

## **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 : Iid 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,



Iid Rahmania Febrianty  
E97216018

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi berjudul “Manajemen Emosi Pada Tarekat (Studi kasus terhadap tarekat Syadziliyah al-Mas’udiyah Diwek 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 "Ghozi". It consists of several loops and strokes, with a horizontal line at the bottom right.

**Dr. H. Ghozi, 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.A  
196209271992031005

#### Penguji II

  
Dra. Khodijah, M.Si  
196611101993032001

#### Penguji III

  
Syaifullah Yazid, MA  
197910202015031001

#### Penguji IV

  
Ghozi, Lc, M.Fil.I  
197710192009011006

Surabaya, 20 Januari 2021  
Dekan,



  
Dr. H. Kunawi, M.A.  
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

---

**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-Ekslusif 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 Diwek 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>	i
<b>ABSTRAK .....</b>	ii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	iii
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	iv
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	vi
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	vii
<b>MOTTO .....</b>	viii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	ix
<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

### **BAB III. DINAMIKA MUNCULNYA TAREKAT SYADZILIH AH AL-MAS'UDIYAH**

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

## BAB IV. ANALISA DATA

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

## **BAB V. PENUTUP**

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

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN

## BAB I

## PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Emosi merupakan hal terpenting bagi manusia, karena dari emosi seseorang dapat mengapresiasikan 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.

Selain itu emosi dapat diartikan sebagai gabungan kata dari getaran dan energi. Juga didefinisikan sebagai suasana mental yang meluap dan berhubungan beserta pergolakan pikiran dan nafsu. Seseorang terkadang masih dapat mengontrol emosinya sehingga keadaan yang terjadi tidak terlihat perubahannya ataupun tanda-tanda pada fisiknya seperti wajahnya memerah ketika marah, mata berlinangan air mata saat bersedih ataupun haru.<sup>1</sup> Pada dasarnya manusia diberikan kemampuan dalam emosi yang dapat mendorong dirinya kepada perbuatan yang baik dan tindakan buruk sekalipun. Kehilangan emosi pada diri seorangpun tidak baik, emosi yang ada pada seseorang inilah yang membuat seseorang itu menjadi semangat ketika lapar, sedih, mempunyai rasa cinta, senang dan sebagainya. Hal yang terbaik di sini adalah mengendalikannya, supaya

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

menjadi motivator dalam hal yang baik, ketika telah melakukan hal demikian maka ia mempunyai kecerdasan emosional yang bagus.<sup>2</sup>

Seorang yang dapat memahami emosi yang sedang dirasakan dan memahami hal tersebut pada dirinya, dapat mengendalikan emosi negatif yang mereka rasakan menjadi positif. begitupun sebaliknya, seseorang yang kesulitan dalam memahami emosi tersebut maka kebanyakan mereka akan dibuat bingung dan bimbang dengan arti daripada emosi yang mereka rasakan sehingga kesusahan pula dalam mengontrol emosi tersebut.<sup>3</sup>

Dalam tarekat banyak dipengaruhi dari zikir dan ajaran-ajarannya yang mampu mempengaruhi kehidupan para penganutnya, dimulai dari pengalaman-pengalaman yang mereka rasakan ketika mengikuti zikir hati mereka menjadi lebih tenang karena amalan-amalan zikir yang terus mereka lantunkan yang terus dihafalkan. Ketenangan seperti rasa was-was, dari yang dulu sering bingung dalam bertindak menjadi lebih baik. Selanjutnya perubahan emosi sebelum dan sesudah suluk pun juga dirasakan oleh setiap jama'ah, walaupun mereka juga mengalami perubahan emosi yang berbeda-beda.<sup>4</sup> Karena kita tahu setiap individu yang hidup memiliki sebuah emosi. Kebanyakan emosi memberi warna pada kehidupan manusia, emosi juga banyak dipengaruhi oleh berbagai macam perasaan. Perkembangan emosi yang ada pada diri manusia adalah sebuah bagian dari warisan leluhur, menelaah dan upaya dalam memahami emosi sama sekali tidaklah mudah, bahkan sampai pada zaman modern seperti saat ini. Dalam

<sup>2</sup> Udk Abdullah, *Meledakkan IESQ Dengan Langkah Takwa dan Tawakal*, (Jakarta: Zikrul Hakim, 2005), 147.

<sup>3</sup>Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, 13-14.

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

banyak kajian pemahaman para tokoh tentang emosi tidak menemui kata sepakat. Emosi ternyata tidak mudah dimengerti, yang kemudian dengan sadar dapat dikuasai dan dikendalikan semuanya oleh rasio secerdas apapun.<sup>5</sup>

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. Bagimana 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.

<sup>5</sup> Iman Setiadi, *Psikologi Positif*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016), 46.

### **B. Rumusan Masalah**

Penjelasan sebelumnya menjelaskan penelitian yang dikaji oleh penulis disini yaitu:

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

### **C. Tujuan Penelitian**

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

#### D. Manfaat penelitian

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.

## 2. Praktis

Adanya penelitian ini di harapkan supaya dapat berguna bagi sesama dan membuka pemikiran mereka tentang manfaat apa yang ada pada tarekat sehingga bisa mengolah emosi pada diri seorang dan menjadikan seorang pribadi yang lebih baik lagi dalam kesehatan jasmani dan rohani, karena mereka dapat mengelola emosi pada dirinya sendiri.

### E. Penegasan Istilah

Skripsi dengan judul “Manajemen Emosi Pada Tarekat (Studi Kasus Terhadap Tarekat Syadziliyah Al-Mas’udiyah Diwek Jombang)” agar tidak ada kesalah pahaman maka penulis akan memaparkan variabel dari judul tersebut, agar dapat dipahami juga oleh pembaca, antara lain;

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**

Dalam kajian terdahulu di sini berisi tentang literatur terdahulu diteliti oleh peneliti sebelumnya termuat dalam skripsi, jurnal dan buku-buku yang pernah membahas penelitian serupa tetapi hampir sama dengan apa yang dikaji penulis

sehingga penulis hanya ingin membuat perbandingan antara kajian terdahulu dengan apa yang sedang diteliti oleh penulis saat ini.

*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 perasamanan ESQ dan ajaran TQN, mereka yang mempunyai ESQ baik dapat memperoleh keberhasilan saat menjalani kehidupan, hal ini hampir sama dengan pengamalan yang diajarkan 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.

*Kedua, Haerati, "Analisis Tarekat Qadiriyyah wa Naqsabandiyah Terhadap Regulasi Emosi Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi al-fitrah Surabaya".<sup>7</sup>*

Dalam skripsi ini di jelaskan bahwa pengaruh tarekat Qadiriyyah wa Naqsabandiyah yang ada pada Pondok Pesantren ini sangat berpengaruh terhadap regulasi seseorang penganut, di sebutkan pada penelitian ini bahwa seorang konseli yang juga dapat mengamalkan amalan tersebut dengan sungguh-sungguh,

<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 Tareqat Qadariyah, 15.

sehingga bisa dilihat pada karakter yang dimilikinya bahwa konseling terlihat kalem dan tenang, dalam artian tarekat Qadiriyah di sini berpengaruh secara signifikan terhadap emosi seseorang, tidak hanya itu ini juga didasari atas pengalaman-pengalaman dari tiap individu diri penganut itu sendiri.

*Ketiga, Rifqi Farisa, “Terapi Sufistik Tarekat Idrisiyah untuk mengatasi kecemasan”.*<sup>8</sup> Didalam tulisan milik Rifqi ini di jelaskan bahwasannya terapi sufistik yang ada pada tarekat Idrisiyah ini sangat intens dalam melakukan penyembuhan penyakit hati seperti mengatasi kecemasan, bahkan tarekat ini telah membuka banyak cabang karena tarekat ini tidak hanya mengobati penyakit batin saja melainkan penyakit mental pun juga dapat di obati.

*Keempat, Khanip Nurfitriaani, “Efektivitas Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik Dalam Menurunkan Tingkat Stres Siswa Kelas Xll Menjelang Ujian Nasional (Studi Kasus di SMAN 01 Durenan Trenggalek)”.<sup>9</sup> Dalam tulisan khanip ini di jelaskan tentang terapi relaksasi meditasi sufistik yang memusatkan pikiran melalui konsentrasi yang dalam pada kalimat dzikir sehingga menjadikan manusia mempunyai pikiran dan jiwa yang tenang. Terapi tersebut terbukti sangat efektif meredahkan stres pada siswa kelas Xll menjelang ujian.*

*Kelima, Aisyah, "Pengaruh Amalan Tarekat Qadiriyah wa Naqsabandiyah Terhadap Akhlak santri di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya".*<sup>10</sup>

<sup>8</sup>Rifqi Farisa, "Terapi Sufistik Tarekat Idrisiyah Untuk Mengatasi Kecemasan" (Skripsi—Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2019), 3.

<sup>9</sup> Khanip Nurfitriaani, "Efektivitas Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik Dalam Menurunkan Tingkat Stres Siswa Kelas XII Menjelang Ujian Nasional (Studi Kasus di SMAN 01 Durenan Trenggalek)" (Skripsi—Institut Agama Islam Negeri Tulungagung, 2018), 27.

<sup>10</sup>Aisyah, "Pengaruh Amalan Tarekat Qadiriyah wa Naqsyabandiyah Terhadap Akhlak Santri di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya" (*Skripsi—Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2010*), 44.

Dijelaskan pada tulisan Aisyah, tentang peranan tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah pada pondok pesantren tersebut dapat menjadikan manusia memiliki hati bersih sehingga berpengaruh pada ahlak yang baik. Dari pengalaman tersebut membantu seseorang dalam mencapai kesempurnaan atau *insan kamil*.

*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 mereka pun 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 diajarkan pedekatan pada jamaahnya menggunakan unsur psikologis yakni dimana rombongan masyarakat yang tidak ikut tarekat ini dapat memahami

<sup>11</sup> Arlynda Rizky Antry, "Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Lansia di UPT Pelaanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung" (Skripsi—Institut Agama Islam Negeri Tulungagung, 2019), 131.

<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.

apakah TQN itu, karena pada dasarnya pendekatan yang dilakukan disana sesuai dengan metode penyesuaian pada lingkungannya.

*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.

*Kesembilan*, Rela Mar’ati dan Moh. Toriqul Chaer, “Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-ayat al-Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Santriwati”.<sup>14</sup> Di dalam tulisan milik rofiq ini di jelaskan tentang betapa pentingnya pesantren dalam berkontribusi di Indonesia dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, sayangnya di dalam pesantren ini masih banyak para santri yang mengalami stress dalam menghadapi sebuah masalah, marati menambahi bahwa terdapat sebuah keadaan yang menyebabkan itu dapat terjadi, kemudian mereka menjalani terapi dalam membaca al-Qur'an. Pada proses transendensi spiritual ini para santri yang berperoses pada tahap penghafal al-Qur'an (*Tahfidz*), lebih efesien dalam menghilangkan kecemasan yang mereka alami.

<sup>13</sup>Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi*, 111.

<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.

*Kesepuluh, Wardani dan Nurjanis, “Metode Dzikir Tarekat Naqsabandiyah Dalam Mengatasi Stres di Madrasah Suluk Jama’atu Darussalam Desa Teluk Pulau Hulu”*.<sup>15</sup> Pada jurnal ini di jelaskan bahwa mengikuti dzikir secara rutin pada tarekat ini dapat menjadikan hati menjadi tenang dan tentram juga dapat menstabilkan emosi, membuat seseorang semakin tabah dalam menghadapi permasalahan hidup. Dengan penelitian yang mereka lakukan di Madrasah Jam’atu Darussalam menemukan hubungan positif antara intensitas dzikir terhadap kestabilan emosi dan ketabahan dalam menghadapi masalah. Dalam hal ini apabila seorang rajin dalam melakukan dzikir akan semakin stabil emosi (tidak mudah stres) dan semakin tabah dalam menghadapi sebuah masalah pada hidupnya. Beda dengan waktu awal mereka mengikuti tarekat di daerah tersebut masih merasa canggung dan masih ragu dengan tahapan dzikir. Sangat berbeda di bandingkan saat ini, jamaah sudah mampu melaksanakan dzikir secara mandiri mereka juga lebih khusyuk dalam berdzikir. Kemudian raut wajah mereka terlihat lebih tenang dan santai.

*Kesebelas, Cecep Alba, “Tasawuf dan Tarekat Dimensi Esoteris Ajaran Islam”*.<sup>16</sup> Dalam buku ini di jelaskan tentang tasawuf dan tarekat, tarekat di dalam buku ini membahas tentang tarekat yang ada di pondok pesantren suryalaya yakni tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah, di dalam tarekat ini di jelaskan banyak tentang

<sup>15</sup>Wardani dan Nurjanis, “Metode Dzikir Tarekat Naqsabandiyah 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.

<sup>16</sup>Cecep Alba, “*Tasawuf dan Tarekat Dimensi Esoteris Ajaran Islam*”, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2012), 114.

tarekat salah satunya tentang faedah dzikir, ternyata di dalam faedah dzikir terdapat banyak manfaat yang membuat diri kita menjadi lebih baik lagi, salah satu di antaranya yakni, menghilangkan kerisauan, kegalauan hati, ketenangan dalam hati, menyembuhkan hati yang sakit dan masih banyak lagi.

*Keduabelas*, Darwis Hude, "Emosi".<sup>17</sup> Di dalam buku ini di tulis gambaran umum tentang emosi, manusia dalam al-quran di jelaskan juga emosi-emosi dasar manusia dalam al-quran, ekspresi dan komunikasi serta model pengendalian emosi. Disini darwis menjelaskan bahwa banyaknya peneliti dari barat yang menelti al-quran, yang harusnya di lakukan sendiri oleh peneliti dari islam sendiri, kemudian juga di tulis perubahan fisiologis yang menyertai emosi, al-quran menandainya dengan tubuh, wajah ataupun perubahan fisiologis akibat sistem kimiawi tubuh.

Dari sekian banyak kajian terdahulu yang terpapar di atas, tidak ada satupun yang mengkaji tentang Manajemen Emosi Pada Tarekat (Studi Kasus Terhadap Tarekat Syadziliyah Al-Mas'udiyah Diwek Jombang) Ada salah satu yang sama pada salah satu skripsi di atas akan tetapi berbeda dengan apa yang penulis kaji, karena dia meneliti tentang ajaran juga sejarah pada Syadziliyah al-Mas'udiyah saja, sedangkan apa sedang peneliti kaji membahas tentang Manajemen Emosi Pada Tarekat terhadap penganutnya.

<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 Diwek Jombang) seperti yang tertera pada judulnya, dilaksanakan di desa Bulurejo yang ada di kecamatan Diwek, 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 Kriyantono, *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.

kehidupan sosial yang relatif lama. Dengan demikian, ciri wawancara mendalam adalah keterlibatannya dalam kehidupan informan. Sutrisno Hadi mengatakan bahwa metode interview ialah sebuah metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan cara tanya jawab sepihak yang dikerjakan secara sistematis dan berlandaskan penyelidikan, pada umumnya beberapa orang hadir secara fisik dalam proses tanya jawab tersebut.<sup>21</sup>

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>

Percakapan yang dilakukan untuk memperoleh maksud tertentu pada sebuah pembicaraan, dilakukan oleh kedua belah pihak, yaitu pengaju pertanyaan atau pewawancara dan penjawab pertanyaan atau yang terwawancara. Di sini peneliti akan melakukan wawancara secara langsung dengan *mursyid* tarekat dan juga penganutnya terkait pengalaman-pengalaman spiritual yang dialami, sehingga dapat mempengaruhi emosi seorang tersebut.

<sup>21</sup> Sutrisno Hadi, *Metodologi Research Jilid II*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1989), 193.

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

### b. Observasi

Salah satu cara untuk mengumpulkan data dengan mengadakan pengamatan yang dilakukan secara langsung oleh sang pengamat kepada suatu objek dalam periode yang telah ditentukan sampai mengadakan pencatatan secara tersusun tentang sebuah hal yang akan diteliti atau diamati.<sup>23</sup> Teknik ini bisa disebut dengan pengamatan. Pada penelitian ini, pengamatan dilakukan secara langsung pada perilaku yang ada dalam penganut tarekat terutama pada suasana hati yang dirasakan oleh penganut tarekat tersebut.

## H. Sistematika Pembahasan

Bab pertama, menjelaskan tentang pokok pemikiran terkait kerangka tersusun yang akan dibahas pada bab berikutnya, mulai dari pemaparan pada sub bab yang sudah jelas sebelumnya, seperti latar belakang, rumusan masalah dan lain sebagainya.

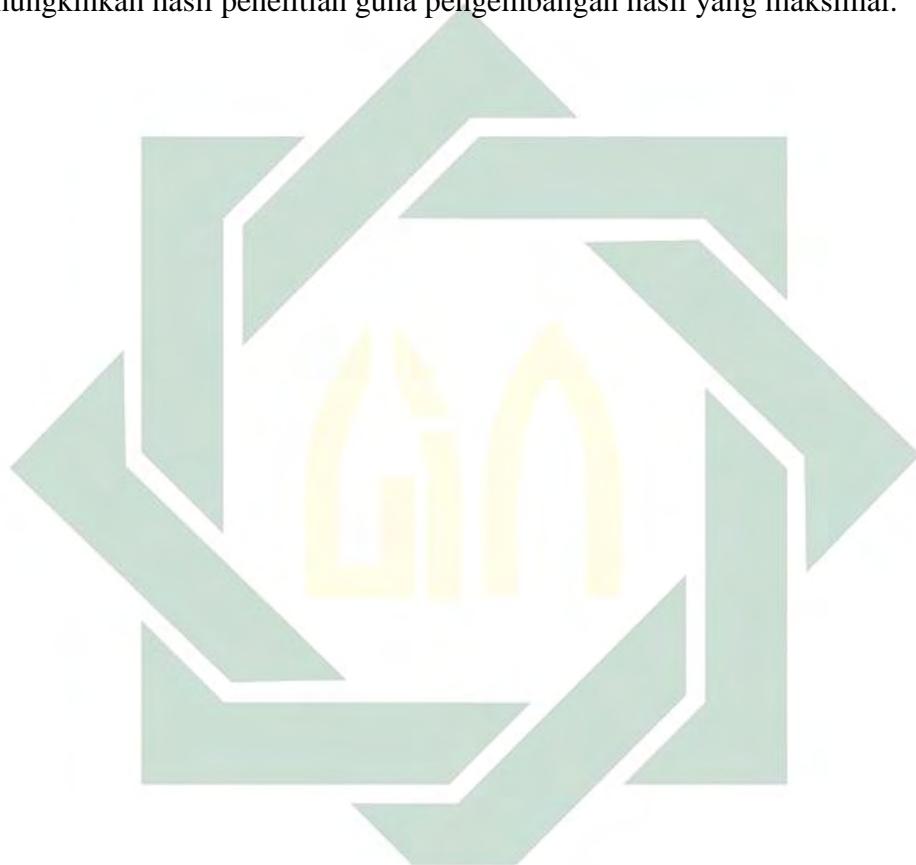
Bab kedua, Manajemen Emosi yang berisi tentang pengertian manajemen, emosi, dan juga pembahasan tentang manajemen emosi.

Bab ketiga, Pada bab ini berisi Dinamika Munculnya tarekat Syadziliyah Al-Mas'udiyah, yang mana akan dijelaskan tentang ajaran khusus dan pokok pada tarekat tersebut. Serta hasil wawancara dan data-data penunjang penelitian, teori golmen tentang manajemen emosi, dan juga manajemen di pondok.

<sup>23</sup> Susilo Rahadjo dan Gudnanto, *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*, (Jakarta: Kencana, 2013), 43.

Bab keempat, berisi tentang analisis penelitian terkait dengan pengaruh tarekat Syadziliyah al-Mas'udiyah dalam manajemen emosi pengikut/santri, efek sebelum dan sesudah mengikuti tarekat tersebut.

Bab kelima, bab terakhir berisi penutup, kesimpulan dan saran yang memungkinkan hasil penelitian guna pengembangan hasil yang maksimal.



## **BAB II**

# **MANAJEMEN EMOSI**

#### A. Manajemen Emosi

## **1. Pengertian Manajemen**

Manajemen berasal dari bahasa Itali *maneggiare* yang berarti menangani, dalam bahasa latin manus yang artinya juga sama menangani. Para ahli banyak mendefinisikan tentang pengertian manajemen, menurut R. Terry menajeen adalah sebuah proses atau tindakan untuk mencapai sasaran yang sudah ditetapkan melalui SDM dan sumber manapun.<sup>24</sup>

## 2. Emosi

Manusia sebagai makhluk hidup tidak terlepas dari adanya emosi pada dirinya, hidup manusia banyak diwarnai dengan berbagai macam emosi. Maka dari itu manusia tidak terlepas dari adanya hal tersebut. “Movere” dari etimologi yang berarti menggerakkan, adanya tambahan “e” dibelakang membuat artinya berubah menjadi “bergerak menjauh”.<sup>25</sup> James berkata, emosi ialah penampakan jiwa ada pada perubahan tubuh yang jelas. Sebagai cerminan jiwanya yang terlihat nyata dalam perubahan jasmaninya.<sup>26</sup> Sedangkan dalam pengertian *universalnya* emosi merujuk kepada keadaan seorang yang terjadi karena puncak kemarahan yang tinggi. Misal ada seseorang membanting barang ketika dia sedang diremehkan orang lain, menurut kebanyakan orang emosi dengan mudah dikategorikan kedalam

<sup>24</sup> Rezky Naim dan Asma, *Pengantar Manajemen*, (Pasuruan: Qiara Media, 2019), 2.

<sup>25</sup> Darwis Hude, *Emosi*, 16.

<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.

marah, karena lazimnya masyarakat mengenal emosi adalah marah. Padahal emosi sendiri suatu gejala psiko-fisiologis yang memberikan efek persepsi, tingkah laku maupun sikap hingga membentuk espresi tertentu. Karena hal tersebut berkaitan langsung dengan keadaan jiwa dan respon pada fisik seseorang.<sup>27</sup> Emosi juga dapat merangsang pemikiran baru, tingkah laku maupun pikiran yang baru. Terkadang mudah untuk melihat perasaan dan tingkah laku kita, arti yang kita berikan juga menolong kita untuk menanggapinya. Kita tahu bahwa tidak semua orang berbuat sama ketika mereka sedih, kecewa, bahagia. Terkadang emosi tidak mendorong kita harus melakukan sesuatu tetapi dari emosi tersebut kita dapat terdorong untuk melakukan sesuatu.<sup>28</sup>

Terkadang seseorang bisa membuat batasan pada dirinya, batasan tersebut biasa disebut dengan mengontrol diri, menahan agar emosi yang sedang terjadi tidak tersirat menjadi cukup jelas, seperti kita mengerutkan dahi saat menghadapi keadaan yang tidak jelas atau penuh air mata saat kita merasa sedih dan haru.<sup>29</sup> Sejak zaman dahulu pada kehidupan masyarakat primitif, guratan ekspresi adalah bentuk komunikasi seperti sekarang, namun saat ini cenderung pada kata-kata untuk berkomunikasi meskipun terkadang juga melibatkan guratan ekspresi tapi tak terlepas dari kata-kata, meskipun pantulan emosi sendiri adalah komunikasi yang cepat melebihi kata. Seperti ketika kita mengirim pesan kepada seseorang tanpa sadar sulit untuk

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

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

<sup>29</sup> Darwis Hude, *Emosi*, 18.

mengubah emosi telah terjadi, contohnya seperti; ketika kita marah kepada seseorang kemudian kita akan bertemu dengan orang tersebut secara langsung tanpa disadari kita tidak akan bisa merubah guratan ekspresi yang kita rasakan dari marah menjadi tersenyum, meskipun kita tidak berniat lagi untuk marah padanya. Tidak hanya itu, emosi juga mampu memberikan motivasi pada diri seseorang, dari motivasi tadi berubah menjadi sebuah tindakan, kita tidak perlu menyiapkan persiapan dalam menghadapi apa yang akan terjadi untuk dapat melewati halangan yang ada dalam pikiran dan juga dalam lingkungan kita.<sup>30</sup>

### **3. Konsep Manajemen Emosi**

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:

a. Penyebab emosi

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>30</sup> Triantoro Safira dan Nofrans eka Saputra, Manajemen Emosi, 16-17.

<sup>31</sup> Trianto Sarja dan Norans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, 16-17.

Adanya perubahan *fisiologis* terjadi karena emosi yang muncul tidak akan terjadi tanpa sebab. Akhirnya pada peristiwa itu, penyebab dari emosi sendiri di sebut dengan obyek keterbangkitan emosi, obyek tersebut pada manusia sangatlah *multidimensi*, mirip dengan *realitas* yang ada di alam tersebut. obyek yang ada bisa dalam bentuk apa saja, misal benda konkret sampai benda yang abstrak sekalipun. Dan terjadi hubungan antara subjek dengan objek. Contohnya seseorang yang senang mendapatkan peliharaan baru tetapi dua hari kemudian peliharaan tersebut mati karena penyakit. Sedangkan disebut kontak langsung apabila subyek tadi dan obyek saling bertemu dalam satu peristiwa. Misalnya, seorang pekerja kantor sedang dipermalukan di kantor. Tetapi kondisi yang tidak memungkinkannya untuk melampiaskan emosinya maka dia bersikap biasa saja menahan emosinya dan seolah tidak terjadi apapun. Kemudian setelah sampai di rumah sambil memutar kembali memori tersebut kemudian teringat dan membuat emosinya kembali memuncak, akhirnya kopi yang baru saja dibuatnya saat itu dibanting hingga tumpah ke lantai. Dalam hal tersebut terlihat bahwa subjek dan obyek memiliki kontak secara langsung, akan tetapi memori sebagai perantaranya.<sup>32</sup>

#### b. Penilaian (*Appraisal*)

Penilaian terhadap sesuatu obyek yang dapat membangkitkan emosi sangatlah bersifat personal. Sebuah obyek dapat membuat kagum seseorang, tapi tidak bagi yang lain. persepsi subyek terhadap obyek, perhatian, pengalaman, dan faktor lain bisa sangat berpengaruh terhadap kemunculan

<sup>32</sup> Darwis Hude, *Emosi*, 31.

emosi yang beragam. Menonton film horor sendirian di rumah tua dalam suasana hujan lebat dan angin kencang yang memaksa tiang-tiang berderik akan melahirkan suasana emosi yang berlainan dibanding menonton secara beramai-ramai. Demikian juga perbedaan individu menyangkut skema kognitif, kepribadian, dan kecenderungan-kecenderungannya, sangat berpengaruh pada hubungan antar obyek dengan emosi yang dimunculkannya. Itu sebabnya obyek yang sama tidak jarang menimbulkan emosi yang berbeda pada individu-individu. Misalnya lagi, drama yang melukiskan kehangatan keluarga mungkin menyenangkan bagi anak-anak yang hidup bersama dan dibesarkan oleh kedua orang tuanya, tapi akan menyakitkan bagi anak yatim di panti asuhan.<sup>33</sup>

### c. Perubahan fisiologis

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

<sup>33</sup> Darwis Hude, *Emosi*, 35.

untuk tiap-tiap emosi dasar, sehingga dapat dibedakan jenis-jenis emosi yang dialami.<sup>34</sup>

d. Tindakan (*Action*)

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.

Terjadinya emosi pada manusia merupakan rangkaian mekanisme untuk dapat bertahan hidup. Emosi takut mendorong seseorang untuk mencari perlindungan, emosi marah menjadi rangkaian instrumen perlawanan terhadap sesuatu yang mengancam, emosi senang menjadi mekanisme untuk menikmati sesuatu yang menyenangkan dalam hidup dan melestarikan keturunan. Dalam emosi selalu terdapat rangkaian untuk bertindak atau sekedar berekspresi. Emosi tidak akan menjadi emosi tanpa suatu imbauan

<sup>34</sup> Darwis Hude, *Emosi*, 37.

untuk bertindak dan menyatakan, atau mungkin tak bertindak seperti dalam kasus emosi sedih.<sup>35</sup>

e. Regulasi

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 menyetop 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>

#### **4. Pemaparan Manajemen Emosi**

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

<sup>35</sup> Darwis Hude, *Emosi*, 41.

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

terkendali bahkan menegangkan. Dalam hidup ia kerap dianggap tidak kalah penting juga dari pikiran. Tapi pada dasarnya hidup kita tidak akan lepas dari pengaruh emosi. Keidupan dari emosi tersebut juga dapat mendatangkan kesedihan dan juga kesenangan.<sup>37</sup> Nyatanya manusia bertindak sesuai dengan bahasa emosi daripada menggunakan logika untuk membangkitkan kesadaran kita akan pentingnya memanfaatkan bahasa emosi yang terkendali, disamping bahasa logika tidak ada lagi yang perlu sengsara dan tak berdaya.<sup>38</sup>

Pemahaman yang ada pada diri sendiri dalam memahami emosi, memahami terlebih dahulu arti dari apa yang dirasakan hingga dapat mencerahkan 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 dibuat bingung akan arti dari suasana emosi yang sedang dirasakan.<sup>39</sup>

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

<sup>37</sup> Rochelle Semmel Albin, *Emosi Bagaimana Mengenal, Menerima dan Menggunakannya*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1986), 5.

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

<sup>39</sup> Triantoro Safira dan Nofrans eka Saputra, Manajemen Emosi, 14.

mengatakan bahwa mengelola emosi disebut juga dengan *Self regulating* adalah kesanggupan mengelola emosi yang berhubungan dengan cara mengaomodasi emosi apa yang sedang dia rasakan. Manajemen emosi adalah salah satu gairah yang refleks untuk mengembangkan emosi dan intelektual sebagai satu tahap dalam mencapai kecerdasan emosi.<sup>40</sup> Berikut adalah empat tahapan keteramplan emosi menuju kecerdasan emosi menurut Prawitasari yang terdiri dari empat:

1. Ekspresi, persepsi dan penilaian emosi. Pada tahapan ini membutuhkan beberapa kemampuan yaitu:
    - a) Mengenal emosi dengan pikir, rasa dan fisik  
Mengenal emosi orang lain melalui perantara seperti desain, bahasa, karya seni, penampilan, bahasa dan juga perilaku.
    - b) Mengungkapkan emosi dengan tepat dan mengungkapkan kebutuhan dengan mengaitkan hubungan apa yang ada pada rasa tersebut.
    - c) Membedakan rasa yang tepat antara jujur dan tak jujur.
  2. Fasilitas untuk berpikir pada emosi, terbagi menjadi:
    - a) Emosi memberikan keutamaan pada pikiran dengan cara mengerahkan perhatian pada informasi yang penting
    - b) Emosi menjadi cukup jelas dan tersedia sehingga ia dapat digunakan untuk bantuan dalam menilai dan ingatan yang saling berhubungan dengan rasa.

<sup>40</sup> Marlina, "Manajemen Emosi Negatif Pada Anak Tunarungu Yang Diasramakan" *Jassi\_Anakku*, Vol. 9, No. 1 (Januari 2010), 3.

- c) Perubahan emosi mengubah pandangan seseorang dari optimis menjadi pesimis, mendorong seseorang dalam mempertimbangkan berbagai pandangan.
  - d) Adanya kehadiran emosi mendorong seseorang dalam membedakan kasus dan pemecahan masalah, misalnya dalam kebahagiaan memberikan fasilitas dalam penalaran induktif dan kreativitas.
3. Pengertian dari penguraian emosi yakni:
- 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.
4. Arah refleksi emosi dalam mempromosikan dirinya dan keintelektualannya, terdiri dari kemampuannya sebagai berikut:
- 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.

- d) Mengelola emosi pada diri sendiri maupun pada orang lain dengan menonaktifkan emosi negatif dan meluaskan yang menyenangkan atau positif tanpa melebih-lebihkan informasi yang ada.

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 tiburnya 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>41</sup> Darwis Hude, *Emosi*, 256.

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

Bila diketahui bahwa emosi yang berlebihan itu sangat berbahaya terhadap kesehatan, maka seharusnya manusia berusaha keras untuk mengontrol emosinya. Artinya emosi tidak harus diekspresikan kecuali pada saat yang tepat seperti takut terhadap bahaya yang akan mengancam manusia atau marah terhadap musuh yang merampas harta atau memasung hak-haknya dan ketakutan lainnya yang disebabkan oleh pengalaman yang dialaminya secara pribadi, di mana pengalaman tersebut terkait dengan kejadian tertentu yang menyebabkan dirinya mempunyai ketakutan yang berlebihan.<sup>43</sup>

Kesanggupan kita dalam memikirkan emosi apa yang kita rasakan dapat membantu kita untuk meningkatkan kemampuan dalam menguasainya. Kita masih bisa merasakan getaran emosi apa yang terjadi pada diri kita, kita pasti juga akan tau bagaimana cara untuk menghadapinya, karena kita mengerti dengan baik apa yang menyebabkan munculnya emosi tersebut kita juga dapat memutuskan apakah kita ingin mengeluarkan atau tidak mengeluarkan emosi tersebut. Cotohnya dengan menangis atau dengan mempersiapkan diri dengan cara mengundurkan diri sebentar untuk mengatasinya. Atau kita juga menginkankan emosi tersebut sampai kepada orang lain sehingga orang lain merasakan juga dampaknya. Kita tidak dapat menguasai emosi kita sepenuhnya. Sebagian orang dewasa trekadang bingung dengan apa yang mereka rasakan dan ragu-ragu untuk mengungkapkan dan menanggapinya. Karena manusia dapat menangani banyaknya emosi, akan sangat sukar untuk mengetahui dengan tepat perasaan yang sedang dialami, kita sudah mengalami bahwa tempat dan seseorang dapat

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

menimbulkan perasaan dan dengan pengertian itu, kita memahami diri kita sendiri dengan lebih dalam. Jadi kita memiliki kemampuan dalam diri kita untuk mengalami berbagai emosi, akan tetapi tidak ada cara yang pasti untuk menguasainya dalam kehidupan sehari-hari.<sup>44</sup>

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>

## **5. Unsur-unsur pengelolaan emosi**

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

a. Mengontrol emosi

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

b. Dapat dipercaya

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

<sup>44</sup> Rochelle Semmel Albin, *Emosi Bagaimana Mengenal, Menerima dan Menggunakannya*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1986), 17.

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

perasaannya. Seorang yang dapat dipercaya juga berani mengakui kesalahan yang pernah dilakukan dan berani mengatakan salah apabila seseorang berbuat salah.

c. Mendengarkan suara hati

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.

d. Menyesuaikan diri dalam segala situasi

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”.

e. Berinisiatif

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

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

- a) Berusaha untuk akrab dengan ketidaknyamanan, karena perasaan tidak nyaman dapat memberikan informasi yang dibutuhkan seseorang sehingga dapat membuat seseorang belajar sesuatu.
  - b) Mengelola kecenderungan diri
  - c) Mampu menunda kebutuhan

- d) Mampu menenangkan diri dan melihat sesuatu permasalahan yang sedang dihadapi dengan perasaan netral
- e) Berhati-hati dan cermat dalam mengambil keputusan
- f) Mampu berbicara dengan diri sendiri atau melakukan “self talk”
- g) Meminta bantuan orang lain untuk memberikan pendapat tentang anda dan situasi yang sedang dihadapi sehingga dapat memandang suatu masalah dari beberapa sudut pandang. Misalnya apakah orang lain melihat jika seseorang yang sedang mengalami suatu permasalahan seringkali terbawa emosi atau tidak? Dengan begitu akan membuka wawasan yang baru dan lain-lain.

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 pshycal states, feelings, and thoughts*

Kemampuan untuk mengidentifikasi emosi yang dirasakan secara tepat. Contohnya, di saat seseorang merasakan jantungnya berdebar keras badannya gemetar dan berkeringat, merasa sulit bernapas atau tersengal-sengal orang tersebut mengetahui jika dirinya sedang merasa takut karena dia

berpikir bahwa dirinya sedang dikejar-kejar sesuatu yang akan menyakitinya.

Jika dilihat dari contoh tersebut terlihat adanya keselarasan antara reaksi yang dialami tubuh, perasaan dan pikiran.

- b) Ability to identify emotions in other people, designs, artwork, ect. Through language, sounds, appearance, and behavior

Kemampuan untuk mengidentifikasi emosi-emosi pada orang lain, desain, karya senidaan 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 yg ingin diungkapkan pada sebuah desain, karya seni dan masih banyak lainnya.

Charles Darwin dan Paul Ekman mengatakan ada enam ekspresi emosi yang dikenali dan diungkapkan dengan cara yang sama oleh manusia di seluruh belahan dunia, yaitu: ekspresi marah, takut, jijik, terkejut, bahagia, sedih.

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

Mampu mengekspresikan emosi dengan tepat, sesuai dengan kebutuhan yang berhubungan dengan perasaan yang dirasakan. Seseorang yang mampu mengetahui kebutuhan emosi dan dapat mengekspresikan emosinya dengan tepat, orang tersebut pasti mengetahui latar belakang

mengapa emosi tersebut muncul. Penting bagi seseorang untuk mengetahui latar belakang dari suatu emosi yang dirasakan karena dengan mengetahui peristiwa yang menyebabkan emosi tersebut muncul dapat dicari kebutuhan emosi sehingga dapat mengekspresikan emosi tersebut dengan tepat.

- d) Ability to discriminate between accurate and inaccurate, or honest versus dishonest expressions of feeling

Kemampuan untuk dapat membedakan ekspresi dari perasaan mana yang tepat dan jujur, hingga membedakan ekspresi mana yang tidak tepat atau tidak jujur (berbohong). Kecerdasan emosi dimiliki oleh pribadi, dan seseorang yang cerdas secara emosional dapat mengetahui ekspresi emosi tipuan dengan ekspresi emosi yang benar.<sup>46</sup>

<sup>46</sup> Darwis Hude, *Emosi*, 32.

# **BAB III**

## **DINAMIKA MUNCULNYA TAREKAT SYADZILIH AL-MAS'UDIYAH**

#### **A. Tarekat Syadziliyah al-Mas'udiyah**

## 1. Definisi dan Sejarah

Di desa Buleurejo, kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang. Terdapat sebuah organisasi ketarekat yang memiliki nama tarekat Syadziliyah al-Mas'udiyah. Terbentuk karena dilatar belakangi oleh keluarga *mursyid*, yang mendorong untuk ikut serta dalam pencalonan sebagai kepala desa, tetapi gagal.<sup>47</sup> Aktif ikut tarekat tahun 1990 lulus tahun 1997, dan diperintahkan untuk pulang ke Jombang oleh gurunya yang berpesan kepada beliau bahwa kiai Qoyim dilarang untuk menemuinya dan tidak diizinkan untuk ikut dalam majelis. Pandangan pengikut Syadziliyah, hal ini adalah pertanda bahwasannya kiai Qoyim telah diberikan wewenang untuk membina murid sendiri.<sup>48</sup>

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>47</sup> Siti Fauziyah, "Tarekat Pinggiran: Kajian Sejarah Dan Ajaran Tarekat Syadziliyah Al-Mas'udiyyah," Skripsi tidak diterbitkan (Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018), 37- 38.

<sup>48</sup>Zaenu Zuhdi, "Afiliasi Mazhab Fiqh Tarekat Syadziliyah di Jombang" Teosofi Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam, Vol. 4, No. 1 (Juni 2014), 4.

<sup>49</sup> Siti Fauziyah, "Tarekat Pinggiran: Kajian Sejarah Dan Ajaran Tarekat Syadziliyah Al-Mas'udiyah," Skripsi tidak diterbitkan (Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018), 39.

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

pembaiatan baru.<sup>51</sup> Awalnya pengikut tarekat ini hanya berjumlah 300 orang, asal merekapun kebanyakan dari Jombang, Blitar, Tuban, Bojonegoro dan lambat laun menjadi banyak. Saat ini pengikut tarekat Syadziliyah al-Mas'udiyah bertambah sekitar 10.000 orang, yang mayoritas pengikut tarekat ini berasal dari luar Jombang.<sup>52</sup>

- Silsilah Tarekat Syadziliyah al-Mas'udiyah



## 2. Ajaran dan Konsep

Ajaran pada tarekat ini membaca istighfar 100 kali, sholawat 100 kali dan *zikir nafi istbat* juga 100 kali dalam satu hari semalam. Mengamalkan bacaan tersebut juga harus melalui pem-*baiat-an* terlebih dahulu, dan juga harus melalui ijazah dari guru.<sup>53</sup> Saat pengajian selapan membaca, *lilahita'ala allahuakbar, lilahita'ala alfatihha, syahadat* 7 kali, membaca *Allahuakbar* 100 kali, *tawasul* ke nabi sampai ke *mursyid-mursyid* tarekat urut dengan silsilahnya, kemudian *nabi Kidir*, istighfar 100 kali (wajib dilakukan), shalawat 3 kali, baca kalimat *toyibah (la>ilahailallah)* 100 kali. Ajaran tarekat ini, *illahnya* dibaca dalam hati, la> (dibaca dalam hati) *ilallah*,

<sup>51</sup>Diana Sari (Santri penganut tarekat), Wawancara, Jombang 29 Februari 2020, 16.22.

<sup>52</sup> Zaenu Zuhdi, "Afiliasi Mazhab Fiqh Tarekat Syadziliyah di Jombang" Teosofi Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam, Vol. 4, No. 1 (Juni 2014), 10.

<sup>53</sup> Purnawan Buchori, *Manaqib Sang Quthub Agung*, (Tulungagung: Pondok PETA, 2012), 81.

lagunya berbeda, caranya juga berbeda. Harus tahiyyat akhir, sujud *tawaru'* (*takhiyat* akhir, mata tertuju ke tempat sujud, tangan mengadah ke atas (waktu duduk tahiyyat akhir), hatinya harus fokus di *istighozahnya*, setelah itu sholat isya'.<sup>54</sup> Pengajian ini di ikuti oleh murid tarekat dan juga umum, setelah itu biasanya diberi makan (praktik *kid'am*).<sup>55</sup>

Pada organisasi ini terdapat *fida'*, biasanya zikir di gunakan untuk menyucikan jiwa, zikir ini diawali dengan membaca al-Ikhlas sebanyak 100.000 kali, dalam tarekat ini biasanya diadakan saat ahad legi, pelaksanaannya sesudah sholat ashar membaca al-Ikhlas seribu kali, kemudian setiap orang menebus sebanyak 100.000 kali.<sup>56</sup>

### **3. Buku dan Karya Mursyid**

Buku yang pernah di terbitkan oleh abah Qoyyim yakni tafsir ahkam dan tafsir amaly. Tafsir amaly berisi juz 1 sampai 30 yang sampai saat ini baru di bukukan. Contoh Isi dari tafsir ahkam membahas tentang; Ayat hukum ibadah di jelaskan bab tentang bersuci, sholat, dan juga makanan. Disini juga di jelaskan perihal tentang mandi besar dan disunnah kan mandi sebelum berangkat sholat. Tayamum dan juga yang membatalkan wudu.<sup>57</sup> Juga terdapat penjelasan tentang waris, muamalah dan jinayahayah.<sup>58</sup> hukum

<sup>54</sup> Zaenu Zuhdi, Wawancara, 8 Januari 2020.

55 *Ibid.*

<sup>56</sup> Siti Fauziyah, "Tarekat Pinggiran: Kajian Sejarah Dan Ajaran Tarekat Syadziliyah Al-Mas'udiyah," *Skripsi tidak diterbitkan* (Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018), 44.

<sup>57</sup> Qoyyim ya'qub, "Tafsir Ahkam 6A" (Surabaya: IPDI, 2014), 1-35.

<sup>58</sup> Ibid., 39.

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 pengikut 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>

<sup>59</sup> Qoyyim ya'qub, "Tafsir Ahkam 6C" (Surabaya: IPDI, 2014), 21.

<sup>60</sup> Qooyim ya'qub, "Tafsir Ahkam 6D" (Surabaya: IPDI,2014 ), 190.

<sup>61</sup> Sihabudin, "Tarekat Syadhiliyah perkembangan dan ajaran-ajarannya" Jurnal Pendidikan Karakter "JAWARA" (JPKJ), Vol.3, No. 1 (Juni 2017), 90.

### **C. Deskripsi Objek Penelitian**

## 1. Data Observasi

#### - Tahap Awal

Tahap awal sebelum peneliti melakukan observasi, peneliti melakukan wawancara terlebih dahulu dengan salah seorang penganut tarekat Syadziliyah al-Mas'udiyah pada tanggal 08 Januari 2020 di kediaman beliau di Surabaya, beliau adalah tangan kanan dari *mursyid* tarekat Shadhiliyah. Kemudian pada tanggal 21 Januari 2020 peneliti memutuskan untuk berangkat ke Diwek Jombang untuk melakukan Observasi langsung ke Pondok Pesantren al-Urwatul Wutsqo. Melakukan wawancara dengan kepala sekolah MTS berserta pengurus pesantren, untuk di mintai keterangan perihal siapa saja narasumber dan penganut yang di butuhkan dalam penelitian ini. Tujuannya adalah mendapatkan data tentang jenis konflik yang terjadi pada Penganut dan Sharing keadaan di sana. Konflik adalah suatu hal yang bisa di alami oleh setiap orang. Konflik internal maupun eksternal semua orang pasti pernah mengalami hal tersebut. adanya konflik dapat menimbulkan kemarahan yang dapat merugikan dirinya sendiri. Adanya nilai spiritualitas sangat berguna dalam mengatasi konflik kehidupan. Hal itu dapat diperoleh dari belajar di pesantren. Dalam

teori psikologi behavioristik, J.B. Watson mengatakan bahwa, kesalahan perilaku seorang anak terjadi karena proses belajar yang salah.<sup>62</sup>

- Tahap Tengah

Peneliti bertemu langsung dengan mursyid tarekat Shadhiliyah al-Mas'udiyah dan melakukan wawancara dengan beliau, observasi ini tidak dilakukan hanya sekali saja tetapi beberapa kali, juga pada tanggal 20 April dan 25 Juni 2020. Saat observasi berlangsung penulis membagikan angket yang berisi soal tentang manajemen emosi pada diri dan angket kufur nikmat pada penganut tarekat. Kemudian juga berlanjut untuk melakukan wawancara dengan santri maupun penganut tarekat yang ada di pondok tersebut. Pada tahap pertengahan ini melakukan wawancara dimana beberapa santri dan pengajar penganut tarekat di pondok al-Urwatul Wutsqo.

- Tahap Akhir

Pada tahap ini penulis juga menghadiri acara rutinan bulanan yang diadakan tiap bulan di pondok pesantren yang tiap bulan selalu di padati oleh santri, penganut tarekat, wali santri bahkan orang umum pun boleh mengikuti kegiatan tersebut. pada setiap tahapan selalu disertai dengan observasi, pada tahap terahir ini, terlihat sudah banyak yang berbeda seperti apa yang diceritakan para santri saat wawancara, Hampir semua santri dan pengajar mengalami perubahan dalam hal mengontrol emosi mereka mulai dari awal sebelum dan sesudah

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

menjadi penganut tarekat Syadziliyah al-Mas'udiyah, begitupun juga dalam pengartian rasa syukur yang mereka miliki, tetapi beberapa juga masih ada yang belum terlalu efektif.

## **2. Data Interview**

#### a. Metode Wawancara

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

- Wawancara atau interview

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>

Dalam metode wawancara ada tiga bentuk yaitu:

- ## 1) Wawancara terstruktur

Wawancara terstruktur lebih sering digunakan dalam penelitian kualitatif dan kuantitatif. Beberapa ciri dari wawancara terstruktur meliputi daftar pertanyaan dan kategori jawaban telah disiapkan, kecepatan wawancara terkendali, tidak ada fleksibilitas, mengikuti pedoman,

<sup>63</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2010), 198.

dan tujuan wawancara biasanya untuk mendapatkan penjelasan tentang suatu fenomena.

## 2) Wawancara semi- terstruktur

Wawancara semi- terstruktur lebih tepat dilakukan penelitian kualitatif daripada penelitian lainnya. Ciri-ciri dari wawancara semi-terstruktur adalah pertanyaan terbuka namun ada batasan tema dan alur pembicaraan, kecepatan wawancara dapat diprediksi, fleksibel tetapi terkontrol, ada pedoman wawancara yang dijadikan patokan dalam alur, urutan dan penggunaan kata, dan tujuan wawancara adalah untuk memahami suatu fenomena.

### 3) Wawancara tidak terstruktur

Wawancara tidak terstruktur memiliki ciri-ciri, yaitu pertanyaan sangat terbuka, kecepatan wawancara sangat sulit diprediksi, sangat fleksibel, pedoman wawancara sangat longgar urutan pertanyaan, penggunaan kata, alur pembicaraan, dan tujuan wawancara adalah untuk memahami suatu fenomena.<sup>64</sup>

Pada penelitian ini penulis menggunakan teknik wawancara semi terstruktur karena terdapat pedoman wawancara dan juga untuk memahami fenomena yang

<sup>64</sup> Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), 121.

ada, kemudian mengambil sample dari santriwan dan santriwati penganut tarekat yang berumur 20 tahun sampai 30 tahun untuk di *interview* kebanyakan peneliti mengambil sample penganut yang masih berumur 20 tahunan. Agar mendapatkan data akurat tentang perubahan dalam manajemen emosi mereka yang masih muda, juga mudah dan masih penuh semangat dalam hal belajar. Setelah kegiatan *interview* semua data yang ada pada saat *interview* dan observasi akan di buat kesimpulan dengan menggunakan deskripsi pada bab selanjutnya.

#### - 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

			ternyata harus diilmui.
		<p>2. Apa yang di rasakan, ketika untuk pertama kalinya di baiat masuk tarekat dan mengamalkan amalan tarekat tersebut?</p> <p>3. Setelah sebulan mengikuti tarekat apa yang anda rasakan?</p> <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>2. Awalnya saya gak tau sama sekali mengenai tarekat, jadi tidak ada fikiran untuk jadi murid tarekat, karena setelah lulus sd mondok dan sekolah di UW, jadi mulai dari sanalah saya ikut tarekat, jadi yang saya rasakan untuk pertama kalinya itu ya biasa saja, tapi setelah di baiat muncul tanggung jawab dalam diri untuk melakukan amalan-amalan nya semakin berusaha menata hati untuk <i>nderek</i> guru, kurang lebih begitu kak.</p> <p>3. Menjadi sedikit lebih baik, juga mendapat banyak manfaat, seperti contohnya, bisa duduk dengan orang alim dalam majelis ilmu yang membuat kita selalu ingat Allah dan akhirat.</p> <p>4. Sejauh ini alhamdulillah tidak ada.</p>

Selasa 23 Juni 2020 12.58	2.Luluk Hariroh	<p>5. Menurut anda, apa ada manfaat signifikan yang anda rasakan setelah rutin mengikuti kajian tarekat?</p> <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>5. Merasa lebih nyaman, tenang, mudah memaafkan, lebih bersyukur dan menerima pemberian dari Allah apa adanya.</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>

			<p>negatif nanti pasti endingnya juga gitu. jadi ya se bisa mungkin ditepislah pikiran-pikiran negatif itu.</p>
		<p>3. Setelah sebulan mengikuti tarekat apa yang anda rasakan?</p> <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>3. Banyak sekali hal-hal positif yang saya rasakan. Salah satunya saya lebih memilih diam saat marah kemudian saya jadi bisa lebih pasrah gitu. Ya apapun yang terjadi jadi lebihikhlas sekalipun hasilnya gak sesuai target, lebih ngerasa semua ini hanya titipan.</p> <p>4. Tidak ada. Ada tapi kendala pada diri sendiri, soalnya saya posisi di kediri jadi biasanya jarang ikut rutinan karena di kediri juga ada acara dan mondok juga jadi gak bisa pulang tiap waktu. karena adanya masalah pada diri sendiri tadi jadi males ke pondok juga faktor masalah itu, tapi seiring berjalannya waktu alhamdulillah bisa baik kembali gitu.</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.

		<p>2. Apa yang di rasakan, ketika untuk pertama kalinya di baiat masuk tarekat dan mengamalkan amalan tarekat tersebut?</p> <p>3. Setelah sebulan mengikuti tarekat apa yang anda rasakan?</p>	<p>2. Merasa lega bisa mengikuti pembaiatan. Karena pertama kali mondoknya lulusan SD jadi awalnya banyak melakukan amalan-amalan di pondok. Namun berjalannya waktu sudah terbiasa dengan alaman-alaman yang ada. Merasa bersyukur, sudah di berikan waktu untuk menimba ilmu di pondok. Bisa lebih tenang, bayangkan saja segitu banyak ilmu yang diajarkan di pondok bagaimana mungkin tidak tenang sekarang lebih belajar ke praktiknya saja.</p> <p>3. Hubungan dengan orang-orang terdekat terjalin cukup baik. Dengan ilmu yang didapatkan pastinya bisa digunakan untuk tetap menjaga hubungan dengan sesama saudara ataupun keluarga. Karena jadi bisa mengendalikan emosi, karena memang menurut saya emosi otomatis dengan sendirinya</p>

			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 diperlukan untuk jamaah, harus siap-siap menyesuaikan waktu dulu.</p> <p>5. Banyak banget manfaatnya, terutama pada rutinitas. Rutinitas yang dilakukan 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 didapatkan alhamdulillah bisa diamalkan sedikit demi sedikit yang penting istiqomah.</p>

Selasa, 23 Juni 2020, 15.10	4. Kholifah	<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>3. Setelah sebulan mengikuti tarekat apa yang anda rasakan ?</p> <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>1. Sering gelisah di hati.</p> <p>2. Awal kali merasakan ikut tarekat mungkin terasa aneh, karena kegiatan-kegiatan sebelumnya tidak pernah ada tetapi lambat laun mengikuti tarekat hati terasa lebih tenang.</p> <p>3. Lebih tenang lebih adem, karena lingkungan juga mendukung, dan teman saya juga mendukung.</p> <p>4. Sebelum menikah tidak ada, tapi setelah menikah dan mempunyai anak. Kendala dari anak, tetapi bagaimanapun anak adalah amanah mungkin dari sayanya yang kurang bisa bagi waktu.</p> <p>5. Iya ada, karena saya merasa tidak punya guru spiritual yang lebih banyak dan lebih sering mengingatkan tentang Allah dan akhirat. Kalau dengan sesama teman penganut, jadi lebih sering mendiskusikan ilmu-ilmu keagamaan, karena selama di pondok selalu</p>
--------------------------------	-------------	---	---

			komunikasi untuk masalah keagamaan
Jumat, 26 Juni 2020, 17.57	5.Afif	<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. Masih jauh dari kata baik, belum bisa mengendalikan jiwa sendiri, karena belum mengerti dan belum bisa menerima kenyataan yang terjadi.</p> <p>2. Biasa saja, karena ikut dua tarekat dan di baiatnya bersama-sama jadi belum bisa merasa sakral. Untuk amalan-amalannya, masih belum bisa rutin, belum bisa optimal menjalankan, karena kendala aktivitas tadi.</p>

		<p>3. Setelah sebulan mengikuti tarekat apa yang anda rasakan?</p> <p>3. Belajar menghadapi kenyataan, merasa rasa sabar, syukur dan lain sebagainya masih belum ada pada dirinya, karena ujian seorang biasanya terletak antara rasa syukur dan sabar saat dia sedang melakukan apapun. Yang tidak berjalan sesuai kenyataan. Gak selalu orang yang bertarekat itu bisa menjadi lebih baik, karena ya yang menjadikan diri sendiri baik itu ya cuman diri sendiri.</p>
		<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>4. Tidak ada, ya cuman tadi masih belum bisa rutin menjalankan amalan karena aktivitas atau tabrakan dengan kegiatan yang lain, tapi sedang berusaha untuk sadar akan segala sesuatu, juga bisa menempatkan diri sendiri, yang pasti berusaha lebih baik lagi dan adil pada apapun, meskipun belum bisa optimal.</p>

		<p>5. Menurut anda, apa ada manfaat signifikan yang anda rasakan setelah rutin mengikuti kajian tarekat?</p>	<p>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 di izinkan sampai bisa mengenal Allah seutuhnya.</p>
Kamis, 25 Juni 2020, 14.20	6.Riska Alifatul Maula	<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>3. Setelah sebulan mengikuti tarekat apa yang anda rasakan?</p> <p>4. Selama ikut tarekat apakah terdapat masalah-masalah yang cukup berat dan mengganggu yang sampai bisa mempengaruhi</p>	<p>1. Pikiran sering kacau, banyak yang di pikirkan sampai <i>overthinking</i></p> <p>2. Tidak ada alasan tertentu apa yang saya rasakan yang pasti ketika mengamalkan amalan-amalan tarekat hati menjadi sedikit tenang.</p> <p>3. Mulai terbiasa menjalani rutinan bertarekat, jadi lambat laun bisa rutin mengamalkannya.</p> <p>4. Kebetulan tidak si, karena selama ini masalah yang benar-benar berat Cuma dari diri sendiri kebanyakan, karena sering <i>overthinking</i> jadi</p>

		<p>anda untuk terus mengikuti tarekat?</p>	<p>apapun dipikir sampai sakit sendiri. Malahan dari tarekatnya banyak memberikan pelajaran untuk saya pribadi</p>
		<p>5. Menurut anda, apa ada manfaat signifikan yang anda rasakan setelah rutin mengikuti kajian tarekat.</p>	<p>5. Alhamdulillah ada, banyak malah. Di sini saya dapat banyak teman, teman dalam menjalankan rutinan bersama maupun teman belajar dalam hal apapun bersama. Banyak berinteraksi dengan mereka, berbagi dengan mereka juga membuat ringan pikiran, karena dulu sering kebanyakan mikir kalau melakukan segala sesuatu jadi sekarang di pikir juga tapi tidak terlalu. Terus juga udah menyibukkan diri, se bisa mungkin harus aktivitas, biar gak kebanyakan mikir yang gak penting.</p>

Selasa, 23 Juni 2020, 18.34	7.Diana Sari	<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>3. Setelah sebulan mengikuti tarekat apa yang anda rasakan?</p> <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>1. Pemalu, ragu untuk percaya dengan orang lain, suka takut dan was-was dengan orang baru.</p> <p>2. Senang, karena bisa mendapatkan pengalaman baru</p> <p>3. Agak sulit beradaptasi awalnya karena belum terbiasa, tapi setelah lumayan lama disini dapat pengalaman baru juga ilmu baru jadi alhamdulillah mulai merasa nyaman sepertinya.</p> <p>4. Tidak, tidak pernah seperti itu. Kebanyakan sampai sekarang masih sulit mengatur problem sama diri sendiri, yang misalnya saya tidak mudah percaya sama orang baru jadi bisa <i>humble</i> dengan mereka, karena disini terbiasa bertemu orang baru jadi sedikit banyak tamu yang datang saya jadi bisa melihat perbedaan watak orang lain, perbedaan pemikiran</p>
--------------------------------	--------------	---	--

			<p>5. Menurut anda, apa ada manfaat signifikan yang anda rasakan setelah rutin mengikuti kajian tarekat.</p>	<p>pada diri orang lain juga.</p> <p>5. Ya banyak manfaatnya disini, tapi kalau secara signifikan entah ya, sepertinya belum tapi saya berusaha untuk bisa berinteraksi dengan orang lain dengan baik. Jadi masih belajar menata diri dan belajar berinteraksi dengan orang asing.</p>
Jumat 26 Juni 2020 12.30	8.Annisa Husna Irawan	<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>3. Setelah sebulan mengikuti tarekat apa yang anda rasakan?</p>	<p>1. Ambisius, pendendam, mudah cemas dan kecewa.</p> <p>2. Biasa saja, tetapi merasa menambah pengalaman untuk amalan sepertinya masih biasa saja karena masih awal</p> <p>3. Lebih baik, karena dari sini saya mendapatkan banyak wawasan, banyak ilmu dan sudut pandang baru. Jadi tidak semua harus di ukur secara duniawi begitupun dengan finansial, sempat cemas dan kepikiran kalo gak ada teman, tapi disini teman-teman baik semua dengan saya tanpa ada rasa pamrih.</p>	

		<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>4. Kebetulan masalah utama bukan di tarekat atau dengan tarekatnya, tapi masalah dengan keadaan ekonomi keluarga jadi membuat saya sebagai anak pertama menjadi sedikit punya rasa ingin sedikit membantu meringankan orang tua.</p>
		<p>5. Menurut anda, apa ada manfaat signifikan yang anda rasakan setelah rutin mengikuti kajian tarekat.</p>	<p>5. Manfaatnya sampai saat ini saya bisa banyak belajar tentang dunia dan juga akhirat, jadi semuanya harus seimbang. tidak hanya dunia saja yang terpenuhi tetapi akhirat juga harus mengikuti.</p>
Jumat 26 Juni 2020 17.57	9.Fatmawati	<p>1. Sebelum mengikuti tarekat, anda termasuk pribadi yang seperti apa?</p> <p>2. Sebelum mengikuti tarekat, anda termasuk pribadi yang seperti apa?</p> <p>3. Setelah sebulan mengikuti tarekat apa yang anda rasakan?</p>	<p>1. Aktif tidak bisa diam, suka menyibukkan diri.</p> <p>2. Merasa tenang, karena bisa melantunkan zikir di temani guru untuk pertama kalinya.</p> <p>3. Menjadi makin positif, karena banyak pelajaran di UW dan juga di pondok sendiri banyak teman.</p>

		<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. Tidak, semuanya baik-baik saja.</p> <p>5. Banyak, jadi lebih banyak kegiatan juga lebih banyak teman.</p>
Senin 29 Juni 2020 15.37.	10.Jelang Femylian	<p>1. Sebelum mengikuti tarekat, anda termasuk pribadi yang seperti apa?</p> <p>2. Apa yang di rasakan, ketika untuk pertama kalinya dibuat masuk tarekat dan mengamalkan amalan tarekat tersebut?</p> <p>3. Setelah sebulan mengikuti tarekat apa yang anda rasakan?</p> <p>4. Selama ikut tarekat apakah terdapat masalah-masalah yang cukup berat dan mengganggu yang sampai bisa</p>	<p>1. Batin merasa hampa, kosong kayak seperti ada yang kurang</p> <p>2. Merasa tersentak, bingung merasa apa tapi menjadi lega. untuk mengamalkan amalannya, bikin tenang, hati saya perasaan saya.</p> <p>3. Lebih baik, lebih tenang tidak kosong meskipun masih sedikit belum sepenuhnya</p> <p>4. Untuk pertama sampai sekarang tidak ada. Malah seperti dapat obat dari yang awalnya merasa kekosongan tadi sekarang jadi</p>

		mempengaruhi anda untuk terus mengikuti tarekat?	penuh
		5. Menurut anda, apa ada manfaat signifikan yang anda rasakan setelah rutin mengikuti kajian tarekat.	5. Ada. Ya tadi merasa lebih berisi hati lebih berarti banyak energi positif untuk diri sendiri, sehingga tidak lagi hampa dan kosong.

#### - Hasil Wawancara

Setelah peneliti melakukan wawancara dengan narasumber terkait pengalaman mereka sebelum dan sesudah mengikuti tarekat. Dari hasil tanya jawab yang dilakukan dengan narasumber *pertama*, dapat disimpulkan apabila adanya rasa syukur saat awal dia mengikuti tarekat belum dikatakan bisa menstabilkan emosinya, narasumber juga masih kesusahan untuk menahan egonya. Bahkan dia masih saja merasa kurang dengan apa yang dia terima, barulah dewasa ini dia mengenal cara bersyukur dan rasa bersyukur lewat perantara tarekat, karena menurutnya ketika dia mempelajari tarekat lebih dalam dia mengerti atas apa yang Allah telah berikan kepadanya, dari hal-hal kecil yang dia temui, bahkan sampai sekarang karena terbiasa seperti itu, melihat sebutir nasi saja selalu ingat pada sang pencipta.

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 dikatakan 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 disebut 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, seringnya 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 dunia, 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 memanajemen 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 frustasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebihi batas, mengatur hati agar tidak stress karena segala tuntutan atau keadaan pada diri yang tidak memungkinkan dan tidak dikehendaki 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.

untuk melumpuhkan kemampuan beribadah mereka, terlebih hal itu malah berpengaruh positif pada penganut tarekat. Misalnya seperti yang terjadi pada narasumber kesepuluh, mengapa dia menjadi lebih baik setelah mengikuti tarekat karena sebelumnya memiliki kehampaan dalam dirinya, karena mengaplikasikan komponen-komponen beragama seperti mengetahui, meyakini, menghayati (memaknai), mengamalkan, hingga memegang norma-norma dan kaidah yang sesuai dengan ketetntuan agama dengan dorongan lingkungan sekitar yang mendukungnya untuk rutin menjalankan hal itu membuat respon positif pada tubuhnya, karena dimana setiap tingkah laku manusia menjadikan respon terhadap tingkah laku yang diperbuatnya dalam kehidupan sehari-hari yang dia jalani, baik itu yang berhubungan dengan Allah ataupun dengan sesama muslim hingga lingkungannya. Karena sejatinya pada tarekat Syadziliyah Al-Mas'udiyah ini mendorong agar pengikutnya untuk tidak hanya memperhatikan diri sendiri saja tetapi semuanya harus selaras harus seimbang, antara kehidupan spiritual dan kehidupan dunia winya.

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 membawa energi positif dalam manajemen emosi yang ada pada dirinya.

# **BAB IV**

## **ANALISIS DATA**

#### 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. Sedang seseorang yang mampu mengelola emosinya dengan baik, dia mampu bangkit dari keterpurukan dan kembali membaik dengan cepat. Manajemen emosi adalah salah satu gairah refleks 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 dikendalikan mereka akan dapat meluapkan emosi mereka dengan baik, apabila mereka dapat mengenali emosi apa yang sedang mereka rasakan, dengan begitu mereka dapat memfaatkan 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

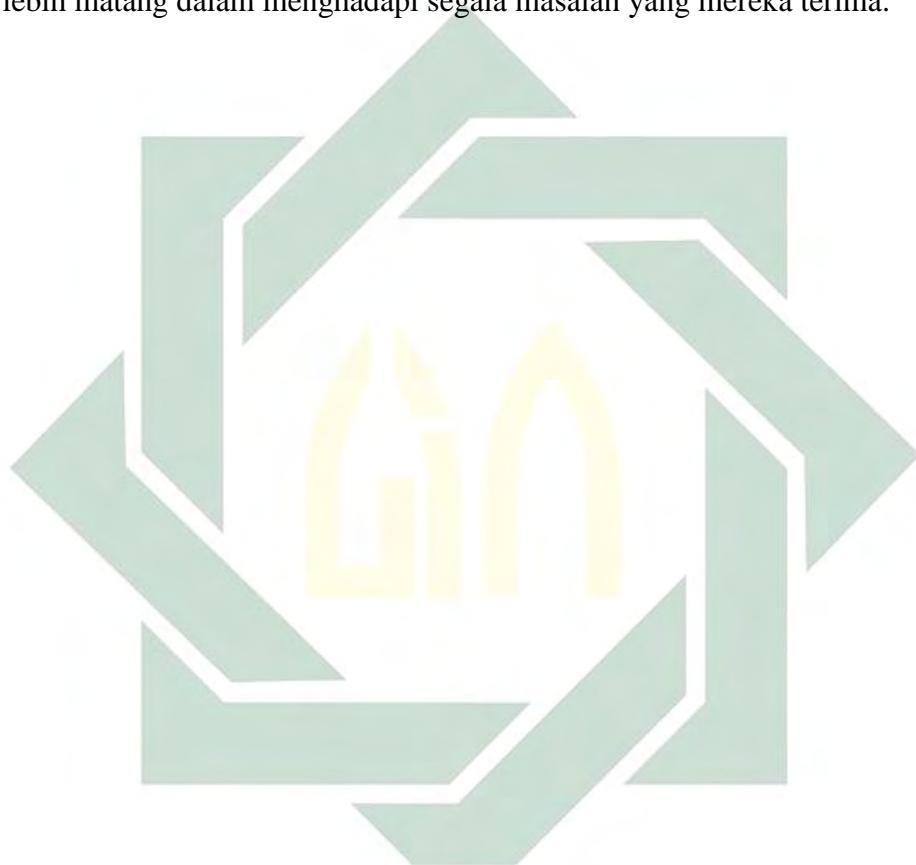
## B. Analisa Pola Manajemen Emosi pada Tarekat

Dalam kebanyakan tarekat banyak mempengaruhi penganutnya dengan zikir dan ajaran yang ada di dalamnya, hal tersebut dapat mempengaruhi kehidupan mereka secara perlahan. Mulai dari zikir, setiap melantunkannya maka hati mereka merasa lebih damai dan tenang, ada rasa nyaman saat mereka melaifikannya. Seperti perasaan was-was, kebingungan dalam bertindak serta emosi yang tidak stabil menjadi lebih baik dan lebih terkontrol. Selanjutnya perubahan emosi pada saat sesudah dan sebelum suluk pun juga dirasakan oleh para penganutnya.

Kesimpulan dari hasil Analisis pola manajemen emosi dalam tarekat Syadziliyah al-Mas'udiyah disini ialah setiap murid maupun guru, di ajari untuk memasrahkan semua kepada Tuhan di sertai dengan usaha, hubungan yang baik dengan sesama maupun dengan diri sendiri menjadi point penting dalam kemajuan diri yang lebih positif. dari sanalah mereka dapat lebih bersyukur atas baik dan buruk hal yang mereka miliki, dari sebelum mereka mengikuti tarekat dan sesudahnya terlihat berbeda pada penganut yang sudah berumur 20 keatas. Dikarenakan pengalaman dan ilmu mereka banyak mereka juga lebih matang dalam menghadapi segala masalah yang mereka terima.

Kesimpulan dari hasil Analisis pola manajemen emosi dalam tarekat Syadziliyah al-Mas'udiyah disini ialah setiap murid maupun guru, di ajari untuk memasrahkan semua kepada Tuhan di sertai dengan usaha, hubungan yang baik dengan sesama maupun dengan diri sendiri menjadi point penting

dalam kemajuan diri yang lebih positif. dari sanalah mereka dapat lebih bersyukur atas baik dan buruk hal yang mereka miliki, dari sebelum mereka mengikuti tarekat dan sesudahnya terlihat berbeda pada penganut yang sudah berumur duapuluh tahun keatas. Dikarenakan pengalaman dan ilmu mereka lebih matang dalam menghadapi segala masalah yang mereka terima.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

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 syuur 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 masih 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.

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku

- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta. 2010
- Buchori, Purnawan. *Manaqib Sang Quthub Agung*. Tulungagung: Pondok PETA. 2012.
- Cecep, Alba. *Tasawuf dan Tarekat Dimensi Esoteris Ajaran Islam*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya. 2012.
- Goleman, Daniel. *Working with Emotional Intelligence*, terj, Alex Tri Kentjono Widodo. Jakarta: Gramedia. 2005.
- Darwis, Hude. *Emosi*. Jakarta: Penerbit Erlangga. 2006.
- Iman, Setiadi. *Psikologi Positif*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2016.
- Hadi, Sutrisno. *Metodologi Research Jilid II*. Yogyakarta: Andi Offset, 1989.
- Herdiansyah, Haris. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Salemba Humanika. 2011
- Lubis, Namora Lumongga. *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: Kencana, 2014.
- Ya'qub, Qoyyim. *Tafsir Ahkam 6A*, Surabaya: IPDI, 2014.
- Ya'qub, Qoyyim. *Tafsir Ahkam 6B*, Surabaya: IPDI, 2014.
- Ya'qub, Qoyyim. *Tafsir Ahkam 6C*, Surabaya: IPDI, 2014.
- Ya'qub, Qoyyim. *Tafsir Ahkam 6D*, Surabaya: IPDI, 2014.
- Juliansyah, Noor. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana. 2012.

Rachmat, Kriyantono. *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta: Kencana. 2006.

Rahadro 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 Kanisius, 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-Qulub*, Vol. 3, No. 2, Bandung: UIN SGD, 2019.

Gitisaroso, "Kecerdasan Emosi (Emotional Intelligence), Dalam Tasawuf", *Jurnal Khatulistiwa – Journal Of Islamic Studies*, Vol. 2, No. 2, Pontianak: STAIN, 2012.

Marlina, "Manajemen Emosi Negatif Pada Anak Tunarungu Yang Diasramakan", *Jurnal Jassi\_Anakku*, Vol. 9, No. 1, Bandung: UNY, 2010.

Nina, Nurdiani. "Teknik Sampling Snowball dalam Penelitian Lapangan" *Jurnal Comtech* Vol. 5, No. 2, Jakarta Barat: BINUS University, 2014.

Sihabudin, "Tarekat Syadhiliyah Perkembangan dan Ajaran-ajarannya", *Jurnal Pendidikan Karakter "JAWARA" (JPKJ)*, Vol.3, No. 1, Banten: Universitas Sultan Ageng Tirtayasa 2017.

Wardani dan Nurjanis. "Metode Dzikir Tarekat Naqsabandiyah Dalam Mengatasi Stres di Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam Desa Teluk Pulau Hulu", *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi*, Vol. 1, No. 1, Riau: UIN Sultan Syarif Kasim, 2019.

Yasin, Yusuf Mohamad. "Peningkatan ESQ (Emotional Spiritual Quotient), Melalui Tarekat Qodariyah Wa Naqsabandiyah di Pondok Pesantren Miftahul Huda Malang", *Jurnal al-Qalam*, Vol. 21, No. 2, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2015.

Zaenu, Zuhdi. "Afiliasi Mazhab Fiqh Tarekat Shadhiliyah di Jombang", *Teosofi Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam*, Vol. 4, No. 1, Malang: STAI, 2014.

## **Skripsi**

Aisyah. "Pengaruh Amalan Tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah Terhadap Akhlak Santri di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya," Skripsi tidak

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

Antry, Arlynda Rizky. "Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Lansia di UPT Pelaanan 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 Qadiriyah 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 Xll Menjelang Ujian Nasional (Studi Kasus di SMAN 01 Durenan Trenggalek)*" Skripsi diterbitkan (Tulungagung: Institut Agama Islam Negeri Tulungagung, 2018).
- Pranoto, Feri. "Peran Tarekat Qodiriyah 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).