

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Manusia merupakan makhluk Tuhan yang di ciptakan paling sempurna di antara makhluk lainnya. Manusia diberi akal, fikiran serta hawa nafsu. Sudah sejak manusia itu dilahirkan ke dunia manusia sudah dibekali dengan emosi. Oleh sebab itu manusia memiliki berbagai macam ekspresi akibat dari kejadian yang di alaminya. Seperti halnya seorang bayi yang mengungkapkan suasana hatinya saat dia marah maka dia akan menangis dan jika dia bahagia dia akan tersenyum atau bahkan tertawa. Itu semua adalah salah satu bentuk dari pengungkapan sebuah emosi.

Dalam kajian psikologi banyak yang menjelaskan tentang bagaimana proses perkembangan manusia. Semakin bertambah usia seseorang, maka akan semakin matang dia dalam proses pengendalian diri baik dalam segi intelektual maupun dari segi emosionalnya. Namun kenyatannya, dikalangan masyarakat masih banyak seorang individu yang belum bisa mengendalikan emosinya dengan baik. Banyak orang yang tidak tahu ketika mereka berbicara ataupun bertingkah laku secara berlebihan itu semua dapat menyakiti perasaan dan juga menyakiti jiwa orang lain (Hasan, 2006,172).

Di dalam hidup bermasyarakat kita masih sering dihadapkan dengan sikap individu yang belum bisa mengendalikan emosinya. Banyak di sekitar kita, kita melihat adanya kasus perkelahian, percekocokan serta terjadi tindak kriminal sampai pembunuhan. Beberapa kasus tersebut merupakan bentuk ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan emosi yang ada pada dirinya.

Kepolisian daerah (Polda) Jawa Timur (Jatim) mencatat selama 2017 angka kriminalitas di Jatim mencapai 24.551 kasus, dan dari jumlah tersebut dapat di tangani sebanyak 18.217 perkara (Jawa pos,2017).

Salah satunya seperti kasus yang di muat di koran jawa pos Senin 21 Januari 2019, kasus yang terjadi di kalimantan selatan ini cukup membuat heran hanya karena mangga seorang adik menganiaya kakaknya sehingga dia di penjara. Dari permasalahan di atas dapat kita simpulkan orang yang tidak bisa mengendalikan emosinya akan berdampak tidak baik bagi dirinya maupun lingkungannya, bahkan kepada keluarga sendiri seperti pada kasus di atas.

Menurut James emosi merupakan keadaan jiwa yang menampilkan diri dengan sesuatu perubahan yang jelas pada tubuh. Emosi berasal dari kata *e* yang berarti energi dan motion yang berarti getaran, yang bisa di katakan sebuah energi yang terus bergerak (Safaria dan Saputra, 2009: 12). Sedangkan menurut James dan Carl Lange emosi merupakan hasil persepsi seseorang terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh sebagai respon terhadap rangsangan-rangsangan yang datang dari luar (Marliani, 2010: 225).

Ketika kita tidak bisa mengendalikan emosi maka hal itu akan berakibat buruk bagi diri kita sendiri maupun orang lain. Menurut Lazarus emosi merupakan suatu situasi yang rumit pada diri seseorang yang di sertai perubahan secara fisik dalam bernafas, detak jantung, kelenjar, dan kondisi mental. Jika emosi tersebut keluar secara terus menerus maka akan mengganggu fungsi intelektual orang tersebut (Mashar, 2010: 16).

Banyak orang menganggap bahwa emosi itu selalu kearah yang negatif, seperti marah , benci, dendam dan lain sebagainya, padahal emosi itu tidak selalu ke arah negatif ada juga emosi yang positif misalnya saja tersenyum itu adalah salah satu bentuk luapan emosi positif yang di miliki oleh manusia. Emosi yang dikeluarkan seseorang itu akan menentukan

kualitas hidupnya. Hal itu dapat kita lihat dalam hubungan seseorang dengan lingkungannya baik itu di lingkungan keluarga, masyarakat maupun di tempat kerja. Islam mengajarkan agar tidak berlebihan dalam meluapkan emosi karena apapun yang berlebihan itu tidak baik, baik itu yang positif ataupun negatif, manusia harus bisa mengatur bagaimana emosi seharusnya dikeluarkan. Untuk dapat mengatur bagaimana emosi seharusnya dikeluarkan seseorang hendaknya memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik (Marliani, 2010: 200).

Menurut Gross regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dia akan bisa mengendalikan emosi yang dirasakannya baik itu positif ataupun negatif. Selain itu seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik itu positif ataupun negatif (Indah dan Hayati, 2015:25)

Kemampuan regulasi emosi seseorang juga bisa dilihat dari beberapa aspek seperti kemampuan individu menemukan cara yang dapat mengurangi emosi negatif (*strategy*), kemampuan individu untuk tidak terpengaruh dengan emosi negatif (*goals*), kemampuan individu untuk mengontrol emosi (*impulse*), serta kemampuan individu untuk menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negative (*acceptance*).

Beragamnya emosi yang ada pada manusia, maka banyak juga metode yang di tempuh agar kita bisa mengatur emosi tersebut, salah satunya yaitu dengan mengikuti tarekat dan mengikuti amalan-amalan yang ada di dalamnya. Menurut L. Massignon, tarekat dalam pandangan sufi, memiliki dua pengertian. *Pertama*, cara pendidikan akhlak dan jiwa bagi mereka yang berminat menempuh hidup sufi. *Kedua*, tarekat berarti suatu gerakan yang memberikan latihan rohani dan jasmani dalam sekelompok orang islam dengan ajaran dan keyakinan tertentu (Solihin dan anwar, 2008: 204).

Tarekat dari segi bahasa berasal dari bahasa arab *thariqat* yang artinya jalan keadaan, aliran dalam garis tertentu. Jamil Saiba mengatakan secara harfiah tarekat berarti jalan yang terang, lurus yang memungkinkan sampai pada tujuan dengan selamat (Khotimah, 2014, 201). Menurut Nurcholis Madjid, tarekat adalah jalan menuju Allah guna mendapatkan ridha-Nya dengan mentaati ajaran-ajaran-Nya. Tareqat merupakan salah satu ajaran pokok dalam tasawuf, karena ilmu tarekat sama sekali tak dapat di pisahkan dengan tasawuf. Tarekat adalah tingkat ajaran pokok dalam tasawuf, sedangkan ajaran tasawuf adalah ajaran yang di amalkan oleh para sufi (pengamal tasawuf) untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT (Samidi, 2009, 139).

Tareqat merupakan satu kesatuan dalam suatu kegiatan tasawuf yang menekankan pada aspek bathiniyah yaitu persoalan bathiniyah yang di utamakan, dimana persoalan bathiniyah merupakan kegiatan yang paling dominan. Di Dsn Cabe Ds Bendo misalnya salah satu tareqat yang berkembang di daerah ini yaitu tareqat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah yang dianggap sebagai salah satu jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Di Dsn Cabe Ds Bendo ini mayoritas adalah orang NU (Nahdlatul Ulama) sehingga masyarakat sekitar mudah menerima tareqat ini karena dalam ajaran tareqat ini banyak amalan-amalan dzikir tertentu sebagai salah satu jalan mendekatkan diri pada Allah SWT, akan tetapi tidak semua warga di desa ini mengikuti tareqat, mayoritas yang mengikuti tareqat ini adalah orang-orang yang sudah kepala 4 atau 5 serta para orang-orang yang sudah tua renta, sangat jarang para anak muda yang ikut kegiatan ini.

Di dalam suatu tareqat terdapat banyak ritual-ritual ataupun amalan-amalan yang ada. Begitu juga di dalam Tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah sebagai sebuah jam'iyah. Ada tiga bentuk upacara ritual di dalamnya yaitu, adanya pembai'atan, khataman, dan juga manaqiban. Ketiga bentuk upacara ritual dalam tarekat ini dilaksanakan oleh semua

kemursyidan yang ada di Indonesia, dengan prosesi kurang lebih sama. Dalam istilah (nama kegiatan) bisa juga berbeda di setiap daerah untuk menunjuk pada suatu kegiatan yang sama. Seperti pembai'atan, ada sementara kemursyidan menyebutnya dengan penal-qinan. Demikian pula khataman, ada yang menyebutnya dengan istilah tawajjuhan ataupun khususiyah. Tetapi perbedaan itu sama sekali tidak membedakan isi dan makna dari kegiatan tersebut.

Para jamaah mengikuti kegiatan majelis dzikir bersama serta melakukan amalan-amalan dalam tareqat, amalan tersebut di lakukan setiap satu minggu sekali yaitu setiap hari selasa siang sebelum dzuhur. menurut masyarakat yang ada, hal tersebut merupakan salah satu cara untuk mendekatkan diri kepada Allah serta melatih kesabaran dan juga menata hati agar terhindar dari hal-hal negatif seperti emosi yang berlebihan. Beberapa hal yang menarik dari tareqat di desa ini adalah sebuah pengamalan yang sebenarnya sama dengan amalan-amalan dalam tareqat qadiriyyah wa Naqsabandiyah lainnya akan tetapi dalam tareqat di desa Bendo ini amalannya di tambah dengan bacaan tahlil dan juga istigotsah yaitu pada pengamalan khususiyahnya.

Bagi mereka yang ingin mengetahui bagaimana dan apa saja amalan dalam tareqat tersebut maka mereka harus terlebih dahulu di baiat. Menurut info yang peneliti dapat dari ketua jamaah tareqat qadiriyyah wa Naqsabandiyah di desa Bendo Gondang, amalan-amalan yang dilakukan berupa melaksanakan sholat jama'ah lima waktu beserta sholat sunnahnya, wirid, dzikir, dan pengajian-pengajian yang rutin di lakukan setiap bulanya.

Di dalam penelitian ini yang menjadi subyek ialah para jamaah tareqat Qadiriyyah wa Naqsabandiyah yang ada di desa Bendo Gondang Tulungagung, berdasarkan hasil wawancara dengan bapak Anto selaku ketua tareqat yang ada di desa Bendo gondang,

*“Tareqat di desa Bendo memiliki 45 jamaah yang terdiri dari laki-laki dan perempuan yang tidak hanya berasal dari desa Bendo saja tetapi juga dari desa lain, kami ada pengamalan rutin setiap hari selasa yaitu pengamalan khususiyah, para pengikut tareqat disini umurnya sekitar 30-40 an keatas”.*

Berdasarkan observasi yang di lakukan peneliti di desa tersebut masih banyak terjadi konflik antar tetangga maupun sesama jamaah, serta kondisi pengendalian emosi yang masih belum stabil. Dari hasil wawancara dan observasi tersebut peneliti merasa tertarik dan ingin meneliti bagaimana Regulasi Emosi para jamaah tareqat serta bagaimana pengaplikasian amalan-amalan tareqat dalam kehidupan para jamaah. Adapun judul yang penulis ambil yaitu “Regulasi Emosi Pengamal Tareqat Qadiriyyah Wa Naqsabandiyah Di Desa Bendo Gondang Tulungagung”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang masalah di atas, rumusan masalah yang akan di bahas yaitu :

1. Bagaimana proses regulasi emosi pada jamaah tareqat qadiriyyah wa naqsabandiyah di desa Bendo Gondang Tulungagung?
2. Bagaimana aplikasi amalan dalam tareqat terhadap proses regulasi emosi pada jamaah tareqat di Desa Bendo Gondang Tulungagung ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian kali ini yaitu:

1. Untuk mengetahui Bagaimana proses regulasi emosi pada jamaah tareqat qadiriyyah wa naqsabandiyah di desa Bendo Gondang Tulungagung
2. Untuk mengetahui Bagaimana aplikasi amalan dalam tareqat terhadap proses regulasi emosi pada jamaah tareqat di Desa Bendo Gondang Tulungagung

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoretis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi, serta menambah pengetahuan tentang teori regulasi emosi khususnya dalam lingkup jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Tulungagung.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi para jamaah tareqat

Hasil penelitian diharapkan dapat memberi masukan bagi para jamaah sehingga bisa menambah pengetahuan mengenai regulasi emosi.

###### b. Bagi peneliti yang akan datang

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.

#### **E. Penelitian Terdahulu**

Penelitian yang membahas tentang pengelolaan emosi dalam Tareqat Qadiriyyah Wa Naqshabandiyah di desa Bendo Gondang ini sepengetahuan peneliti, belum pernah ditemukan pada saat ini. Namun penelitian yang berkaitan dengan tareqat sudah ada beberapa yang sudah dilakukan oleh peneliti misalnya :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Alifa Astari Hendriana tahun 2017 yang berjudul "*Regulasi Emosi pada Wanita Dewasa Awal yang Ditolak Cintanya (Studi Kasus Pada Cinta tak Terbalas)*". Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan mengambil 3 subjek . Hasil dari penelitian terdahulu adalah ketiga subyek memiliki beberapa kesamaan dalam melakukan regulasi emosi pada setiap situasi yang ada, ketiganya juga sama-sama merasakan rasa sedih dan marah, serta ketiga subyek pada akhirnya memilih untuk pasrah dalam

menghadapi situasi cinta tak terbalas. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada fokus permasalahan dan subyek penelitian. Apabila penelitian terdahulu lebih meneliti bagaimana regulasi emosi pada wanita dewasa awal yang di tolak cintanya. penelitian ini fokus pada bagaimana proses regulasi emosi pada pengamal tareqat qadiriyah wa naqsabandiyah.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Meglyn Anggriany Ledoh tahun 2015 yang berjudul "*Regulasi Emosi Remaja Yang Tidak Lulus Ujian Nasional di Kupang*". Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan mengambil 4 subjek. Hasil dari penelitian terdahulu menunjukkan keempat subyek merasakan emosi- emosi seperti marah, sedih, kecewa dll, akan tetapi mereka dapat meregulasi diri dengan baik. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada fokus permasalahan dan subyek penelitian. Apabila penelitian terdahulu lebih meneliti bagaimana regulasi emosi Remaja Yang Tidak Lulus Ujian Nasional. penelitian ini fokus pada bagaimana proses regulasi emosi pada pengamal tareqat qadiriyah wa naqsabandiyah.