah Dalam Mengatasi Stres di Madrasah Suluk Jama’atu Darussalam Desa Teluk Pulau Hulu” *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi*, Vol. 1, No. 1 (Mei 2019),24.

[illegible]



<sup>17</sup>Darwis Hude, "*Emosi*" (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006), 291.

## G. Metode Penelitian

## 1. Jenis Penelitian

Penulis untuk analisis data dalam riset ini memilih untuk menggunakan pendekatan kualitatif. Pada pendekatan ini adalah proses pemahaman metodologi yang menyelidiki masalah sosial apa yang terjadi pada masyarakat sekitar. Dengan menerapkan sifat yang pragmatis, berhubungan dengan penulis dan poin yang akan diteliti. Creswell (1998), menjelaskan tentang sebuah hasil yang bertautan dari menyelidiki kata-kata, informasi secara mendetail dari penjawab, hingga mengerjakan pembelajaran tentang apa yang dialami. Hal ini juga merupakan riset yang memiliki sifat deskriptif dan cenderung melakukan pendekatan induktif dalam perspektif subjek sehingga lebih di tonjolkan. Penelitian ini dilakukan dengan keadaan alamiah yang bersifat menemukan.

Pada penelitian ini penulis adalah indikator utama, dan harus mempunyai pengetahuan yang baik, menganalisis, merekonstruksi objek yang di teliti secara luas. Penelitian kualitatif digunakan apabila ada makna yang irasional, mengetahui arti yang dirahasiakan, mencoba mengerti keadaan masyarakat yang terjadi, menumbuhkan pemikiran, menegaskan keterangan yang diteliti sudah valid.<sup>18</sup> Dan bertujuan untuk memahami fenomena sedalam-dalamnya melalui data yang sudah terkumpul selama menggunakan teknik yang ada dan kemudian diolah menjadi satu sesuai dengan maksud

<sup>18</sup> Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Kencana, 2012), 34.

dalam penelitian, kemudian hasilnya akan dipaparkan secara terstruktur dalam kesimpulan<sup>19</sup>

Pada riset ini termasuk penelitian studi kasus dengan metode survei, observasi, wawancara dan dokumenter, yang kemudian akan di analisis menjadi teori.<sup>20</sup>

## 2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian tentang Manajemen Emosi Pada Tarekat (Studi Kasus Terhadap Tarekat Syadziliyah Al-Mas'udiyah Diwrek Jombang) seperti yang tertera pada judulnya, dilaksanakan di desa Bulurejo yang ada di kecamatan Diwrek, Jombang Jawatimur, indonesia. selama beberapa bulan.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Riset ini dalam proses akumulasi data dan referensi guna mendapat keterangan yang dibutuhkan, pada pengkajian ini peneliti akan memanfaatkan metode sebagai berikut:

a. Metode Wawancara Mendalam (*indepth interview*)

Wawancara mendalam (*Indepth Interview*) adalah metode pengumpulan data yang ada pada penelitian kualitatif. Wawancara secara mendalam ialah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan informan atau orang yang diwawancarai, dengan atau tanpa menggunakan pedoman (*guide*) wawancara, pewawancara dan informan terlibat dalam hubungan

<sup>19</sup> Rachmat Krivantono, *Teknik Praktis Riset Komunikasi*, (Jakarta: Kencana, 2006), 56.

<sup>20</sup> Nadia Fitriansyah, "Deskripsi Kemampuan Mengenal Emosi dan Mengelola Emosi pada siswa X SMA Panundi Luhur Sedayu Yogyakarta Tahun Ajaran 2007/2008 dan Implikasinya Terhadap Usulan Topik Bimbingan Klasikal," Skripsi tidak diterbitkan (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2008), 50.

Supaya wawancara berlangsung dengan baik sehingga memperoleh data yang di inginkan, maka petugas wawancara atau peneliti harus menciptakan suasana yang akrab sehingga tidak ada jarak dengan petugas wawancara dengan orang yang di wawancarai, kelebihan dari pengumpulan data dengan cara wawancara ini adalah data yang di perlukan langsung diperoleh sehingga lebih akurat dan dapat dipertanggung jawabkan.<sup>22</sup>

---

risno Hadi, *Metodologi Research Jilid II*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1989), 193.  
mad Tanzeh, *Metodologi Penelitian Praktis*. (Yogyakarta: Teras, 2011), 89.

<sup>22</sup> Ahmad Tanzeh, *Metodologi Penelitian Praktis*. (Yogyakarta: Teras, 2011), 89.

## H. Sistematika Pembahasan





# MANAJEMEN EMOSI

## 1. Pengertian Manajemen

## 2. Emosi

<sup>26</sup> Triantoro Safira dan Nofrans eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), 11-12.

<sup>27</sup> Darwis Hude, *Emosi*, 15-18.

<sup>28</sup> Rochelle Semmel Albin, *Emosi Bagaimana Mengenal, Menerima dan Menggunakannya*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisus, 1986), 19.

[illegible]

Tidak semua sikap yang ada pada seseorang ditentukan oleh situasi dan pengalaman pribadi apa yang di alami seseorang. Kadangkala sikap tersebut didasari karena bentuk emosi didasarkan dari frustasinya. Sikap demikian dapat menjadi sikap yang akan bertahan lama.<sup>31</sup> Setiap pengalaman yang berhubungan dengan emosi entah positif ataupun negatif, pada dasarnya terjadi karena beberapa hal yang mendasarinya. Kelima komponen esensial melatari proses terjadinya emosi, sebagaimana disebut oleh Planalp, adalah sebagai berikut:

Dijelaskan pada teori kausalitas, semua yang terjadi di dunia ini merupakan bentuk dari sebab dan akibat, tidak terkecuali pada peristiwa yang terjadi di sekeliling kita, terutama juga yang terjadi di dalam diri kita sendiri.

<sup>31</sup> Saifuddin Azwar, *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), 36.





Pada tiap pengalaman emosi selalu diiringi oleh perubahan fisiologis (*physiological changes*) ditubuh kita. Hal ini terjadi karena adanya sebuah rangsangan yang memicu hal tersebut terjadi, perubahan fisiologis terjadi saat emosi memuncak. Akan tetapi dari hasil pengamatan tentang hubungan perubahan fisiologis dengan emosi tidak memberi indikator yang spesifik antara satu sama lain. belum bisa dirumuskan suatu standar buku tentang perubahan fisiologis yang terjadi dari suatu emosi yang kita rasakan. Misal, muka memerah belum tentu menandakan kemarahan, tapi juga bisa malu. Jantung berdebar tidak selalu didominasi oleh perasaan takut, tetapi juga senang atau benci. Idealnya terdapat profil spesifik pada perubahan fisiologis

[illegible]

Sejatinya bukan hanya perubahan *faali (fisiologis)* yang terjadi pada saat emosi dialami, tapi juga ekspresi, kecenderungan bertindak (*action tendencies*), atau bahkan melakukan hal tertentu. Karena faktor emosi kita mungkin menangis, bersiul, menyanyi, mendekat ke atau menjauh dari seseorang, menolong atau bersembunyi ketika seseorang membutuhkan pertolongan, membanting gelas bahkan membunuh. Akan tetapi, sebuah perbuatan atau kecenderungan bertindak tidak serta merta mengindikasikan sebuah emosi, karena bisa jadi bermakna ambigu (ganda). Orang yang berbicara keras (berteriak) tidak terlalu menandakan kemarahan, tapi mungkin hanya karena suasana sekeliling berisik dan beranggapan bahwa suaranya tak begitu jelas.

[illegible]

Sebuah emosi bisa terjadi dalam kesendirian (hubungan intrapersonal), bahkan dengan Sang Maha Pencipta (hubungan metapersonal) intensitasnya berbeda-beda, adakalanya ringan, berat, dan disintegratif. Perbedaan intensitas sangat bergantung pada banyaknya faktor, misalnya hubungan subyek dengan obyek, situasi dan kondisi lingkungan saat itu, atau faktor latar yang memicu suatu kejadian.

Regulasi juga terjadi dalam arti pengendalian emosi yang ada disituasi tertentu, terutama apabila emosi yang muncul lebih ringan. Artinya, kita bisa menghentikan atau mengatur emosi yang muncul sebelum melakukan aksi dalam peristiwa-peristiwa tertentu. Memang, mengendalikan emosi sebelum terlanjur melakukan tindakan bodoh tidak semudah menyedup konsumsi coklat di saat diet, tetapi merupakan suatu proses integral dengan keempat komponen lainnya, yaitu obyek, penilaian, fisiologis, dan kecenderungan aksi dan ekspresi. Dalam kenyataan sebenarnya, kita sering mengendalikan emosi secara otomatis atau spontan (tak sadar), sebagaimana telah dipelajari saat kecil ketika ibu tidak merespon tangisan kita.<sup>36</sup>

Hubungan emosional manusia di bumi ini sangat rumit, ia tidak selalu berlangsung dengan baik dan enak. Emosi dapat bertindak hebat, tidak

<sup>36</sup> Darwis Hude, *Emosi*, 46.

Pemahaman yang ada pada diri sendiri dalam memahami emosi, memahami terlebih dahulu arti dari apa yang dirasakan hingga dapat mencurahkan rasa tersebut dengan sesuatu yang membangun dengan begitu dapat pembangkit dalam terpenuhinya kesejahteraan psikologis, kebahagiaan serta kesehatan jiwa pada individu tersebut. Seseorang yang paham sedang mengalami emosi apa pada dirinya sendiri sampai dapat mengontrolnya dengan baik, mereka cenderung lebih mampu mengelolanya menjadi positif. begitupun juga terjadi apabila seseorang yang masih susah untuk memahami hal itu pada dirinya sendiri akan kesulitan mengendalikan emosi pada diri mereka sendiri juga. Mereka sendiri akan di buat bingung akan arti dari suasana emosi yang sedang dirasakan.<sup>39</sup>

Memajemen emosi sering diartikan dengan kemampuan dalam mengungkapkan, mengekspresikan dan juga mengurangi emosi yang sering muncul karena persepsi seorang individu terhadap kondisinya. Goleman

<sup>38</sup> Gitisaroso, "Pencerdasan Emosi (Emotional Intelligence) Dalam Tasawuf" *Jurnal Khatulistiwa – Journal Of Islamic Studies*, Vol. 2, No. 2 (September 2012), 182.

[illegible]



- a) memberi label pada emosi, mengenal hubungan antara berbagai kata tersebut dan emosi, contohnya hubungan antara mencintai dan menyukai
- b) memberi arti bahwa emosi bersangkutan dengan hubungan, contohnya kesedihan yang menyertai sebuah kehilangan
- c) memahami kesatuan rasa cinta bersama benci contohnya seperti takjub termasuk dari satu kesatuan dari adanya terkejut dan takut.
- d) mengenal perpindahan antar emosi, seperti perpindahan dari sedih ke senang, marah ke malu.

- a) Akan tetap terbuka pada perasaan baik yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan sekalipun
- b) Melibatkan atau menarik diri dari emosi dengan adanya pertimbangan informasi atau kegunaan
- c) Memantau emosi dengan melibatkan hubungan yang ada pada diri sendiri dan orang lain, misalnya tentang pengaruh, nalar dan seberapa jelas.



- Dengan begitu, arti dari manajemen emosi negatif pada seseorang adalah kemampuan seseorang tersebut untuk mengungkapkan, mengekspresikan hingga mengurangi adanya emosi negatif yang ada pada dirinya. Mengendalikan emosi ternyata sangat penting bagi hidup manusia, khususnya dalam hal mengurangi ketegangan yang muncul saat emosi memuncak. Emosi yang tidak dapat dikendalikan menyebabkan terjadinya ketidak seimbangan hormon pada tubuh hingga menyebabkan adanya ketegangan pada psikis, dan yang utama terjadi saat emosi negatif muncul<sup>41</sup> Seorang manusia yang pandai menyeimbangkan emosi yang dimilikinya dan muncul pada saat yang tepat akan bermanfaat bagi kehidupan manusia itu sendiri. Namun, apabila emosi tersebut berlebihan dan muncul pada saat yang tidak tepat serta tidak sesuai dengan fakta yang terjadi maka emosi dapat menjadi sesuatu yang membahayakan. Tingkat emosi yang berlebihan selalu menimbulkan perubahan pada tubuh manusia. kemunculannya yang kadang berulang menyebabkan timbulnya penyakit pada tubuhnya. Misalnya marah yang berlebihan akan mempercepat detak jantung seseorang yang dapat menyebabkan kegelisahan pada sebagian orang karena ketakutannya terhadap penyakit jantung.<sup>42</sup>

<sup>42</sup> Muhammad 'Utsman Najati, *Psikologi Dalam Perspektif Hadis (Al-Hadits wa 'Ulum an-Nafs)*, (Jakarta: Pustaka Al Husna Baru, 2004), 118.

Kesanggupan kita dalam memikirkan emosi apa yang kita rasakan dapat

<sup>43</sup> Ibid., 119.

Bagi kebanyakan orang, hal yang sukar dalam emosi ialah membedakan berbagai emosi dan memberi arti kepadanya. Menemukan arti emosi kita merupakan kesibukan seumur hidup. Sering kita secara tidak sadar bahwa sebelum kita menanggapi suatu emosi, kita harus berpikir secara serius mengenai arti dari emosi tadi. Semakin hebat emosi, akan makin sulit dalam membuat keputusan apakah kita akan mengungkapkan atau tidak dan bagaimana cara mengungkapkannya. Dalam keadaan seperti itu kita kehilangan sebagian kemampuan kita untuk memilih.<sup>45</sup>

Menurut Goleman unsur-unsur dalam pengelolaan emosi meliputi kompetensi-kompetensi:

Seseorang yang dapat mengontrol emosinya tidak akan dapat di pengaruhi oleh situasi stress dan bisa berdamai dengan orang yang memusuhinya tanpa dendam.

Orang yang dapat dipercaya mampu menunjukkan keselarasan antara tingkah laku dengan nilai hidup dan prinsip hidupnya serta kehendak dan

<sup>45</sup> Ibid., 20.

Orang bisa mendengarkan suara hati miliknya sendiri, dia mempunyai cara untuk mendisiplinkan dirinya, berhati-hati saat melakukan sesuatu dan juga mereka dapat mempertanggung jawabkan atas perbuatannya serta cermat atau teliti dalam melakukan sesuatu.

Orang yang mampu menyesuaikan diri, lebih terbuka dengan informasi baru, kreatif, dan tetap dapat merasa nyaman walaupun dirinya sedang mengalami kecemasan dengan begitu dirinya dapat berpikir “out of the box”.

Orang yang memiliki inisiatif memiliki sudut pandang yang luas dan bersikap proaktif.

Sedangkan menurut Breanbry dan Greaves mengungkapkan unsur-unsur mengelola emosi sebagai berikut:

- [illegible]

Mayer dan Salovey menyebutkan salah satu unsur dari kecerdasan emosional adalah “*perception, appraisal, and expression of emotion*” maksudnya menanggapi emosi yang sedang dirasakan kemudian menafsirkannya dan mengekspresikan emosi yang dirasakan. Jika dilihat dari pengertiannya maka “*perception, appraisal, and expression of emotion*” dapat melengkapi faktor mengelola emosi yang diungkapkan oleh Goleman, menurut Mayer dan Salovey unsur dari “*perception, appraisal, and expression of emotion*” yaitu:

- a) *Ability to identify emotion in one's physical states, feelings, and thoughts*

[illegible]

- Kemampuan untuk mengidentifikasi emosi-emosi pada orang lain, desain, karya senidan lain-lain. Mengidentifikasi emosi-emosi pada desain atau karya seni maksudnya pada saat seseorang membuat suatu desain atau suatu karya seni si pembuat mempunyai maksud yang ingin disampaikan pada orang lain. Orang yang mampu mengelola emosi yang ada di dalam diri dapat mengidentifikasi emosi yang dirasakan oleh orang lain dan dapat mengidentifikasi emosi yang ingin diungkapkan pada sebuah desain, karya seni dan masih banyak lainnya.

c) *Ability to express emotions accurately, and to express needs related to those feelings*

[illegible]





# DINAMIKA MUNCULNYA TAREKAT SYADZILIYAH AL- MAS'UDIYAH

## 1. Definisi dan Sejarah

Akhirnya tahun 1998 berdirilah tarekat tersebut, yang mana nama organisasi tersebut disandarkan pada guru beliau yaitu kiai Mas'ud Thaha.<sup>49</sup> Disini terdapat Upacara ritual bulanan (ngaji selapan) waktu pelaksanaannya setiap malam Ahad legi pada pukul 23.30.<sup>50</sup> Pada malam hari biasanya ada

<sup>50</sup> Kholifah, wawancara, Jombang 21 Januari 2020, 14.45.





nikah hingga yang terkait dengannya juga di bahas dalam kitab ini.<sup>59</sup> wanita, politik dan jihad pun ada.<sup>60</sup>

### B. Konsep Tarekat Syadziliyah al-Mas'udiyah

Seseorang cenderung percaya terhadap kepercayaan ajaran yang telah diyakini kebenarannya, dapat dikatakan bahwa rasa percaya akan saling berhubungan dengan cara pandang kita terhadap sesuatu, termasuk dalam tarekat, faktor tersebut juga dapat membentuk suatu tindakan dan juga pola pikir bagi penganut tarekat tersebut.

Pada tarekat ini hubungan antar sesama penganut maupun guru sangat berarti, tradisi menjaga hubungan antar sesama untuk saling berhubungan dengan baik juga masih di jaga. Dari sanalah, muncul kesamaan antar penganut, maupun antar sesama guru. Kesamaan dalam menjalani nasib, kesamaan dalam perjuangan, dan masih banyak kesamaan yang lain.

Dapat disimpulkan bahwa analisis konsep tarekat Shadhiliyah bahwa konsep hidup yang ada pada tarekat ini relevan dalam mencapai hati yang terang dan bersih (*Tashfiyah al-qulub*) dan mensucikan jiwa (*Tazkiyah al-nafs*), sehingga dalam mengikuti tarekat ini pandangan terhadap sang khalik dan makhluk-Nya, dapat selalu mengenal hakekat Allah (*Ma'rifat billah*) serta selamat di dunia maupun di akhirat.<sup>61</sup>

## 1. Data Observasi

melakukan wawancara terlebih dahulu dengan salah seorang tarekat Syadziliyah al-Mas'udiyah pada tanggal 08 Januari 2022 di kediaman beliau di Surabaya, beliau adalah tangan kanan *mursyid* tarekat Shadhiliyah. Kemudian pada tanggal 21 Januari 2022 peneliti memutuskan untuk berangkat ke Diwék Jombang untuk melakukan Observasi langsung ke Pondok Pesantren Wutsqo. Melakukan wawancara dengan kepala sekolah MTsN 1 Diwék Jombang, pengurus pesantren, untuk di mintai keterangan perihal narasumber dan penganut yang di butuhkan dalam penelitian. Tujuannya adalah mendapatkan data tentang jenis konflik yang terjadi pada Penganut dan Sharing keadaan di sana. Konflik adalah pertentangan yang bisa di alami oleh setiap orang. Konflik internal maupun

melakukan wawancara terlebih dahulu dengan salah seorang tarekat Syadziliyah al-Mas'udiyah pada tanggal 08 Januari 2022 di kediaman beliau di Surabaya, beliau adalah tangan kanan *mursyid* tarekat Shadhiliyah. Kemudian pada tanggal 21 Januari 2022 peneliti memutuskan untuk berangkat ke Diwék Jombang untuk melakukan Observasi langsung ke Pondok Pesantren Wutsqo. Melakukan wawancara dengan kepala sekolah MTsN 1 Diwék Jombang, pengurus pesantren, untuk di mintai keterangan perihal narasumber dan penganut yang di butuhkan dalam penelitian. Tujuannya adalah mendapatkan data tentang jenis konflik yang terjadi pada Penganut dan Sharing keadaan di sana. Konflik adalah pertentangan yang bisa di alami oleh setiap orang. Konflik internal maupun



- Tahap Tengah

- Tahap Akhir

<sup>62</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2014), 167.

Adapun metode yang digunakan dalam mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah:

Wawancara atau interview merupakan dialog yang dilakukan oleh pewawancara (*interviewer*) untuk memperoleh informasi dari terwawancara (*interviewee*). Dalam penelitian kualitatif, wawancara menjadi pengumpulan sumber data yang utama. Sebagian besar data diperoleh melalui wawancara. Untuk itu, penguasaan teknik wawancara sangat mutlak di perlukan.<sup>63</sup>

1) Wawancara terstruktur

[illegible]



- **Wawancara**

Hari, Tanggal, Bulan, Waktu.	Wawancara	Pertanyaan	Jawaban
Kamis 25 Juni 2020 18.40	1.Nurin  Muthma'inah	1. Sebelum mengikuti tarekat, anda termasuk pribadi yang seperti apa?	1. Jarang bersyukur, di kasih apa-apa masih merasa kurang . contohnya seperti ketika mendapat rejeki entah apapun bentuknya sering mbatin “Kok gini”,”Kok ini sih”, “Gini doang?”, ya semacam itu. Mungkin sebenarnya ilmu-ilmu bersyukur akan hal-hal kecil bisa di dapat di manapun, tapi ketika ada guru, kita jadi tau untuk hal-hal kecil



		5. Menurut anda, apa ada manfaat signifikan yang anda rasakan setelah rutin mengikuti kajian tarekat?	5. Merasa lebih nyaman, tenang, mudah memaafkan, lebih bersyukur dan menerima pemberian dari Allah apa adanya.
Selasa 23 Juni 2020 12.58	2.Luluk Hariroh	<p>1. Sebelum mengikuti tarekat, anda termasuk pribadi yang seperti apa?</p> <p>2. Apa yang di rasakan, ketika untuk pertama kalinya di baiat masuk tarekat dan mengamalkan amalan tarekat tersebut?</p>	<p>1. Sering merasa kecewa karena tidak sesuai sama perhitungan, suka kepikiran kalau gagal gimana dll apa-apa mesti banyak suudzonnya.</p> <p>2. biasa saja mbk, karena sebenarnya belum bisa rutin ikut kegiatan di pondok uw terlebih amalan-amalan cuma saya terapkan sehabis sholat ajah. cuma yang bikin saya berusaha tidak suudzon sama yang belum tentu kebenarannya itu pernah saya terapkan di dosen saya. alhamdulillah beneran ada feedback yang baik buat saya pribadi dan itu yang bikin saya makin yakin sebenarnya mindset kita itu kayak remot gituloh buat diri kita sendiri. kayak seandainya mau ngelakuin apa-apa tiba-tiba udah mikir yang</p>





		5. Menurut anda, apa ada manfaat signifikan yang anda rasakan setelah rutin mengikuti kajian tarekat?	5. Bagaimana ya, susah untuk menjelaskannya, karena baru ikut baiat tahun 2011. Karena ketika mts baiatnya mulai kan di pimpin abah sudah terlalu malam, jadi sebenarnya tinggal menirukan saja waktu di baiat tapi kendala waktu tadi jadi rasa ngantuk buerat, Ya pokoknya manfaat yang saya rasakan lebih religius begitu, tapi ya ndak begitu mendalam juga si.
Kamis 25 Juni 2020 18.26	3.Iqlima	1. Sebelum mengikuti tarekat, anda termasuk pribadi yang seperti apa?	1. Karena pada saat SD jadi saya ketika itu masih kecil, ya namanya anak kecil ya saya termasuk pribadi yang percaya diri, mandiri dan juga bertindak sesuka hati.



			akan bisa di kendalikan. Meskipun beberapa kali butuh latihan dulu.
		<p>4. Selama ikut tarekat apakah terdapat masalah-masalah yang cukup berat dan mengganggu yang sampai bisa mempengaruhi anda untuk terus mengikuti tarekat?</p> <p>5. Menurut anda, apa ada manfaat signifikan yang anda rasakan setelah rutin mengikuti kajian tarekat?</p>	<p>4. Masalah yang berat terjadi setelah masuk kuliah. Karena memang jarak kampus dan pondok sangat jauh. Sehingga apabila ada kegiatan yang diperuntukkan untuk jamaah, harus siap-siap menyesuaikan waktu dulu.</p> <p>5. Banyak banget manfaatnya, terutama pada rutinitas. Rutinitas yang di lakukan di pondok sekarang sudah menjadi rutinitas yang melekat. Mulai dari waktu tepatnya untuk memulai kegiatan. Misalnya satu contoh yang simple yaitu waktu tidur malam tidak boleh lebih dari jam 9. Ilmu yang didapat dari kajian sangat banyak. Mulai dari ilmu akidah akhlaq sampai ilmu tafsir dan masih banyak lagi. Yang pasti ilmu yang di dapatkan alhamdulillah bisa diamalkan sedikit demi sedikit yang penting istiqomah.</p>









		5. Menurut anda, apa ada manfaat signifikan yang anda rasakan setelah rutin mengikuti kajian tarekat?	5. Sejauh ini masih belum ada, perubahan secara signifikan masih belum. Karena mengenal tuhan itu gak akan bisa dilakukan jika tidak mengenal diri sendiri. Nah kemudian jika sudah, barulah dia bisa mengenali orang lain, lingkungan, alam ataupun kalau diizinkan sampai bisa mengenal Allah seutuhnya.
Kamis, 25 Juni 2020, 14.20	6.Riska Alifatul Maula	1. Sebelum mengikuti tarekat, anda termasuk pribadi yang seperti apa?	1. Pikiran sering kacau, banyak yang di pikirkan sampai <i>overthinking</i>
		2. Apa yang di rasakan, ketika untuk pertama kalinya di baiat masuk tarekat dan mengamalkan amalan tarekat tersebut?	2. Tidak ada alasan tertentu apa yang saya rasakan yang pasti ketika mengamalkan amalan-amalan tarekat hati menjadi sedikit tenang.
		3. Setelah sebulan mengikuti tarekat apa yang anda rasakan?	3. Mulai terbiasa menjalani rutinan bertarekat, jadi lambat laun bisa rutin mengamalkannya.
		4. Selama ikut tarekat apakah terdapat masalah-masalah yang cukup berat dan mengganggu yang sampai bisa mempengaruhi	4. Kebetulan tidak si, karena selama ini masalah yang benar-benar berat Cuma dari diri sendiri kebanyakan, karena sering <i>overthinking</i> jadi















Narasumber *kedua*, dari sebelum mengikuti tarekat dia merasa sering kufur nikmat, karena merasa apa yang di terimanya selalu tidak seperti apa yang dia perhitungkan, ketika mengikuti tarekat dia lebih sadar bahwa banyak hal positif yang diterimanya, mulai dari lebih bisa diam ketika marah tidak hanya itu, dia menjadi lebih pasrah atas apapun yang terjadi lebih ikhlas sekalipun hasilnya tidak sesuai target, dia lebih merasa bahwa semua ini hanyalah titipan.

Narasumber *ketiga*, Dari wawancara di atas dapat ditarik kesimpulan narasumber sebelum mengikuti tarekat suka bertindak sesuka hatinya, tetapi pada saat dia sudah mengikuti tarekat dia merasa banyak sekali perubahan yang dia rasakan termasuk rutinitasnya jadi lebih terarah dan terjadwal, tidak hanya itu emosi yang ia rasakan juga lebih stabil, dirinya jadi merasa lebih tenang, mudah memaafkan, dan lebih bersyukur karena semenjak di pondok dia jadi memiliki ilmu yang banyak.

Narasumber *keempat*, Dari hasil wawancara pada narasumber dapat disimpulkan bahwa sebelum narasumber mengikuti tarekat, beliau merasa hidupnya biasa saja mengalami kehampaan, awalnya beliau tidak mengetahui apa itu tarekat dan terasa aneh pada awalnya, kemudian setelah berjalan cukup lama dan mulai mengenal tarekat menjadi lebih baik, menemukan ketenangan, memiliki emosi yang cukup stabil meskipun terkadang masih ada rasa emosi, akan tetapi secara tidak langsung seperti hati ada yang mengetuk, saat mengikuti tarekat juga merasa lebih mudah memaafkan, bersyukur, menerima apapun pemberian dari Tuhan yang diberikan kepada dirinya.

Narasumber *kelima*, Hasil dari wawancara di atas dapat di tarik ulasannya bahwa, selama narasumber kelima mengamalkan amaliah-amaliah pada saat sebelum dia mengikuti tarekat masih belum bisa di katakan efektif, karena menurutnya seseorang harus mengenal dirinya sendiri sebelum dia mengenal Tuhannya, maka dari itu dia sendiri masih kebingungan dalam mencari jati dirinya, oleh karena itu dia masih belum bisa merasakan bahwa dirinya telah memiliki sifat-sifat baik seperti sabar dan syukur. Karena menurutnya tidak selalu orang yang bertarekat bisa menjadi lebih baik, bagi narasumber yang menjadikan diri sendiri lebih baik itu hanyalah dirinya sendiri.

Narasumber *keenam*, narasumber ini termasuk kedalam seorang yang memiliki kelebihan beban dalam berpikir atau yang biasa di sebut dengan *Overthinking*. Dijelaskannya hati menjadi tenang karena melaksanakan amalan-amalan didalam tarekat secara rutin. Selama bertarekat ia tidak mengalami kesulitan ataupun masalah dalam tarekat, terlebih pengendalian diri dalam berpikir sehingga kontrol diri kurang ketika sudah mengikuti tarekat cukup lama, seringkali menjalankan rutinan bersama-sama menjadikan dirinya bisa mengontrol pikiran-pikiran yang penting saja, selain itu dia juga mulai untuk meyibukkan diri memperbanyak aktivitas agar tidak memikirkan hal-hal yang tidak penting.

Narasumber *ketujuh*, pada narasumber ketujuh ini adalah seorang pribadi yang tidak bisa percaya dengan orang lain, merasa takut dan was-was dengan orang baru ketika sebelum mengikuti tarekat, setelah ikut tarekat

terbiasa bertemu dengan orang baru akhirnya menjadikan dia seseorang yang *Humble* dengan sekitarnya, positifnya dia jadi bisa melihat perbedaan watak juga perbedaan pikiran pada diri orang lain, akan tetapi dia masih belajar menata diri dan berinteraksi dengan orang asing untuk mengasah kepercayaan dirinya.

Narasumber *kedelapan*, pribadi yang ada pada narasumber ke delapan ini termasuk seseorang yang ambisius, pendendam, mudah cemas dan kecewa. Dia merasa cemas dengan keadaan duniawi, contohnya seperti cemas tidak mendapatkan teman di tempat baru, tetapi hal tersebut malah berbalik tidak seperti apa yang dia pikirkan karena di pondok malah mendapatkan banyak teman. Selain itu ikut tarekat menjadikannya memiliki banyak wawasan atau ilmu dan sudut pandang baru. Dia juga mempunyai rasa tanggung jawab dalam hal ingin membantu keadaan ekonomi keluarga, menurutnya setelah ikut tarekat, kehidupan dunia dan akhirat itu harus seimbang.

Narasumber *kesembilan*, yang ada pada narasumber sembilan ini, termasuk penganut tarekat yang aktif dia salah satu orang yang lincah, termasuk pribadi yang dinamis. Semenjak ikut tarekat jadi makin positif karena banyak belajar dan banyak teman.

Narasumber *sepuluh*, narasumber terakhir ini sebelum bertarekat batin terasa hampa, kosong seperti ada sesuatu yang kurang. Pertama kali mengikuti tarekat mengalami kebingungan tapi lega ketika awal mengamalkan amalan-amalan yang ada, mulai merasakan ketenangan pada

hatinya ketika pertama kali mengikuti tarekat. Setelah berjalan cukup lama mengikuti tarekat dia merasakan menjadi lebih berarti dan memiliki banyak energi positif pada dirinya sendiri, tidak lagi merasakan kehampaan dan kekosongan pada dirinya.

Dari hasil penyajian data dalam wawancara di atas penulis dapat menyimpulkan, bahwa data dari penelitian menurut teori dari Daniel Goleman di dalam bukunya yang berjudul “Working with Emotional Intelligence” memberikan stimulasi bahwa kemampuan untuk mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengolah emosi dengan baik pada diri sendiri ketika berinteraksi dengan orang lain,<sup>65</sup> termasuk dalam salah satu cara untuk manajemen emosi mereka mulai dari hal terkecil untuk mengenali diri mereka sendiri terlebih dahulu. Adanya kecerdasan emosional dengan kemampuan-kemampuan seperti memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebihi batas, mengatur hati agar tidak stress karena segala tuntutan atau keadaan pada diri yang tidak memungkinkan dan tidak di kehendaki hati hingga pikirannya sendiri sehingga tidak melumpuhkan kemampuan berempati dan berdoa yang ada pada diri mereka.

Sehingga ketika menjalani tarekat, mengapa kebanyakan dari mereka tidak ada yang mengalami kesulitan atau masalah dari dalam tarekat itu sendiri karena keadaan yang ada pada diri mereka tidak mendorong mereka

<sup>65</sup> Daniel Goleman, *Working with Emotional Intelligence*, terj, Alex Tri Kentjono Widodo, (Jakarta: Gramedia, 2005), 512.



on terhadap tingka  
ng dia jalani, bail  
sesama muslim  
Syadzilivah Al-M

Dengan kata lain, nilai-nilai yang terkandung ke dalam ajaran agama Islam, ciri religius yang tampak pada diri seorang muslim adalah perilaku ibadahnya kepada Allah. Dimensi ibadah ini dapat diketahui dari sejauh mana tingkat kepatuhan seorang hamba dalam mengerjakan kegiatan-kegiatan ibadah sebagaimana yang telah di perintahkan oleh agamanya menyangkut intensitas ibadah yang telah di tetapkan oleh agamanya sendiri. Hal ini juga membuahkan energi positif dalam manajemen emosi yang ada pada dirinya.

### A. Analisa Konsep Manajemen Emosi

Menurut Daniel Goleman, kemampuan mengendalikan emosi adalah bisa menaklukkan emosi miliknya sendiri agar tersirat dengan tepat. Seseorang memiliki kualitas dalam pengelolaan emosi yang kecil akan terus berbenturan melawan perasaannya sendiri dan menjadi murung. Sedangkan seseorang yang mampu mengelola emosinya dengan baik, dia mampu bangkit dari keterpurukan dan kembali membaik dengan cepat. Manajemen emosi adalah salah satu gairah refleksi untuk mengembangkan emosi dan intelektual sebagai tahapan untuk mencapai kecerdasan emosi.<sup>66</sup>

Kesimpulan dari konsep manajemen emosi di atas adalah sangat penting bagi seseorang untuk dapat memanajemen emosi yang mereka rasakan, selain dapat menahan ledakan emosi yang terkadang sulit di kendalikan mereka akan dapat meluapkan emosi mereka dengan baik, apabila mereka dapat mengenali emosi apa yang sedang mereka rasakan, dengan begitu mereka dapat memanfaatkan emosi tersebut untuk pengelolaan dirinya sendiri. Dengan mencapai standart dan kualitas diri yang baik.

<sup>66</sup> Desi Natalia Sihombing, *“Kemampuan Mengelola Emosi”* (Skripsi- Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2018), 17

nyaman saat mereka melafalkannya. Seperti perasaan was-was, kebingungan, dan ketakutan dalam bertindak serta emosi yang tidak stabil menjadi lebih baik dan terkontrol. Selanjutnya perubahan emosi pada saat sesudah dan sebelum berdoa juga dirasakan oleh para penganutnya.

Kesimpulan dari hasil Analisis pola manajemen emosi dalam kehidupan sehari-hari Syadziliyah al-Mas'udiyah disini ialah setiap murid maupun guru diharapkan untuk memasrahkan semua kepada Tuhan di sertai dengan usaha, beribadah, dan beramal yang baik dengan sesama maupun dengan diri sendiri menjadi poin penting dalam kemajuan diri yang lebih positif. dari sanalah mereka dapat bersyukur atas baik dan buruk hal yang mereka miliki, dari sebelum dan sesudah berdoa mengikuti tarekat dan sesudahnya terlihat berbeda pada penganut yang mengamalkan.

nyaman saat mereka melafalkannya. Seperti perasaan was-was, kebingungan, dan ketakutan dalam bertindak serta emosi yang tidak stabil menjadi lebih baik dan terkontrol. Selanjutnya perubahan emosi pada saat sesudah dan sebelum berdoa juga dirasakan oleh para penganutnya.

Kesimpulan dari hasil Analisis pola manajemen emosi dalam kehidupan sehari-hari Syadziliyah al-Mas'udiyah disini ialah setiap murid maupun guru diharapkan untuk memasrahkan semua kepada Tuhan di sertai dengan usaha, beribadah, dan beramal yang baik dengan sesama maupun dengan diri sendiri menjadi poin penting dalam kemajuan diri yang lebih positif. dari sanalah mereka dapat bersyukur atas baik dan buruk hal yang mereka miliki, dari sebelum dan sesudah berdoa mengikuti tarekat dan sesudahnya terlihat berbeda pada penganut yang mengamalkan.

nyaman saat mereka melafalkannya. Seperti perasaan was-was, kebingungan, dan ketakutan dalam bertindak serta emosi yang tidak stabil menjadi lebih baik dan terkontrol. Selanjutnya perubahan emosi pada saat sesudah dan sebelum berdoa juga dirasakan oleh para penganutnya.

Kesimpulan dari hasil Analisis pola manajemen emosi dalam kehidupan sehari-hari Syadziliyah al-Mas'udiyah disini ialah setiap murid maupun guru diharapkan untuk memasrahkan semua kepada Tuhan di sertai dengan usaha, beribadah, dan beramal yang baik dengan sesama maupun dengan diri sendiri menjadi poin penting dalam kemajuan diri yang lebih positif. dari sanalah mereka dapat bersyukur atas baik dan buruk hal yang mereka miliki, dari sebelum dan sesudah berdoa mengikuti tarekat dan sesudahnya terlihat berbeda pada penganut yang mengamalkan.

nyaman saat mereka melafalkannya. Seperti perasaan was-was, kebingungan, dan ketakutan dalam bertindak serta emosi yang tidak stabil menjadi lebih baik dan terkontrol. Selanjutnya perubahan emosi pada saat sesudah dan sebelum berdoa juga dirasakan oleh para penganutnya.

Kesimpulan dari hasil Analisis pola manajemen emosi dalam kehidupan sehari-hari Syadziliyah al-Mas'udiyah disini ialah setiap murid maupun guru diharapkan untuk memasrahkan semua kepada Tuhan di sertai dengan usaha, beribadah, dan beramal yang baik dengan sesama maupun dengan diri sendiri menjadi poin penting dalam kemajuan diri yang lebih positif. dari sanalah mereka dapat bersyukur atas baik dan buruk hal yang mereka miliki, dari sebelum dan sesudah berdoa mengikuti tarekat dan sesudahnya terlihat berbeda pada penganut yang mengamalkan.



Konsep manajemen emosi disini cara seorang untuk mengungkapkan emosinya dengan tepat, ketika seseorang mampu meluapkan guratan emosinya dengan tepat, dia juga mampu mengelola emosinya dengan baik. Diapun mampu untuk mengontrol emosi apa yang ingin dia utarakan pada orang lain, dari manajemen tersebut menjadikan dirinya untuk menjadi pribadi yang pintar secara emosi, tanpa ada kesalahan dalam meluapkan emosi saat berinteraksi dengan orang lain karena emosi yang tidak tepat. Akhirnya seseorang tersebut mendapatkan energi positif yang banyak, dari diri sendiri maupun dari orang lain, hal ini bisa menambah rasa syukur dan kebahagiaan pada dirinya sendiri. Sedangkan, Pola manajemen emosi dalam tarekat Syadziliyah Al-Mas'udiyah, menjaga hubungan dengan Tuhan dan hubungan sosial yang baik, membuat mereka lebih bertanggung jawab dan tahu kewajiban apa yang harus mereka lakukan dan tidak, tanpa harus di suruh dan di peringatkan, terutama bertanggung jawab dengan dirinya sendiri. Karena di pondok adanya rutinan yang dilakukan secara berkala, akan membuat pemikiran, sudut pandang, dan nasib sepenggungan yang hampir sama satu sama lain.

## B. Saran

1. Penulis menyadari kurangnya informasi yang di dapatkan karena kendala pandemi Covid-19 yang masih terus berlanjut membuat penelitian ini berjalan sangat lama.
2. Setelah melakukan observasi di pondok, sebenarnya sudah banyak santri yang menerapkan rasa syukur pada dirinya tanpa melalui wawancara, akan tetapi dengan adanya wawancara yang dilakukan sedikit menambah *insight* baru tentang bagaimana mereka hidup di sana, selain itu penulis juga harus menggali informasi sebelum mereka ikut tarekat, meskipun masih ada beberapa orang yang tidak bisa terbuka saat wawancara tetapi masi ada yang mau untuk membantu dalam proses pembuatan skripsi ini.
3. Karena masih banyak kekurangan yang ada pada skripsi ini, semoga ini bisa sedikit membantu teman-teman sejawat yang sedang mencari informasi tentang tarekat ini.



## Buku

- [illegible]

- Rachmat, Kriyantono. *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta: Kencana. 2006.
- Rahadjo Susilo dan Gudnanto. *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Jakarta: Kencana, 2013.
- Rezky, Naim dan Asma. *Pengantar Manajemen*. Pasuruan: Qiara Media. 2019.
- Semmel, Albin Rochelle. *Emosi Bagaimana Mengenal, Menerima dan Menggunakannya*. Yogyakarta: Penerbit Kanisus. 1986.
- Susilo, Rahadjo dan Gudnanto. *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Jakarta: Kencana. 2013.
- Triantoro, Safira dan Saputra Nofrans eka. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, Jakarta: Bumi Aksara. 2012.
- Tanzeh Ahmad, *Metodologi Penelitian Praktis*. Yogyakarta: Teras. 2011.
- Udik, Abdullah. *Meledakkan IESQ Dengan Langkah Takwa dan Tawakal*. Jakarta: Zikrul Hakim. 2005.
- ‘Utsman, Najati Muhammad. *Psikologi Dalam Perspektif Hadis (Al-Hadits wa ‘Ulum an-Nafs)*. Jakarta: Pustaka Al Husna Baru. 2004.

# Jurnal

- Chaer Toriqul dan Mar'ati Rela. "Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-ayat al-Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Santriwati" *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 1, No. 1, Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo, 2016.
- Fajriah, Aini Putri dan Rosyad Rifki. "Khalwat Dalam Mengendalikan Emosi", *Jurnal Syifa Al-Oulub*, Vol. 3, No. 2, Bandung: UIN SGD, 2019.



diterbitkan (Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2010).

Antry, Arlynda Rizky. “Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung”, Skripsi diterbitkan (Tulungagung: Institut Agama Islam Negeri Tulungagung, 2019).

Sihombing, Natalia Desi. “*Kemampuan Mengelola Emosi*”, Skripsi diterbitkan (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2018).

Fahmi, Faizal. “Sejarah Perembangan Pondok Pesantren al-Urwatul Wutsqo Bulurejo Diwek Jombang Jawa Timur 1955-2017,” Skripsi tidak diterbitkan (Surabaya: Universitas Islam Sunan Ampel Surabaya, 2018).

Farisa, Rifqi. *“Terapi Sufistik Tarekat Idrisiyah Untuk Mengatasi Kecemasan”*, Skripsi diterbitkan (Bandung: Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, 2019).

Fauziyah, Siti. “Tarekat Pinggiran: Kajian Sejarah Dan Ajaran Tarekat Syadziliyah Al-Mas’udiyah,” Skripsi tidak diterbitkan (Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018).

Fitriansyah, Nadia. “Deskripsi Kemampuan Mengenal Emosi dan Mengelola Emosi pada Siswa X SMA Panundi Luhur Sedayu Yogyakarta Tahun Ajaran 2007/2008 dan Implikasinya Terhadap Usulan Topik Bimbingan Klasikal,” Skripsi tidak diterbitkan (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2008).

- Hearti. “Analisis Tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah Terhadap Regulasi Emosi Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi al-Fitrah Surabaya”, Skripsi tidak diterbitkan (Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2019).
- Nurfitriaani, Khanip. “*Efektivitas Terapi Relaksi Meditasi Sufistik Dalam Menurunkan Tingkat Stres Siswa Kelas XII Menjelang Ujian Nasional (Studi Kasus di SMAN 01 Durenan Trenggalek)*” Skripsi diterbitkan (Tulungagung: Institut Agama Islam Negeri Tulungagung, 2018).
- Pranoto, Feri. “Peran Tarekat Qodiriyyah Naqsabandiyah (TQN) Dalam Memotivasi Perilaku Keagamaan Pada Jamaah di Desa Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas,” Skripsi tidak diterbitkan (Purwokerto: Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2018).
- Sihombing, Desi Natalia. “*Kemampuan Mengelola Emosi*”, Skripsi tidak diterbitkan (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2018).
- Umam, Muhammad Syihabul. “*Husn al-Zann sebagai Metode Psikoterapi dalam Mengatasi Konflik Santri di Pesantren Bismar al-Mustaqim Semolowaru Surabaya*”, Skripsi tidak diterbitkan (Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2019).