

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Hasil Penelitian**

Pada bagian ini peneliti akan memaparkan data mengenai hasil observasi dan wawancara yang telah peneliti dapatkan dari subyek penelitian yaitu para jamaah Tareqat Qadiriyyah wa Naqsabandiyah yang ada di desa Bendo Gondang Tulungagung.

##### **1. Pelaksanaan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian dimulai sejak tanggal 18 April 2019 sampai dengan 25 Juni 2019. Proses ini terhitung sejak peneliti melakukan observasi hingga wawancara dengan subjek. Penggalan data dilakukan peneliti dengan wawancara secara langsung. Dalam melakukan penggalan data, proses rapport berlangsung dengan sangat baik, dan wawancara yang dilakukan dapat berjalan secara natural, dan terbuka kepada peneliti.

Proses keterbukaan subjek merupakan data yang valid karena subjek menceritakan hal-hal yang dianggap penting dan berdasarkan apa yang dirasakan oleh subjek. Pengalaman tersebut kemudian dikemukakan subjek kepada peneliti yang merupakan kunci keberhasilan dan pendalaman data dalam penelitian ini.

Dalam proses wawancara, peneliti dibantu dengan adanya gaet wawancara, yang berisi poin-poin pertanyaan penting tentang masalah dalam penelitian. Selain itu, peneliti menggunakan alat perekam suara yang ada di *handphone* tentunya dengan seizin dari subyek.

##### **2. Tempat dan Sumber Data Penelitian**

Lokasi penelitian berada di Dsn Cabe Desa Bendo Gondang Tulungagung tepatnya di masjid Baitun Nasor dimana masjid ini merupakan masjid yang sering sekali di gunakan untuk kegiatan- kegiatan keagamaan di desa, salah satunya yaitu kegiatan pengamalan oleh jamaah tareqat Qadiriyyah Wa Naqsabandiyah yang ada di desa Bendo tersebut.

Tempatnya strategis, sehingga mudah di jangkau dan di jadikan pusat kegiatan keagamaan di desa tersebut. Ada dua jalan menuju masjid yang pertama kalau kita dari sebelah timur ada plakat di pinggir jalan kemudian ada petunjuk arah masuk ke masjid yang nanti akan sampai di depan masjid, lalu jalan yang kedua berada di sebelah barat ada gang kecil yang akan sampai pada bagian belakang masjid.

Bangunan masjid sudah sangat bagus, lantainya terbuat dari marmer serta tugu penyanggahnya terlihat kokoh serta ada beberapa kipas angin di beberapa sisi sehingga orang yang singgah akan merasa nyaman ketika berada di masjid tersebut. Serta di sebelah pintu masuk wanita ada sebuah almari yang di dalamnya ada peralatan untuk sholat. Di sebelah kanan ada kamar mandi serta tempat untuk wudhu bagi perempuan, dan di sebelah kiri juga ada kamar mandi dan juga tempat wudhu untuk laki-laki. Kawasan masjid ini di kelilingi oleh rumah-rumah penduduk yang jaraknya sangat dekat bahkan hanya beberapa meter saja dari masjid. Di sebelah masjid juga ada madrasah yang tidak terlalu besar yang biasanya di gunakan anak-anak di desa tersebut untuk mengaji setiap sore.

### **3. Cara memperoleh data**

#### **a. Observasi**

Dari observasi ini, peneliti dapat melihat langsung situasi dan kondisi ketika melakukan pengamalan rutin maupun pengajian bersama. Dalam melakukan observasi, peneliti tidak hanya memperhatikan subjek penelitian ketika wawancara namun juga terjun langsung dan terlibat dalam kegiatan pengamalan rutin dan juga kegiatan pengajian bersama para jamaah lainnya, seperti acara pengajian di kabupaten Kediri dan kecamatan Kauman beberapa waktu lalu yang diikuti oleh para jamaah tareqat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah se Karesidenan Kediri.

Hasil observasi kemudian ditulis dalam bentuk naratif. Data hasil observasi ini kemudian digunakan sebagai data tambahan untuk memperkuat data yang diperoleh dari hasil wawancara.

## b. Wawancara

Wawancara dilakukan pada masing-masing subjek sebanyak dua kali. Wawancara dilakukan menyesuaikan dengan kebutuhan peneliti. Adapun wawancara dengan informan hanya sebagai data pendukung saja. Wawancara dilakukan secara non formal, akan tetapi peneliti tetap menggunakan panduan wawancara yang dimana nanti peneliti akan melakukan pengembangan dari panduan wawancara tersebut.

Hasil wawancara dituliskan peneliti dalam bentuk data verbatim. Data verbatim ini digunakan peneliti sebagai dasar dan bahan analisis data. Proses wawancara dilakukan dengan mendatangi langsung subjek dirumahnya. Waktunya dikondisikan sesuai dengan waktu luang para subjek.

Pada proses pengambilan data, peneliti melakukan pengambilan data dengan melakukan wawancara secara langsung kepada 4 subyek inisial DK,MM,MF,dan KM. Wawancara dilakukan di rumah subyek dan juga masjid tempat subyek mengikuti kegiatan pegamalan tareqat tersebut. Peneliti melakukan wawancara kepada subyek sebanyak dua kali. Dengan wawancara secara langsung peneliti bisa melihat secara langsung bagaimana gerak tubuh serta ekspresi emosi subyek. Dibawah adalah jadwal pengambila data wawancara yang di lakukan peneliti.

### Waktu dan Tempat wawancara

	Hari / Tanggal	Waktu	Tempat
A	Kamis 25 April 2019	13.00 – 14.30	Rumah Subyek
B	Minggu 28 April 2019	14.30 – 16.00	Rumah subyek
C	Sabtu 25 Mei 2019	09.30 – 10.15	Rumah subyek

**Tabel**  
**Profil Subyek**

NO	Keterangan	Subyek 1	Subyek 2	Subyek 3	Subyek 4
1.	Inisial	DK	MM	MH	KM
2.	Usia	63 Tahun	58 Tahun	59 Tahun	61 Tahun
3.	Jenis Kelamin	Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan
5.	Pendidikan	SD	SD	SD	SD
6.	Pekerjaan	Petani	Ibu rumah tangga	wiraswasta	wiraswasta

#### c. Dokumentasi

Dalam penelitian ini peneliti juga berusaha untuk mengambil dokumentasi-dokumentasi yang mendukung penelitian ini. Dokumentasi itu diantaranya meliputi kondisi ketika pengamalan rutin, pengajian bersama dan wawancara berlangsung. Hal tersebut berfungsi untuk menguatkan data yang diungkapkan oleh subjek baik dalam wawancara dan observasi.

#### 4. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini merupakan pemaparan dari wawancara mendalam, catatan lapangan, hasil observasi dan dokumentasi yang dilakukan terhadap subjek penelitian. Data pendukung lainnya diperoleh dari hasil diskusi dengan informan serta ketua tareqat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah desa Bendo Tulungagung untuk melengkapi hasil penggalan data yang dilakukan oleh peneliti. Subjek penelitian adalah jamaah aktif tareqat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah desa Bendo Tulungagung. Adapun paparan dari hasil penelitian atau temuan di lapangan secara sistematis diuraikan pada bagian-bagian berikut ini.

## 1. Temuan

### 1) Subyek 1 (inisial DK)

Subyek merupakan salah satu jamaah pengikut tareqat Qadiriyyah Wa Naqshabandiyah di desa Bendo Gondang Tulungagung, subyek merupakan anak ke pertama dari 7 bersaudara dan berasal dari keluarga yang sederhana. Subyek berusia 63 tahun dan memiliki dua orang anak, keduanya sudah menikah, anak pertama laki-laki dan sudah mempunyai satu orang anak dan anak yang kedua perempuan sudah menikah dan belum di karuniai anak. Kedua anaknya sudah memiliki rumah sendiri dan tidak tinggal lagi bersama subyek. Subyek megikuti tareqat sudah sejak tahun 70-an, ketika subyek masih muda yaitu sekitar umur 20 tahun. Subyek bekerja sebagai petani, dulu waktu masih muda subyek bekerja membantu ayahnya pande besi di rumahnya.

Subyek mengikuti tareqat karena keinginannya sendiri, dulu subyek sering mengetahui ayahnya ikut tareqat dan akhirnya subyek memutuskan untuk mengikuti tareqat pada usia 20 tahun. Sejak kecil ayahnya selalu mengajarkan kepada subyek tentang kesabaran dan kerendahan hati yang sekarang sudah tertanam dalam diri subyek. Subyek selalu aktif dalam mengikuti setiap kegiatan yang ada dalam tareqat. Subyek mengikuti tareqat ini untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, dimana ketika subyek mengikuti tareqat subyek merasakan ketenangan hati sehingga, ketika subyek merasa marah ataupun sedang emosi subyek dapat mengendalikannya dengan baik. Awalnya subyek memiliki masalah dalam hal pengendalian emosi akan tetapi setelah mengikuti tareqat subyek merasa lebih bisa mengendalikan diri.

Subyek adalah orang yang sabar dan tidak suka pamer, itu terbukti ketika subyek menghadapi masalah sikap

subyek tenang dan tidak mudah tersulut emosinya. Ketika subyek merasa marah atau tersulut emosinya subyek selalu mengingat apa yang telah di ajarkan oleh gurunya. Menurut subyek selama subyek mengikuti tareqat dan mengamalkan amala-amalan yang diwajibkan dalam tareqat subyek merasa tenang dan bisa mengendalikan emosinya dengan baik. Subyek menjadi paham bagaimana mengendalikan emosi. Ketika subyek merasa emosinya naik, subyek segera ingat apa yang telah di ajarkan oleh gurunya ketika mengaji dan juga ingat ketika di baiat atau janji kepada guru/mursyid, sehingga ketika subyek merasa emosinya naik subyek bisa mengendalikan emosinya dengan mengingat guru dan langsung istigfar serta mengingat Allah.

Hikmah yang di dapatkan ketika ikut tareqat sangat di rasakan oleh subyek terutama dalam hal menahan hawa nafsu serta menghadapi masalah-masalah yang timbul di sekitar subyek. Ketika ada masalah subyek lebih memilih diam dan mengembalikan semua hal kepada Allah . Ketika mendapatkan cemoohan dari orang lain pun subyek lebih memilih untuk tidak menanggapi dan memilih pergi. Subyek memiliki prinsip jangan sampai kita merasa lebih baik dari orang lain, jangan sampai tinggi hati dan jangan sampai merasa paling baik dari pada orang lain. Menurut subyek ketika ada masalah jangan terlalu dipikirkan, semua masalah masti ada solusinya Allah itu tidak tidur.

Berikut adalah penjabaran beberapa tema-tema yang kemudian dikelompokkan dalam sub-sub pokok yang disarikan dari hasil wawancara mendalam dan observasi dengan subjek DK.

TEMA UMUM	TEMA KHUSUS
Proses Regulasi emosi	Kepribadian negatif ↓ Baiat ↓ Praktik menjalankan amalan ↓ cara subyek dalam menghadapi masalah ↓ - Perubahan(kepribadian positif)
Aplikasi amalan terhadap proses regulasi emosi	- Amalan sebagai pengingat diri - Selalu istigfar dan mengingat janji terhadap guru

### a. Proses regulasi emosi

#### 1. Kepribadian negatif

##### - **Belum bisa mengendalikan emosi**

Subyek mengaku dulu semasa masih muda subyek merasa sulit dalam mengendalikan emosi, hal tersebut di akui subyek berdasarkan pengalaman subyek semasa masih muda dulu.

*Jenenge sek enom mbiyen yo darah muda ki sek gampang emosi soale urung ngerti.(S1/W1/38-39)*

(Namanya masih muda dulu ya darah muda itu masih gampang emosi soalnya belum ngerti.)

##### - **Ambisius**

Ketika masih muda dulunya subjek merupakan sosok yang pekerja keras. Subjek mengakui bahwa terlahir dari keluarga yang kekurangan membuatnya berambisi untuk membantu meringkankan beban kedua orang tuanya.

*Lek jaman sik joko mbiyen duk aku lek pas nyambut gae ngunu muempeng koyo yok yok o pokok kudu oleh semene-semene ngunu (S1/W1/38-39)*

(Kalau jaman masih perjaka dulu bekerja sangat keras, harus dapat segini-segini gitu)

## 2. Baiat

### - **Komitmen terhadap janji**

Subjek melanjutkan bahwa ketika sudah masuk kedalam tareqat atau sudah dibaiat maka semua yang diperintahkan oleh guru wajib hukumnya untuk dipatuhi.

*Lek wes dijeguri yo wajib, dadi kudu. Kudu manut karo anu...guru(S1/W2/65)*

(Kalau sudah masuk ya wajib, jadi harus. Harus patuh sama anu...guru)

## 3. Praktik menjalankan amalan

### - **Istighfar dan dzikir**

Subjek menceritakan bahwa dalam kesehariannya tetap menjaga amalan berupa istighfar dan dzikir. Karena menurut subjek ketika kita berdzikir itu akan membuat kita selalu ingat kepada Allah

*Yo istighfar terus dzikir kui maeng terus iling marang gusti Allah lek enek sing maido tokne ae ndak usah di tanduki. Eleng karo lek baiat.(S1/W1/63)*

(Ya itu tadi istighfar terus dzikir nanti akan ingat sama Allah, jika ada yang mencibir biarkan saja tidak usah di gubris).

#### 4. Cara subyek dalam menghadapi masalah

##### - **Menenangkan hati**

Subjek mengakui bahwa latihan untuk tetap tenang ketika melaksanakan amalan berdampak pada subjek ketika menghadapi masalah yaitu subjek berusaha untuk menenangkan dirinya apapun keadaannya yaitu dengan sabar dan tidak emosian.

*Ya kudu sabar, atine kudu sabar ndak oleh grusa grusu (S1/W2/82)*  
(Hikmahnya ya itu menenangkan diri)

##### - **komitmen terhadap janji**

Memperbanyak mengingat janji-janji pada guru mursyid menjadikan subjek memiliki komitmen kuat untuk menjaga seluruh janji yang telah subjek ucapkan pada saat baiat sehingga ketika subyek merasa marah atau emosi subyek akan mengingat janji pada guru/mursyidnya. .

*Kelingan baiate guru, lek pas ngaji-ngaji, dzikir, harus sabar. Ngaji iku gae ngerem nafsu. Dadi lek enek masalah iku yaes bene atine sabar di balekne ning gusti Allah. (S1/W1/18-20)*

(ingat baiat dengan guru, ketika ngaji-ngaji, dzikir harus sabar, mengaji itu untuk mengurangi nafsu, jadi ketika ada masalah hatinya harus sabar di kembalikan lagi kepada Allah)

##### - **Memilih menghindar dari hal yang membuat emosi**

ketika sedang tertekan atau merasa tidak nyaman pada suatu keadaan subyek Dk akan lebih memilih diam serta tidak menghiraukan hal yang membuat subyek tidak nyaman.

*Yo istighfar terus dzikir kui maeng terus iling marang gusti Allah lek enek wong maido tokne wae ndak usah di tanduki mending ngalih nduk ngunu iku S1/W1/63*

(ya istigfar terus dzikir tadi kemudian ingat dengan Allah kalau ada orang mengejek biakan saja tidak usah di hiraukan)

- **Mengontrol diri**

Berbeda dengan keadaan sebelumnya, setelah mengikuti tareqat subjek menjadi lebih mampu mengendalikan dirinya. Terutama dalam hal bekerja, jika dahulu subjek tergolong pekerja keras maka kini subjek lebih santai dalam bekerja. Dalam arti, ketika pekerjaan yang subjek kerjakan tidak selesai pada waktunya, subjek lebih memilih pasrah kepada Allah SWT dan terus berpikir positif bahwa esok masih ada waktu lagi untuk menyelesaikannya. Ditambah lagi subjek juga menyadari bahwa saat ini tenaganya sudah tidak sekuat dahulu kala.

*Lek saiki kan ndak ngoyo, heleh pomo ndak mari yo bene, sesok sek enek waktu eneh. Sejene ngono lek wes tuek kui kan bahune wes ora kuat.* (S1/W1/38-42)

(Kalau sekarang kan nggak memaksakan diri, ya udah seumapam nggak selesai ya biarkan aja, besok masih ada waktu lagi. Selain itu kalau udah tua itu kan tenaganya udah nggak kuat.)

Selain perkara pekerjaan, subjek juga mengakui dalam menghadapi masalah apapun subjek lebih memilih memasrahkan semuanya kepada Allah SWT.

*Dadi misale enek masalah iku yo wes bene atine sabar dibalekne ning gusti Allah.* (S1/W1/31-32)

(Jadi misalkan ada masalah itu ya udah biarkan, hatinya sabar dikembalikan kepada gusti Allah.)

- **Berfikir positif**

Ketika subyek DK dihadapkan pada situasi dimana subyek mendapat cemoohan dari orang lain subyek pun lebih memilih untuk sabar dan tidak grusa grusu dalam menghadapi situasi seperti itu, mencoba untuk berfikir positif dengan prinsip subyek yaitu jangan merasa lebih baik dari orang lain.

*pomo enek wong ngelokne gak usah di tanduk. i pokok latihane kwi ojo rumongso apik timbang wong liyo. Wisto pokok rendahno atimu ilingo maring gusti Allah. Lek emang salah yo kudu ngedok salah. Kan malih iling iling yen menungso kwi panggone salah (S1/W2/82-84)*

**5. Perubahan (kepribadian positif)**

- **Tidak ngoyo**

Hasil dari proses yang dilalui subjek didalam mengikuti tareqat adalah perbedaan yang dirasakan subjek ketika sebelum dan sesudah mengikuti tareqat. Subjek menyatakan jika dulunya subjek bekerja dengan sangat keras hingga memaksakan diri, kini subjek lebih memilih bekerja sesuai kemampuannya dan tidak ngoyo.

*Lek saiki kan ndak ngoyo, heleh pomo ndak mari yo bene, sesok sek enek waktu eneh. (S1/W1/38)*

(Kalau sekarang kan nggak memaksakan diri, ya udah seumpama nggak selesai ya biarkan aja, besok masih ada waktu lagi.)

- **Ikhlas**

Subjek menegaskan kembali bahwa setiap permasalahan tidak harus dihadapi dengan prasangka buruk namun harus mampu menerima dan memaklumi bahwa setiap manusia pastilah memiliki nafsu.

*koyo ngono maeng wes bene. Yo jeneng e uwong, sek ndue nafsu. (S1/W1/66)*

(seperti itu tadi udah biarkan. Ya namanya manusia, masih punya nafsu.)

## **b. Pengaplikasian amalan terhadap proses regulasi emosi**

### **1. Amalan sebagai pengingat diri**

Komitmen yang kuat terhadap amalan-amalan yang subjek kerjakan menjadikan amalan tersebut sebagai pengingat diri ketika subjek menghadapi situasi apapun.

*Yo istighfar terus dzikir kui maeng terus iling marang gusti Allah (S1/W1/63)*

(Ya istighfar terus dzikir itu tadi trus ingat sama Allah)

*kelingan baiat e guru, lek pas ngaji-ngaji, dzikir, harus sabar. Ngaji iku digae nge rem howo nafsu (S1/W1/30-31)*

(ingat baiatnya guru, kalau pas mengaji, dzikir, harus sabar. Mengaji itu untuk mengendalikan hawa nafsu)

### **2. Selalu ingat janji terhadap guru**

ketika dalam keadaan emosi yang di lakukan subyek yaitu selalu ingat janjinya terhadap gurunya, serta ingat dengan apa yang di sampaikan guru/mursyidnya karena itu sudah tertanam dalam diri subyek.

*Ya kui mau eleng lak ngaji, lek baiat guru, dadi kui wes tertanam ning njero awak iki (S1/W1/25)*

(ya itu tadi ingat ngaji, ingat baiatnya guru, jadi itu sudah tertanam di dalam hati)

*Iso nahan howo nafsu, kuwi kelingan baiate guru lek pas ngaji-ngaji, dzikir, harus sabar, ngaji iku di gawe ngerem hawa nafsu (S1/W1/18-19).*

(bisa menahan hawa nafsu, itu ingat baiat guru ketika ngaji, dzikir, harus sabar, ngaji itu untuk menahan hawa nafsu).

## 2) **Subyek 2 (inisial MM)**

Subyek bukan asli penduduk Desa Bendo, subyek lahir di wonokromo Gondang, subyek adalah anak pertama dari 7 bersaudara dan berasal dari keluarga yang sederhana, karena tidak ada biaya subyek hanya bisa bersekolah sampai jenjang SD saja dan ketika itu subyek memiliki adik sehingga mau tidak mau subyek harus merawat adik-adiknya yang masih kecil. Subyek kemudian menikah saat berusia masih sangat muda yaitu sekitar umur 19 tahun, subyek menikah sekitar tahun 1974 dan memiliki 3 orang anak, 2 perempuan satu laki-laki, dan sudah menikah semua, subyek sekarang berusia 58 tahun yang merupakan ibu rumah tangga namun juga membantu suaminya di rumah yang memiliki usaha membuat garan untuk pegangan benda-benda peralatan tani dan dapur seperti pisau, arit, cangkul, linggis dan lain sebagainya.

Subyek mengikuti tareqat sudah sekitar 5/6 tahunan, awalnya subyek sempat takut ikut tareqat, karena takut tidak bisa melaksanakan amalan amalan tareqat serta takut tidak bisa bagi waktu, namun setelah mengikuti tareqat subyek merasa nyaman dan merasa senang. mengikuti tareqat itu perlu karena menurut subyek dengan mengikuti tareqat itu akan menambah kemanteban subyek dalam beribadah kepada Allah SWT, selain itu mengikuti tareqat juga dapat membuat hati subyek menjadi tenang dengan melakukan amala-amalan yang ada dalam tareqat, mengikuti pengajian-pengajian yang dilaksanakan dalam tareqat bisa membuat subyek bisa lebih mengendalikan hawa nafsu serta bisa lebih berhati-hati dalam

bertindak. Ketika subyek mendengar atau melihat sesuatu yang membuat subyek tersulut emosinya subyek langsung mengingat apa yang di sampaikan oleh mursyid atau guru dalam tareqat serta secara spontan langsung istigfar dan ingat Allah.

Ketika subyek tidak suka dengan orang lain subyek lebih memilih pergi agar tidak timbul emosi yang di sebabkan dari orang tersebut. Dalam hal pekerjaan subyek tidak mau ngoyo, misal saja ada hambatan dalam pekerjaanya subyek memilih pasrah dan tidak terus memikirkannya, subyek menyerahkan semua pada Allah, rejeki sudah di atur sama Allah. Ketika subyek mendapat perlakuan tidak baik dari orang lain subyek memilih untuk diam dan tidak menghiraukannya malah justru subyek mendoakannya agar tidak melakukan hal itu kepada orang lain.

Ketika subyek emosi subyek lebih banyak beristigfar dan istilah jawanya *nebah dodo* atau ingat pada yang di atas yaitu Allah SWT. Tidak hanya ketika marah atau emosi saja subyek mengingat Allah dalam keadaan senang pun subyek mengingat Allah karena dengan begitu subyek akan selalu rendah hati. Ketika ada orang yang mengolok subyek, subyek cenderung diam dan memilih untuk mengevaluasi diri apakah ada kesalahan yang di perbuat subyek atau memang orang tersebut hanya salah paham saja. Ketika ada masalah yang membuat subyek emosi subyek cenderung mengatakan ya tergantung masalahnya, kalau masalahnya sudah keterlaluhan ya yang namanya manusia pasti tetap punya emosi namun tinggal bagaimana kita menyelesaikanya.

Berikut adalah penjabaran beberapa tema-tema yang kemudian dikelompokkan dalam sub-sub pokok yang

disarikan dari hasil wawancara mendalam dan observasi dengan subjek MM.

TEMA UMUM	TEMA KHUSUS
Proses Regulasi emosi	Kepribadian negatif ↓ Baiat ↓ Praktik menjalankan amalan ↓ cara subyek dalam menghadapi masalah ↓ - Perubahan(kepribadian positif)
Aplikasi amalan terhadap proses regulasi emosi	- Dzikir dan istigfar - Amalan sebagai pengingat diri

#### a. Proses regulasi emosi

##### 1. Kepribadian negatif

###### - Kurang mampu mengendalikan emosi

Subjek bercerita ketika masih muda dulu subyek memiliki kepribadian yang negatif yaitu mudah emosi dan sulit mengendalikannya.

*Tapi kadang ndak begitu koyo sek darah muda kae. Lek sek darah muda ki emosi sek awet, engko-engko sek panggah dionekne.(S2/W1/53-54)*

(Tapi kadang nggak begitu seperti waktu darah muda itu. Kalau masih darah muda itu emosi masih awet, nanti-nanti masih tetap diungkit.)

### - Memaksakan diri dalam bekerja

Subjek memiliki ambisi untuk bekerja keras atau 'ngoyo' demi membantu kedua orang tuanya, hal tersebut dilakukan karena subyek berasal dari keluarga yang kurang mampu serta di tambah lagi subyek merupakan anak pertama di keluarganya. Hal tersebut subjek akui dalam pernyataannya sebagai berikut:

*Seje karo mbiyen, sak urunge yo, iku buruh jahit. Yo kui kudu mari, bengio dilakoni nglembur. Yo kui, anu opo kui jenenge, nuntut. Atine ki nuntut yo nan. Nuntut golek-golek terus(S2/W1/46-47)*

(Beda sama dulu, sebelumnya ya, itu buruh menjahit. Ya itu harus selesai, malam pun dikerjakan lembur. Ya itu, apa itu namanya, nuntut. Hatinya ini nuntut juga. Nuntut mencari-cari terus)

### - Merasa berat

Subjek menuturkan bahwa pada saat sebelum dirinya dibaiat sempat merasakan kekhawatiran karena takut jika tidak bisa melaksanakan amalan-amalan atau bahkan tidak bisa membagi waktu ketika telah masuk dalam tareqat.

*Awal e yo sek urung anu yo abot, wedi. Engko pengamalan e kan koyok ngono okeh e ngono. Piye iso ngelakoni opo ora, wedi aku suk iso bagi waktu opo ndak...(S2/W2/77-78)*

(Awalnya kalau belum ya berat, takut. Nanti pengamalannya kan sepertinya banyak gitu. Gimana ya bisa melaksanakan apa tidak...)

## 2. Baiat

### - Komitmen terhadap janji

Subjek menuturkan, setelah dibaiat subjek memiliki komitmen untuk patuh terhadap perintah guru mursyid.

Subjek menegaskan bahwa hal itu sangat diwajibkan didalam tareqat.

*Soale anu lek wes baiat ki...wajib. Kudu wajib karo lek anu guru ngono kui.(S2/W2/)*

(Soalnya kalau udah baiat itu...wajib. Harus, wajib sama perintahnya guru seperti itu.)

Lebih lanjut lagi subjek menegaskan bahwa ketika sudah masuk kedalam tareqat dan dibaiaat maka harus bisa bersabar dalam melalui setiap prosesnya.

*Yo ngene, aku wes melu ngene iki yo kudu iso sabar. Arep o ndak sabar lek wes kelingan melu ngene iki yo kudu iso sabar. Kelingan lek baiat, kelingan lek ngaji-ngaji kui terus kelingan ah aku kleru iki.. (S2/W1/2-3)*

(Ya gini, aku udah ikut seperti ini ya harus bisa sabar. Mau nggak sabar kalau udah ingat kalau ikut seperti ini ya harus bisa sabar. Ingat kalau baiat, ingat kalau ngaji-ngaji.)

#### - **Komitmen terhadap amalan**

Kunci utama didalam tareqat adalah memerangi hawa nafsu. Wajib hukumnya bagi setiap individu yang telah dibaiaat untuk mematuhi dan mengamalkan ajaran-ajaran didalamnya dan amalan tersebut harus terus menerus dilakukan sampai nanti, sampai mati. Seperti yang di kemukakan subyek

*Ndak-ndak enek libure nduk libure sampek mati, amalane yo kudu panggah mlaku, selama sik ambekan ya kudu panggah di amalne (S2/W2/81-82)*

(amalanya ndak ada liburanya, liburanya sampai mati, amalanya ya harus tetap berjalan, selama masih bernafas ya harus tetap di amalkan)

### 3. Praktik menjalankan amalan

#### - Amalan sebagai pengingat diri

Ketika janji-janji telah diucapkan maka wajib bagi setiap individu untuk menjalankan amalan-amalan dan menerapkan ajaran-ajaran dari guru mursyid. Amalan-amalan dan ajaran-ajaran tersebut digunakan sebagai pengendali diri dari hawa nafsu. Oleh karena itu subjek menuturkan pentingnya mengamalkan apa yang telah diajarkan oleh guru mursyid.

(Ya itu tadi ingat Gusti Allah. Istighfar dan dzikir.)

*He eh...liwat amalan-amalan, yo liwat lek ngaji. Maksud e lek ngaji-ngaji ngono kui kan dingge nge rem piye kui jenenge, yo wes dingge nge rem howo nafsu sing reno-reno.(S2/W1/6-8)*

(Iya...lewat amalan-amalan, ya lewat kalau ngaji. Maksudnya kalau ngaji-ngaji seperti itu kan untuk mengerem gimana itu namanya, ya udah buat mengerem hawa nafsu yang bermacam-macam.)

### 4. Cara subyek dalam menghadapi masalah

#### - komitmen terhadap janji

Ketika menghadapi permasalahan subjek mengakui bahwa dirinya berusaha mengingat janji-janji kepada guru mursyid pada saat baiat.

*Lek wes kelingan melu ngene iki yo kudu iso sabar. Kelingan lek baiat, kelingan lek ngaji-ngaji.(S2/W1/2-3)*

(Kalau udah ingat ikut seperti ini ya harus bisa sabar. Ingat kalau baiat, ingat kalau ngaji-ngaji.)

Bukan hanya mengingat janji-janjinya, subjek juga menuturkan bahwa berbagai pengajian yang subjek ikuti ternyata menjadi salah satu pengingat diri ketika menghadapi permasalahan.

*Misale iki maeng kok aku anu anu, nah kui ndang kelingan ae lek ngaji ngono terus wes ndak sido.(S2/W1/12-13)*

(Misalnya ini tadi kok aku kenapa, nah itu segera ingat aja kalau ngaji gitu terus udah nggak jadi.)

- **pasrah**

ketika subyek mengalami tekanan dan suasana yang tidak nyaman subyek memilih cuek dan tidak memperdulikan hal tersebut.

*Ya kadang di clatu wong ngunu kae ya , kadang ngunu kuwi kadang mekan tapi ya ngunu ben. Maksude ndak terus emosi karo kae, akui ndak biene karepe kunu (S2/W1/58-59)*

( Ya kadang di ejek gitu ya biarkan saja, ya emosi sih emosi tapi ya gak terus emosi, yasudahlah terserah)

- **Berpikir positif**

Selain memasrahkan semua masalah kepada Allah SWT, subjek juga terus berusaha untuk mengambil sisi positif dari setiap permasalahannya. Subjek meyakini bahwa ketika ada yang menyakiti maka akan berkurang dosa-dosanya.

*Bene...aku kalong dosaku ngono, ngono kui wes bene.(S2/W1/30)*

(Biarin... aku berkurang dosaku gitu, seperti itu ya udah biarin aja.)

*Lhaiyo tapi ngono kui kadang yo kadang ngono ki wes bene. Ngono kui ngelok-ngelokne resiko ben ditanggung dewe.(S2/W2/267-268)*

(Lhaiya tapi seperti itu kadang ya kadang seperti itu udah biarin aja. Seperti itu memaki-maki resiko biar ditanggung sendiri.)

Seperti halnya dalam masalah pekerjaan, subjek tetap berusaha berpikir positif. Subjek meyakini bahwa Allah SWT akan tetap memberinya rezeki.

*Lek sak bar e ngene yo, kui maeng. E...lek pomo pengaweyan ndak mari, ben diselehne yo sabar ae. Ora mari yo ben, maksud e sesok prayo enek eneh to. Gusti Allah prayo panggah menehi rezeki, kui lo maksud e ngono kui.*(S2/W1/50-52)

(Kalau sesudahnya gini ya, itu tadi. E...kalau seumpama pekerjaan nggak selesai, diletakkan ya sabar aja. Nggak selesai ya biarin aja, maksudnya besok kan pasti ada waktu lagi. Gusti Allah kan ya tetap memberi rezeki, itu lo maksudnya seperti itu.)

## 5. Perubahan (kepribadian positif)

### - Lebih tenang dalam menghadapi masalah

Subjek menceritakan bahwa ketika menghadapi pelanggannya kini menjadi lebih tenang. Karena disamping enggan memaksakan diri, subjek juga mengaku bahwa tenaganya kini sudah tidak seperti dahulu lagi.

*Alah wes bene ndak mari yo ben. Nah sabar e ng kono kui. Kanten yo sesok, ndak kanten yawes golek o liyo.*(S2/W1/30-31)

(Alah ya udah biarin aja nggak selesai ya udah. Nah sabarnya disitu itu. Kalau mau nunggu ya besok, kalau enggak ya silakan cari yang lain.)

### - Tidak ambisius terhadap pekerjaan

Tuntutan pekerjaan kini tidak membuat subjek terlalu 'ngoyo' atau ambisius dalam mengerjakannya. Subjek lebih memilih untuk berpikir positif bahwa rezeki akan tetap ada.

*Lek sak bar e ngene yo, kui maeng. E...lek pomo penggaweyan ndak mari, ben diselehne yo sabar ae. Ora mari yo ben, maksud e sesok prayo enek eneh to. Gusti Allah prayo panggah menehi rezeki, kui lo maksud e ngono kui. (S2/W1/50-52)*

(Kalau sesudahnya gini ya, itu tadi. E...kalau misal pekerjaan nggak selesai, biarin diletakkan ya sabar aja. Nggak selesai ya biarin aja, maksudnya besok kan pasti ada waktu lagi kan. Gusti Allah kan pasti tetap ngasih rezeki, itu lo maksudnya seperti itu.)

#### **b. Pengaplikasian amalan terhadap proses regulasi emosi**

##### **- Dzikir dan istigfar**

Kewajiban dalam melaksanakan amalan telah membuat subjek merasakan sedikit perubahan pada dirinya. Subjek menyatakan bahwa dalam menghadapi masalah, langkah pertama yang subjek ambil adalah mengingat amalan-amalan yang telah dikerjakannya.

*Yo kui maeng eling Gusti Allah. Istighfar lan dzikir. (S2/W1/62)*

(Ya itu tadi ingat gusti Allah. Istighfar dan dzikir.)

##### **- Ingat janji dengan guru/mursyid**

Mengikuti tareqat untuk mendapatkan ketenangan hati dan menambah kemanteban subyek untuk beribadah, ketika subyek emosi subyek secara spontan mengingat janjinya kepada guru.

*Kelingan lek baiat, kelingan lek ngaji-ngaji, kui terus iso kelingan ah...aku kleru iki. (S2/W1/2-3)*

(Ingat bagaimana saya di baiat, ingat ketika melakukan amalan-amalan. Nah itu semua menyadarkan saya)

### 3) Subyek 3 (inisial MH)

MH merupakan salah satu anggota yang aktif mengikuti setiap kegiatan yang di adakan oleh jamaah tareqat yang ada di desa Bendo. Subyek berusia 59 tahun dan memiliki 3 orang anak dua anak perempuan dan satu anak laki-laki. Subyek bekerja di konveksi rumahan miliknya sendiri, konveksi rumahan tersebut memproduksi pesanan topi sekolah, tidak hanya dari Tulungagung saja tapi juga dari luar kabupaten seperti Blitar, Kediri, Trenggalek, Nganjuk dan sekitarnya. Subyek mengantarkan sendiri pesanannya itu bersama istrinya.

Subyek mengikuti tareqat belum lama masih sekitar 4-5 tahunan belum genap. Subyek mengetahui tareqat dari bapaknya, karena sudah dari dulu bapak dari subyek mengikuti tareqat, sebenarnya subyek mengetahui tareqat sudah lama namun subyek belum siap untuk megikuti tareqat pada waktu itu. Kemudian subyek baru ikut tareqat sekitar tahun 2014-2015 awal karena kemauan subyek sendiri dan tanpa paksaan ataupun kehendak dari orang lain.

Kunci dari tareqat itu adalah menahan nafsu itu yang utama, menurut subyek kalau kita sudah masuk tareqat kita harus ikut apa yang di ajarkan guru atau mursyid dalam tareqat, istilahnya kita ikut guru, meyerahkan nyawa ke guru, guru itu istilahnya jembatan kita untuk bermunajat kepada Allah. Apa yang di katakan oleh guru di laksanakan. Dalam tareqat itu ibarat kita istilahnya sebagai wadah yang besar jangan sampai dikeluarkan atau di sampaikan kepada orang lain. Ketika kita mendapat berita jangan langsung di sebar luaskan harus di saring dahulu yang baik kita manfaatkan da yang buruk disimpan saja untuk diri sendiri.

Subyek memiliki sebuah prinsip meskipun di ejek oleh orang lain jangan sekali-kali membalas, jangan sampai ganti

membalas karena itu akan sama saja dengan orang tersebut. Terutama menekan hawa nafsu, ketika subyek mendapat perlakuan yang kurang baik subyek memilih diam jangan sampai membalas dan harus ikhlas. Jangan sampai mengeluh apalagi memandang ke atas dan jangan sampai mengejek orang lain. Di dalam tareqat itu menggurukan hati untuk senantiasa berdzikir dan selalu mengingat Allah. Ketika subyek mau marah subyek merasa takut, takut dengan janji terhadap guru/ mursyid. Ketika subyek mau melakukan suatu kesalahan ataupun ketika subyek berlebihan dalam suatu hal subyek akan berfikir dua kali untuk melakukannya karena ingat dengan janji terhadap gurunya.

Ketika subyek merasa emosi terhadap orang lain subyek lebih memilih diam dan pergi tapi mendoakan orang tersebut serta sabar dan tidak memanjang lebarkan masalah. Ketika subyek emosi, emosi tidak hanya saat kita marah saja tapi juga pas senang subyek berusaha megucap istigfar, subhanallah di kembalikan lagi kepada Allah. Kuncinya hanya itu kita harus sabar dan jangan sampai membalas karena kalau kita membalas itu akan sama saja. Di dalam tareqat kuncinya yaitu yakin, sabar, ikhlas

Berikut adalah penjabaran beberapa tema-tema yang kemudian dikelompokkan dalam sub-sub pokok yang disarikan dari hasil wawancara mendalam dan observasi dengan subjek MH.

TEMA UMUM	TEMA KHUSUS
Proses Regulasi emosi	Kepribadian negatif ↓ Baiat ↓

	Praktik menjalankan amalan ↓ cara subyek dalam menghadapi masalah ↓ Perubahan(kepribadian positif)
Aplikasi amalan terhadap proses regulasi emosi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amalan sebagai pengingat diri</li> <li>- Berfikir positif</li> <li>- Dzikir dan istigfar sebagai metode mengendalikan emosi</li> </ul>

#### a) Proses regulasi emosi

##### 1. Kepribadian negatif

###### - **Belum bisa mengendalikan emosi**

Subjek mengakui bahwa sebelum mengikuti tareqat, subjek sering berkata-kata kotor. Hal itu disampaikannya sebagai berikut:

*sakdurunge melok kui yo kui meng to lek biasane emosi spontan ya misuh, misuh. Hehehe.(S3/W2/149)*

(sebelum ikut itu ya itu tadi kan kalau biasanya berkata kotor, berkata kotor. Hehehe.)

##### 2. Baiat

###### - **Komitmen terhadap janji**

ketika kita sudah ikut tareqat istilahnya kita sudah mempunyai ikatan dengan guru/ mursyid, seperti yang telah di paparkan subyek

*Lek sing wes melok kan yo nduwe anu istilah e nduwe ikatan karo guru, janji karo guru.(S3/W2/122-123)*

(Kalau yang sudah ikut kan punya apa istilahnya punya ikatan sama guru, janji sama guru.)

Subjekpun mengatakan bahwa ketika baiat telah dilaksanakan maka ibaratnya adalah menitipkan nyawa pada mursyid. Semua perintah dan larangan wajib ditepati dan harus patuh dengan guru/mursyid Hal itu sebagaimana disampaikan subjek berikut ini:

*Nitipne nyowo nggone guru.(S3/W1/30)*

(Menitipkan nyawa kepada guru.)

*Wes pokok e lek wes mlebu tareqat, opo jare dinyangi kui asile ki kroso dewe. Ndak kenek diomongne lan diceritakne.(S3/W1/70-71)*

(kalau sudah masuk tareqat apa yang di katakan guru/mursyid ya di laksanakan, nanti hasilnya akan terasa sendiri, tidak bisa di katakan atau di ceritakan)

*lek wes mlebu tareqat kan kudu manut opo jarene guru.(S3/W1/31)*

(kalau sudah masuk tareqat kan harus patuh apa kata guru.)

### **3. Praktik menjalankan amalan**

#### **- Memperbanyak mengingat Allah**

Subjek menyampaikan bahwa amalan-amalan yang dijalankan dalam kesehariannya adalah dzikir, memperbanyak mengingat Allah SWT. Subjek juga menegaskan bahwa hal itu wajib dilaksanakan setiap sholat wajib lima waktu.

*kerono mben lima wektu kui ki diulang eling karo gusti Allah(S3/W2/105-106)*

(soalnya setiap lima waktu itu diajarkan ingat sama gusti Allah.)

*Lek sing wes melok kan yo nduwe anu istilah e nduwe ikatan karo guru, janji karo guru. Sedino sewu karo sing limangewu kui. Kui wajib ndak kenek dinyang ngono lo.(S3/W2/168)*

(Kalau yang sudah ikut kan ya punya apa istilahnya punya ikatan sama guru, janji sama guru. Sehari (dzikir) seribu sama yang lima ribu itu. Iut wajib nggak bisa ditawar gitu lo.)

*yo iso ngelakoni ning titik-titik. Aku woh sing mampu iki, sing mampu iki. Dadi ki ndak iso kon seratus persen ulangan dilakoni ki ndak iso.*(S3/W2/174-175)

(ya bisa mengerjakan tapi sedikit-sedikit. Aku yang mampu ini, yang mampu ini. Jadi nggak bisa disuruh seratus persen ajaran itu dikerjakan itu nggak bisa.)

*Lek kon ngelakoni seratus persen terus terang ndak iso. Dadi mbok o setitik, woh sing kae aku mampu tak nyangi... kae aku mampu tak nyangi.*(S3/W2/226-228)

(Kalau suruh mengerjakan seratus persen terus terang nggak bisa. Jadi meskipun sedikit, oh yang itu aku mampu ya dilaksanakan... itu aku mampu ya dilaksanakan.)

#### **4. Cara subyek dalam menghadapi masalah**

##### **- Tidak memperpanjang masalah**

Ketika subyek menghadapi suatu masalah subyek mencoba untuk tidak memperpanjang masalah tersebut dan memilih sabar dan tidak menuruti emosinya dan malah mendoakan dan berfikir positif bahwa dosanya akan berkurang jika ikhlas dan tidak membalas perlakuan buruk orang lain.

*Lek misale enek masalah barang ngunu kui ndak di panjang lebarkan dadi sabar lo yo pomo lek di rasani krungu sing ngrasani kae, ora tak labrak ngunu ora, alhamdulillah kalong dosaku.* (S3/W1/88-90)

(kalau ada masalah itu tidak di panjang lebarkan jadi harus sabar ketika kita tahu ada yang ngomongin kita di belakang, alhamdulillah berkurang dosaku)

- **komitmen terhadap janji**

Ketika menghadapi masalah, orang yang mengikuti tareqat wajib untuk mengendalikan hawa nafsu. Hal tersebut sebagaimana dituturkan subyek:

*Lek wong tareqat ki kudu iso ngendaleni howo nafsu. Dadi arep tumindak ngono wedi, wedi karo janjine guru kui maeng ngono lo. (S3/W1/75-76)*

(Kalau orang tareqat itu harus bisa mengendalikan hawa nafsu. jadi mau bertindak itu takut, takut sama janjinya guru itu tadi gitu lo.

*Menekan howo nafsu terutama. Ikhlas karo kuncine ki mek mengendalikan howo nafsu. (S3/W1/55)*

(Menekan hawa nafsu terutama. Ikhlas sama kuncinya itu cuma mengendalikan hawa nafsu.)

**5. Perubahan (kepribadian positif)**

- **Mulai bisa mengendalikan hawa nafsu**

Proses tidak akan mengkhianati hasil, begitu pula proses yang di lalui subyek dalam mengikuti tareqat, apabila kita bersungguh-sungguh dalam bertareqat maka kita akan merasakan hasil yang nyata dan pasti akan ada perubahan.

*Dadi ki proses e sui ra trimo setaun rong taun. Tapi lek pancen niate ki anu coro anune nggandol guru, perubahan mesti ada.*

(Jadi itu prosesnya lama nggak cuma setahun dua tahun. Tapi kalau emang niatnya apa itu bergantung pada guru, perubahan pasti ada.)

Keberadaan emosi negatif yang subjek akui kini mulai bisa subjek kendalikan. Subjek menegaskan meskipun secara bertahap, sedikit demi sedikit, jika sudah memiliki

niat patuh terhadap guru maka perubahan itu pasti tetap ada.

*Dadi ki perubahane yo kui iso ngendaleni howo yo mbok o setitik sedino rong dino seminggu rong minggu sesasi rong sasi setahun rong tahun kui terutama ngendaleni howo.*(S3/W2/139-141)

(Jadi itu perubahannya yaitu bisa mengendalikan hawa ya meskipun sedikit sehari dua hari, seminggu dua minggu, sebulan dua bulan, setahun dua tahun, itu terutama mengendalikan hawa.)

- **Pasrah kepada Allah**

Dzikir yang diamalkan dalam keseharian juga membawa dampak perubahan pada subjek. Hal tersebut diakuinya sebagai berikut:

*Lek ben limang waktu kuwi isoiling karo gusti Allah dengan berdzikir dan di ulang terus menerus, la itu kalau setiap hari iling karo gusti Allah kulino iling karo gusti Allah lek pas emosi spontan ngunu ilinge gusti Allah).* (S3/W2/161-163)

(kalau lima waktu bisa ingat sama Allah dengan berdzikir dan diulang terus menerus, kalau terbiasa ingat dengan Allah maka ketika emosi akan ingat juga dengan gusti Allah.)

- **Selalu Optimis**

Dari berbagai proses yang subjek lalui, secara bertahap subjek menuturkan bahwa didalam dirinya mulai terdapat beberapa perubahan. Perubahan yang pertama adalah kini subjek lebih optimis dalam menjalani hidup. Subjek meyakini bahwa nyawa yang sudah dititipkan akan menjadi tanggungjawab sang guru.

*Dadi mbesok ki pomo adewe ninggal, adewe kan wes nduwe guru, gurune tanggungjawab ngono lo. Soale nyowone wes dititipne.*(S3/W1/41-42)

(Jadi besok seumpama kita meninggal, kita kan sudah punya guru, gurunya tanggungjawab gitu lo. Soalnya nyawanya sudah dititipkan.

**b) Pengaplikasian amalan terhadap proses regulasi emosi**

**- Ingat janji dengan guru/mursyid**

Ketika kita sudah masuk kedalam tareqat kita harus patuh kepada guru/ mursyid, ketika kita akan melakukan suatu hal maka kita akan berfikir panjang terlebih dahulu karena kita ingat janji kepada guru. Ingat dengan apa yang di sampaikan oleh guru

*Nitipne nyowo nggone guru. Istilah ngene lo numpak sepur yo to, numpak sepur kan tuku tiket, lha numpak sepur kui kan tiket e mlebu tareqat ngono kui, lek wes mlebu tareqat kan kudu manut opo jarene guru, arep obah titik ae mikir eh aku wes janji karo guruku eh iyo ngunu iling. (S3/W1/30-32).*

**4) Subyek 4 (inisial KM)**

KM merupakan salah satu jamaah yang sudah lama mengikuti tareqat di desa Bendo, subyek sudah 25 tahun mengikuti tareqat semenjak anaknya masih kelas 3 SD sampai sekarang. Subyek sekarang berusia 61 tahun, subyek memiliki 3 orang anak satu anak laki-laki dan dua anak perempuan ketiganya sudah menikah. Subyek memiliki 3 orang cucu, sekarang subyek tinggal dengan suami dan anak laki-lakinya yang baru saja menikah. Subyek tidak bekerja karena umur subyek sudah kepala 6 oleh anak dan suaminya subyek di larang untuk bekerja. Dulu ketika subyek ingin mengikuti tareqat oleh sang suami di larang karena memang ikut tareqat itu berat. Namun lambat laun di perbolehkan oleh suaminya. Subyek mengikuti tareqat karena keinginan sendiri tanpa paksaan dari siapapun. Subyek mengikuti tareqat untuk menitipkan nyawa kepada

guru atau mursyid, harus patuh kepada guru, bisa di ibaratkan guru itu adalah jembatan yang bisa menghantarkan kita untuk sampai pada Allah. Hati harus di dasari dengan rasa ikhlas, ketika subyek mendengarkan ocehan orang tentang dirinya subyek selalu cuek dan tidak memasukkan hati apapun yang di katakan oleh orang lain, di dalam tareqat itu kuncinya yakin, sabar, ikhlas. Ketika subyek merasa emosi subyek langsung istigfar dan mengingat Allah dan juga mengingat janjinya pada guru tareqat. Ketika subyek mengalami masalah subyek tidak membesarkan masalah tersebut, dan ketika subyek emosi subyek meredakan emosinya dengan mendasari hati dengan keimanan melunakkan hati dengan beristigfar dan juga berwudhu.

Berikut adalah penjabaran beberapa tema-tema yang kemudian dikelompokkan dalam sub-sub pokok yang disarikan dari hasil wawancara mendalam dan observasi dengan subjek KM

TEMA UMUM	TEMA KHUSUS
Proses Regulasi emosi	Kepribadian negatif ↓ Baiat ↓ Praktik menjalankan amalan ↓ cara subyek dalam menghadapi masalah ↓ - Perubahan(kepribadian positif)
Aplikasi amalan terhadap proses regulasi emosi	- Dzikir dan istigfar - Amalan sebagai pengingat diri

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengingat guru /musyid sebagai pengendali emosi</li> </ul>
--	---

## a) Proses regulasi emosi

### 1. Kepribadian negatif

#### - Belum bisa mengendalikan emosi

Subjek enggan menceritakan seperti apa kepribadiannya dahulu, subyek hanya mengakui bahwa dulunya subyek bukan orang baik dan sangat jauh jika dibandingkan dengan orang yang mengikuti tareqat.

*Yo juauh ndak enek, wes ndak enek apa-apane karo wong mlebu tareqat. (S4/W1/53)*

(Ya juauh nggak ada, udah nggak ada apa-apanya sama orang masuk tareqat.)

#### - Merasa berat

*Ngene ya mbak awale aku melu tareqat kuwi berat banget ngelakonine koyok wes abot banget (S4/W2/150)*

(gini ya mbak awalnya aku ikut tareqat itu berat banget)

### 2. Baiat

#### - Komitmen terhadap janji

Subjek menuturkan bahwa keika sudah di baiat orang yang mengikuti tareqat wajib mematuhi segala perintah segala tuntunan dari guru. Subjek menegaskan pula bahwa setiap perintah guru wajib dilaksanakan.

*Nomer siji kui nduk yo (baiat), nomer loro kudu manut tuntunan guru. Opo jare guru. (S4/W1/18-19)*

(Nomor satu itu nak ya (baiat), nomor dua harus patuh tuntunan guru. Apa kata guru.)

Dimana tujuan dari baiat yaitu janji untuk patuh kepada guru dan juga menitipkan nyawa ke guru

*Tujuan e yo kui nitipne nyowo nggone guru. (S4/W1/18)*

(Tujuannya ya itu menitipkan nyawa kepada guru.)

*Misale aku ngaji terus teko kono-kono, terus di baiat ngono kui aku yo ndak oleh ngomong karo sopo ae. (S4/W1/11-12)*

(Misalkan aku ngaji terus sampai sana-sana, terus dibaiat seperti itu aku ya nggak boleh bilang sama siapapun.)

Menjaga komitmen terhadap janji kepada mursyid merupakan sebuah tangga bagi subjek untuk dapat mencapai tujuannya mendekatkan diri pada Allah SWT. Oleh karena itu subjek berusaha keras untuk tidak mengingkari janji-janjinya pada sang mursyid.

*yo aku termasuk anu yo termasuk ora tau mblenjani janji opo ulangane guru. Tak taati soale guru mursyid kui yo tak ibaratne tonggo ngge munggah nggayuh ning Robbul 'Aalamin, ki termasuk ondo.*

(ya aku termasuk apa ya termasuk nggak pernah mengingkari janji apa ajarannya guru. Ditaati soalnya guru mursyid itu ya diibaratkan tangga untuk naik sampai ke Robbul 'Aalamin, itu termasuk tangga.)

#### - **Komitmen terhadap amalan**

Bagi orang yang telah mengikuti tareqat wajibah pula untuk mengisi hati dengan wirid, istighfar agar menjaga diri untuk selalu ingat dengan Allah SWT. Hal tersebut sebagaimana diungkapkan subjek berikut ini:

*Ya le pokok akeh menenge iku insyaallah apik nduk sing akeh istgfar meskipun neng ngarep tv dzikir ya isa.. (S4/W2/169-170)*

(ya kalau banyak diamnya insyaallah bagus, yang banyak istigfar walaupun di depan tv dzikir juga bisa)

### 3. Praktik menjalankan amalan

#### - Praktik menjalankan amalan

Pada praktiknya, subjek memiliki kebiasaan untuk selalu istiqomah menjaga wudhu. Karena subjek meyakini bahwa hal tersebut sangat baik untuk hati dan pikirannya. *Sehari-hari lek iso pas batal iku wudhu, kui bagus banget. (S4/W1/78)*

(Sehari-hari kalau bisa pas batal itu wudhu, itu bagus banget.

Disamping menerapkan kebiasaan untuk menjaga wudhu, subjek setiap harinya juga melakukan wirid dan memperbanyak istighfar. Sebagaimana di jelaskan oleh subjek :

*Mbendino tiap wiridan robithoh. Opo kui jenenge, robithotul qolbi. Maksud e ati ki dikosongne lek arep sholat. Ora ono opo-opo, mung pengeran sing tak tuju. (S4/W1/19-21)*

(Setiap hari itu wiridan robithoh. Apa itu namanya, robithotul qolbi. Maksudnya hati itu dikosongkan kalau mau sholat. Nggak ada apa-apa, cuma Tuhan yang dituju.)

*Kudu istighfar sing akeh. (S4/W1/36)*

(Harus istighfar yang banyak.)

### 4. Cara subyek dalam menghadapi masalah

#### - Amalan sebagai pengingat diri

Seperti penuturan subjek berikut ini, ketika hendak melaksanakan ibadah sholat wajib maka hati wajib dikosongkan agar bisa khusyu dalam beribadah.

*Mbendino tiap wiridan robithoh. Opo kui jenenge, robithotul qolbi. Maksud e ati ki dikosongne lek arep sholat. Ora ono opo-opo, mung pengeran sing tak tuju.*(S4/W1/19-20)

(Setiap hari wiridan robithoh. Apa itu namanya, robithotul qolbi. Maksudnya hati itu dikosongkan kalau mau sholat. Enggak ada apa-apa, cuma Tuhan yang dituju.)

Sifat-sifat lain seperti sabar, ikhlas, dan tidak menyakiti hati orang lain sebisa mungkin subjek jaga demi dapat mengendalikan emosinya. Sebab subjek meyakini jika menyakiti hati orang lain maka tidak akan pernah diterima seluruh amalan-amalannya.

*Yawes ngunu iku mau kuncine kudu sabar , ndak gampang ngelokne uwong, ndak gampang nesu..*(S4/W2/166-167)

(ya seperti itu tadi kuncinya harus sabar, tidak mengejek orang lain dan tidak mudah marah.)

Ketika menghadapi permasalahan dalam hidupnya subyek menegaskan bahwa sesuatu itu tidak usah diperpanjang dan tidak usah di persulit.

*Diterima ndak usah dipanjang lebarkan antarane kanan dan kiri.*(S4/W1/35)

(Diterima nggak usah dipanjang lebarkan antara kanan dan kiri.)

*dadi selalu dimaafne sopo ae sing salah* (S4/W1/9)

(selalu memaafkan siapapun yang salah)

*Kan hati kui lek di dasari karo ikhlas, masalahe lek enek uwong omong opo kui ndak dimasukne dihati.*(S4/W1/27)

Kan hati itu kalau didasari dengan ikhlas, masalahnya jika ada orang bicara apa itu nggak dimasukkan dihati.)

- **Berpikir positif**

Setiap menghadapi permasalahan, subjek selalu berusaha untuk selalu khusudzon. Subjek meyakini bahwa dengan menyerahkan semua kepada Allah maka insyaallah semuanya akan beres.

*Yo lek aku ki tak lunakne atiku nduk , misale enek opo opo ki ora tak pikir ora tak gae masalah misale okeh isah-isahan sosok emosi jogan membres kwi gak tak gae masalah dilokne uwong ki yo ra masalah tak serahne gone gusti Allah malah tak dongakne mugo-mugo di sadarne karo gusti Allah (S4/W2/158-160)*

(Ya kalau saya hatinya di lunakkan nak, misalnya ada masalah apa apa gitu ndak saya pikir ndak tak buat masalah misal banyak cucian kadang emosi lantai kotor itu gak saya buat masalah dicibir orang ya ndak masalah biarin tak serahkan pada gusti Allah malah saya doakan supaya di sadarkan sama Allah)

Subyek juga cenderung cuek dalam menghadapi masalah dan tidak ambil pusing dengan masalah di sekitarnya, subyek terus berusaha berfikir positif dan menyerahkannya kepada Allah.

- **Mengendalikan diri**

Subjek meyakini bahwa dengan mengendalikan diri dapat membantu menekan segala emosi negatif yang mungkin dapat muncul kapan saja. Ketika subyek sedang banyak kerjaan subyek memilih untuk mengerjakan sesuatu yang lain.

*Lek pas isah-isahan akeh lek sek kesel yowes diringkesi disik trus lek wes senggang, mari kesel lagek ditandangi. Dadi ndak marai emosi nduk lek ngono kui. Dadi kan malih sabar ngono kui.(S4/W1/79-85)*

(Kalau pas cucian piring banyak kalau masih capek ya udah disingkirkan dulu terus kalau udah senggang,

selesai capeknya baru dikerjakan. Jadi nggak bikin emosi nak kalau seperti itu. Jadi kan jadinya sabar kalau gitu).

- **Memaafkan dan mendoakan**

Selalu memaafkan dan mendoakan merupakan salah satu pilihan subjek ketika menghadapi permasalahan. Subjek menegaskan bahwa setiap perbuatan buruk orang lain tidak boleh di balas dengan kejahatan. Justru harus mampu memaafkan bahkan mendoakan yang terbaik bagi orang tersebut.

*Dadi selalu dimaafne sopo ae sing salah, tonggo teparo.*(S4/W1/59)

(Jadi selalu memaafkan siapa aja yang salah, tetangga sekitar.)

*Lek enek sing ngelokne yo didongakne ae nduk, mugo-mugo wong kui sabar.*(S4/W1/61-62)

(Kalau ada yang mengejek ya didoakan saja nak, semoga orang itu sabar.)

**5. Perubahan (kepribadian positif)**

- **Lebih tenang dalam menghadapi masalah**

Subjek mengaku bahwa beberapa tahun berproses dalam tareqat menjadikan hatinya lebih tenang ketika menghadapi berbagai permasalahan.

*Ning begitu aku mlebu tareqat setaun, rong taun, telung taun, patang taun, limang taun wes rubah. Ati iki wes rubah. Wes lunak, opo-opo sing tak adepi ki wes lunak.*

(Tapi begitu aku masuk tareqat setahun, dua tahun, tiga tahun, empat tahun, lima tahun sudah berubah. Hati ini sudah berubah. Sudah lunak, apa-apa yang aku hadapi itu sudah lunak.)

Subjek juga menyampaikam jika ingin mendekatkan diri kepada Allah SWT maka wajib untuk menjaga diri dari perbuatan-perbuatan yang dapat membuat hati keras.

*Yowes iku mau nduk kudu sabar , nda gampang ngelokne uwong ndak gampang nesu kwi emosi yo bakalan ngaleh (S4/W2/166-167)*

(ya itu harus sabar tidak mengejek orang lain tidak mudah marah nanti emosi juga akan pergi sendiri.)

- **Bersyukur**

subjek selalu bersyukur. Subjek meyakini bahwa semua hal adalah kehendak Allah SWT, sudah diatur oleh Allah SWT.

*Nrimo dikeki ngene alhamdulillah, bersyukur ,anakku ya tak blajari bersyukur tak blajari nrimo, misale leh koyo titik yo di syukuri .(S4/W1/97-99)*

(nerima di kasih begini ya alhamdulillah, bersyukur, anakku ya saya ajari bersyukur misal dapat penghasilan sedikit ya di syukuri.)

**b) Pengaplikasian amalan terhadap proses regulasi emosi**

Pada praktiknya, subjek memiliki kebiasaan untuk selalu istiqomah menjaga wudhu. Karena subjek meyakini bahwa hal tersebut sangat baik untuk hati dan pikirannya. Ketika emosi subyek juga menerapkan kebiasaanya ini. Menurut subyek dengan berwudhu hati kita jadi tenang dan emosi perlahan mereda

*Sehari-hari lek iso pas batal iku wudhu, kui bagus banget.(S4/W1/78)*

(Sehari-hari kalau bisa pas batal itu wudhu, itu bagus banget.)

Disamping menerapkan kebiasaan untuk menjaga wudhu, subjek setiap harinya juga melakukan wirid dan

memperbanyak istighfar. Sebagaimana di jelaskan oleh subjek :

*Mbendino tiap wiridan robithoh. Opo kui jenenge, robithotul qolbi. Maksud e ati ki dikosongne lek arep sholat. Ora ono opo-opo, mung pengeran sing tak tuju.(S4/W1/19-21)*

(Setiap hari itu wiridan robithoh. Apa itu namanya, robithotul qolbi. Maksudnya hati itu dikosongkan kalau mau sholat. Nggak ada apa-apa, cuma Tuhan yang dituju.)

*Kudu istighfar sing akeh.(S4/W1/36)*

(Harus istighfar yang banyak.)

Berdasarkan data yang didapatkan pada saat observasi dan wawancara, peneliti menemukan bagaimana proses Regulasi Emosi pengamal tareqat Qadiriyyah wa Naqsabandiyah di desa Bendo Gondang Tulugagung, serta bagaimana pengaplikasian amalan tersebut dalam proses regulasi emosi para pengamalnya. Adapun proses Regulasi Emosi para pengamal tareqat Qadiriyyah wa Naqsabandiyah dan pengaplikasian amalan kedalam proses regulasi emosi.

#### 1. Proses Regulasi Emosi pengamal Tareqat Qadiriyyah wa Naqsabandiyah di desa Bendo Gondang Tulugagung

Proses regulasi emosi pada jamaah tareqat Qadiriyyah wa Naqsabandiyah di Desa Bendo bisa di lihat dari beberapa cara jamaah dalam menghadapi tekanan atau masalah yang di hadapi. Ketika sedang tertekan atau merasa tidak nyaman pada suatu keadaan subyek DK akan lebih memilih diam dan pergi serta tidak menghiraukan hal yang membuat subyek tidak nyaman tersebut. Seperti yang telah di katakan subyek

*“Yo istighfar terus dzikir kui maeng terus iling marang gusti Allah lek enek wong maido tokne wae ndak usah di tanduki mending ngalih nduk ngunu kui.” (S1/W1/63)*

Subyek lebih memilih untuk diam ketika ada orang yang mencibir atau menghina, lebih baik jangan dianggapi dan jangan sampai membalas perlakuan orang tersebut. Disini subyek berusaha menghindari dari sesuatu yang akan menimbulkan emosi pada dirinya yaitu dengan pergi menjauh dari orang tersebut.

*“Yowes kudu sabar, atine kudu sabar ndak oleh grusa grusu, pomo enek wong ngelokne gak usah di tanduk.i pokok latihane kwi ojo rumongso apik timbang wong liyo. Wisto pokok rendahno atimu ilingo maring gusti Allah. Lek emang salah yo kudu ngedok salah. Kan malih iling iling yen menungso kwi panggone salah. Sak liyane iku lek pas adewe emosi kudu akeh2 istigfar dzikir Yo lek di lokne uwong yowes bene lah.” (S1/W2/82-86)*

Ketika subyek DK dihadapkan pada situasi dimana subyek mendapat cemoohan dari orang lain subyek pun lebih memilih untuk sabar dan tidak grusa grusu dalam menghadapi situasi seperti itu, mencoba untuk berfikir positif dengan prinsip subyek yaitu jangan merasa lebih baik dari orang lain, kalau kita salah ya ngaku saja salah, dan ketika subyek emosi subyek memperbanyak istigfar dan dzikir. Begitu pula yang dilakukan oleh subyek MM

*“Misale iki maeng kok aku anu anu, nah kui ndang kelingan ae lek ngaji ngono terus wes ndak sido. Coro pandangan ngono ditinggal, wes ngalih pandangan ngono ae. Atine iki lo, atine iki di leh, pomo mripat ngono pandangan woh aku pegel karo kae ngono ndang di leh, ngetne ae kono masio neng njero ati mangkel.” (S2/W1/12-15)*

Ketika subyek MM mengetahui orang yang akan memicu subyek emosi, subyek akan langsung berpaling dan tidak melihat orang yang menyebabkan emosinya tersebut. Orang yang meregulasi emosinya dengan baik akan bisa merubah situasi dengan mengubah pola pikir menjadi lebih positif sehingga pola pikir yang positif tersebut dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang di rasakan.

*“lek poma penggaweyan ndak mari, ben diselehne yo sabar ae. Ora mari yo ben, maksud e sesok prayo enek eneh to. Gusti Allah prayo panggah menehi rezeki, kui lo maksud e ngono kui.”( S2/W1/44-46).*

Jika pekerjaan subyek MM ada masalah atau tidak selesai dan tidak mendapatkan hasil, subyek selalu berfikir bahwa rezeki itu sudah di atur sama Allah jika hari ini belum ada rezeki pasti besok Allah akan memberi rezeki lagi. Ini merupakan salah satu cara subyek dalam mengurangi emosi yaitu dengan cara mengevaluasi kembali situasi dengan cara mengubah pola pikir menjadi lebih positif. Berbeda dengan subyek MH

*“lek misale enek masalah barang ngono kui ndak di panjang lebarkan, dadi sabar lo yo poma lek dirasanono uwong krungu sing ngerasani kae, ora tak labrak ngono endak. Alhamdulillah kalong dosaku” (S3/W1/88-90).*

Ketika subyek MH menghadapi suatu masalah subyek mencoba untuk tidak memperpanjang masalah tersebut dan lebih memilih sabar dan tidak menuruti emosi dan malah berfikir positif bahwa dosanya akan berkurang jika ikhlas dan tidak membalas. Tidak beda jauh dengan apa yang di sampaikan oleh subyek KM

*“Yo lek aku ki tak lunakne atiku nduk , misale enek opo opo ki ora tak pikir ora tak gae masalah misale okeh isah-isahan sosok emosi jogan membres kwi gak tak gae masalah dilokne uwong ki yo ra masalah tak serahne gone gusti Allah malah tak dongakne mugo-mugo di sadarne karo gusti Allah.”( S4/W2/158-160)*

Subyek KM cenderung cuek dalam menghadapi masalah, KM tidak ambil pusing dengan masalah-masalah yang ada di sekitarnya, subyek terus berusaha untuk selalu berfikir positif dan menyerahkan semua kepada Allah SWT

*“Lek pas isah-isahan akeh lek sek kesel yowes diringkesi disik trus lek wes senggang, mari kesel lagek ditandangi. Dadi ndak marai emosi nduk lek ngono kui. Dadi kan malih sabar ngono kui. Kadang sing marai pegel kan sembarang membres trus awak kesel, tapi awak dipaksa nandangi kabeh. Ngono kui kan malih utek, pikiran ndak iso jernih. Akeh ngono kui wong ngono ki. Soale mulut kui ki speaker e hati. Pomo hatine peteng mulut ki mrengut. Dadi kuncine kui, kudu ikhlas. Dadine kudu dididik ngono, ora oleh kakehan ngomong.”( S4/W1/79-85).*

Ketika subyek dalam keadaan sedang banyak kerjaan dan membuat subyek emosi, subyek memilih meninggalkan pekerjaan tersebut untuk sementara waktu dan memilih mengerjakan sesuatu yang lain dahulu agar emosinya tersebut menurun dan mereda terlebih dahulu. Baru ketika emosi suda bekurang atau hilang subyek akan mengerjakannya.

2. Pengaplikasian Amalan-Amalan Tareqat dalam proses Regulasi Emosi Pengamal Tareqat Qadiriyyah wa Naqsabandiyah di Desa Bendo Gondang Tulungagung

Tareqat merupakan suatu organisasi yang di pimpin Syaikh Mursyid untuk mendekatkan diri kepada Allah, dengan melalui dzikir-dzikir dan cara-cara lain yang telah di tentukan oleh tareqat tersebut dan dapat menimbulkan ketenangan. Sama halnya dengan yang dikemukakan oleh DK mengenai kenapa subyek mengikuti tareqat

*“Iku mbak iso menenangkan hati, merendahkan diri di hadapan Allah, dan iso bersikap lueh sabar tinimbang sebelum-sebelume”. (S1/W1/13-14)*

Subyek DK merasa tenang ketika subyek mengikuti tareqat dan bisa lebih bersikap sabar dalam menghadapi masalah. Begitu pula yang di paparkan oleh subyek MM

*“Yo pengen nenangne ati, yo ben ngibadahe tambah manteb nduk (S2/W2/75)*

Menurut MM, MM mengikuti tareqat untuk mendapatkan ketenangan hati dan menambah kemateban MM untuk beribadah begitupula subyek MH, mengikuti tareqat itu berarti menggurukan hati untuk berdzikir kepada Allah.

*“wong tareqat kwi kan atine gurokne lek dzikir sing qadiriah kwi 160 sg enek swarane lek naqsabandiyah kwi kan sak lungguhan meh 1000 kwi jenenge siri gak enek swarane.(S3/W2/154-156).*

Menurut MH ikut tareqat berarti menggurukan hati dengan melakukan kewajiban-kewajiban yang ada di dalam tareqat yaitu zikir siri sebanyak 1000 dan dzikir zahr sebanyak 160, itu wajib di lakukan setiap hari agar kita selalu mengingat Allah. Tak jauh beda dengan apa yang di paparkan juga oleh subyek KM,

*“Tujuan e yo kui nitipne nyowo nggone guru. Nomer siji kui nduk yo (baiat), nomer loro kudu manut tuntunan guru. Opo jare guru. Kui kan urusan e akeh tenan. Kui wes urusan hatiku, sing wes mlebu tareqat lo ya. Mbendino tiap wiridan robithoh. Opo kui jenenge, robithotul qolbi. Maksud e ati ki dikosongne lek arep sholat. Ora ono opo-opo, mung pengeran sing tak tuju. (S4/W1/18-21)*

Mengikuti tareqat itu sama dengan menitipkan nyawa ke guru, kita harus di baiat atau berikrar janji kepada

guru/mursyid terlebih dahulu. Seorang murid menyerahkan dirinya untuk dibina dan di bimbing dalam rangka membersihkan jiwanya, dan mendekatkan diri kepada Tuhannya. Dan selanjutnya seorang mursyid menerimanya dengan mengajarkan dzikir talqin al-dzikir kepadanya. Pembaiatan di maksudkan untuk memberikan motivasi /tekanan psikologis bagi setiap pengikut tarekat agar senantiasa melaksanakan dzikir secara konsisten sebagai konsekuensi dari janji setia dan baiatnya kepada mursyid.

Amalan-amalan dalam tarekat pasti akan berdampak pada seseorang yang mengamalkannya, terutama dalam hal pengendalian diri atau pengendalian emosi saat menghadapi suatu masalah pada individu tersebut. Setiap orang selalu memiliki emosi, dan emosi yang di keluarkan ataupun di luapkan 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.

Manusia harus bisa mengatur bagaimana emosi seharusnya di keluarkan. Untuk dapat mengatur bagaimana emosi seharusnya di keluarkan seseorang hendaknya memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik. Regulasi emosi itu mengacu pada usaha-usaha yang di lakukan oleh individu untuk mengatur emosi. Seperti pernyataan dari subyek DK, ketika dalam keadaan emosi yang di lakukan subyek yaitu selalu ingat janjinya terhadap gurunya, serta ingat dengan apa yang di sampaikan oleh gurunya karena itu sudah tertanam di dalam diri subyek

*“Yo kui maeng eleng lek ngaji, lek baiat guru, dadi kui wes tertanam ning njero awak iki.”(S1/W1/25)*

ketika DK merasa emosi DK selalu bersikap sabar dan semua itu selalu di kembalikan kepada Allah SWT

*“iso nahan howo nafsu, kui kelingan baiat e guru, lek pas ngaji-ngaji, dzikir, harus sabar. Ngaji iku digae nge rem howo nafsu. Dadi misale enek masalah iku yo wes bene atine sabar dibalekne ning gusti Allah. Dadi perkoro sing marai ndak sabar iku diselehne, fokus ning ibadah tujuan e.” (S1/W1/18-21)*

Begitu pula yang di lakukan oleh subyek MM

*“liwat amalan-amalan, yo liwat lek ngaji. Maksud e lek ngaji-ngaji ngono kui kan dingge nge rem piye kui jenenge, yo wes dingge nge rem howo nafsu sing reno-reno. Nggone kui engko, iki nggone ning kene, iki ning kene kui kan enek.” (S2/W1/6-8)*

Lewat amalan-amalan yang di lakukan dalam tareqat MM dapat mengendalikan emosinya. MM dapat mengerem emosinya dengan mengingat apa yang di sampaikan guru. Dengan mengingat apa yang telah di sampaikan guru maka MM dapat membedakan mana yang baik dan mana yang buruk. Tak jauh berbeda dengan yang di sampaikan subyek MH

*“Lek wong tareqat ki kudu iso ngendaleni howo nafsu. Dadi arep tumindak ngono wedi, wedi karo janjine guru kui maeng ngono lo. Dadi wong lek wes iso ngendaleni howo, tareqat tenan lo yo, arep melangkah arep njangkah ngono ae wedi. Iki engko bener opo ndak, kepleset opo ora. Lek ra ngono ciloko adewe, kan wes janji karo guru. Yo kui lo kuncine ngendaleni howo. Dadi sabar, pomo dilokne yo meneng ae. Yo wes kuncine ngendaleni howo nafsu karo nitipne nyowo, ngono tok kuncine mlebu tareqat ngono kui.” (S3/W1/75-80)*

Ketika kita masuk dalam sebuah tareqat kita akan di ajari bagaimana kita menahan diri dari segala nafsu duniawi. Jadi ketika kita mau melakukan sesuatu hal itu

fikir-fikir dulu mau melangkah itu merasa takut, apakah sudah benar atau kah belum.

Begitu pula yang di sampaikan oleh subyek MH ketika kita sudah masuk kedalam tareqat kita harus patuh kepada guru/ mursyid, ketika kita akan melakukan suatu hal akan berfikir panjang terlebih dahulu karena kita ingat janji kepada guru. Ingat dengan apa yang di sampaikan oleh guru

*Nitipne nyowo nggone guru. Istilah ngene lo numpak sepur yo to, numpak sepur kan tuku tiket, lha numpak sepur kui kan tiket e mlebu tareqat ngono kui, lek wes mlebu tareqat kan kudu manut opo jarene guru, arep obah titik ae mikir eh aku wes janji karo guruku eh iyo ngunu iling. (S3/W1/30-32).*

## 2. Pembahasan

Setelah melakukan pengumpulan data dan analisis data serta merumuskan temuan penelitian, untuk mencapai tujuan penelitian ini, peneliti melakukan tahap pembahasan. Pada bagian ini peneliti akan mendialogkan antara temuan penelitian di lokasi penelitian dengan teori atau pendapat para ahli. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Regulasi Emosi pengamal tareqat Qadiriyah wa Naqsabandiyah di desa Bendo Gondang Tulugagung, serta bagaimana pengaplikasian amalan tersebut dalam proses regulasi emosi para pengamal tareqat Qadiriyah wa Naqsabandiyah di desa Bendo ini, maka hasil temuan penelitian akan diidentifikasi dan didialogkan dengan kajian teori mengenai Proses Regulasi Emosi.

Penelitian ini membahas tentang bagaimana Proses Regulasi Emosi pengamal tareqat Qadiriyah wa Naqsabandiyah di desa Bendo Gondang Tulungagung dan bagaimana pengaplikasian amalan tareqat dalam proses regulasi emosi dengan empat subjek yaitu inisial DK (laki-laki), MM (perempuan), MH (laki-laki) dan KM (perempuan).

### **1. Proses Regulasi Emosi pengamal Tareqat Qadiriyyah wa Naqshabandiyah di desa Bendo Gondang Tulugagung**

Menurut Gross regulasi emosi merupakan strategi yang di lakukan 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 di rasakannya baik itu positif ataupun negatif. Selain itu seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik itu positif ataupun negatif (Indah dan Hayati, 2015:25).

Bisa juga dikatakan regulasi emosi itu mengacu pada usaha-usaha yang di lakukan oleh individu untuk mengatur emosi mereka dimana usaha tersebut bisa saja dilakukan secara sadar ataupun secara tidak sadar atau secara spontan (Hendriana dan Hendriani, 2015: 59). Menurut Gross dan Thompson ada empat tahapan/cara dalam proses regulasi emosi yaitu *situation selection* (pemilihan situasi), *Situation Modification* (modifikasi situasi), *Attention deployment* (mengalihkan perhatian), dan *Cognitive change* (perubahan cara pikir) (Indah dan Hayati, 2015: 25).

Proses regulasi emosi pada pengamal tareqat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah tidak serta merta timbul begitu saja, dibutuhkan suatu proses yang panjang. Dalam penelitian ini ditemukan kondisi-kondisi subjek selama proses regulasi emosi para pengamal dalam tareqat sejak awal sebelum baiat hingga perubahan-perubahan positif yang dirasakan setelahnya.

Proses awal pembentukan dimulai dari kondisi subjek sebelum dibaiat, yakni ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi. Dari hasil penelitian dilapangan

menunjukkan bahwa semua subjek mengalami kondisi ketidakmampuan mengendalikan emosinya sendiri pada saat sebelum mengikuti tareqat. Menurut DK, MM, MH dan KM, bahwa kondisi ketika masa muda atau sebelum mengikuti tareqat, mengendalikan emosi merupakan hal yang sulit dilakukan. Sebagaimana MD dan MM mengakui bahwa masa muda adalah masa yang berapi-api, oleh karena itu sekali emosinya terpancing maka emosi itu akan tetap awet dalam dirinya.

Secara garis besar penyebab dari ketidakmampuan subjek dalam mengendalikan emosi pada saat sebelum melaksanakan baiat adalah karena kurangnya pemahaman tentang cara mengelola dan mengendalikan hawa nafsu dalam diri.

Sejalan dengan subjek KM, menurut KM kondisi dirinya sebelum mengikuti tareqat jauh tidak ada apa-apanya dibandingkan dengan orang yang mengikuti tareqat. Hal yang sama juga ditemukan pada subjek MH bahwasanya ketika masih muda, MH tergolong orang yang mudah emosi dan terbiasa mengeluarkan kata-kata kotor dari mulutnya.

Pada proses pembaiatan, setiap individu yang melaksanakan baiat akan memegang janji untuk selalu patuh dan taat terhadap guru dan menjalankan segala amalan yang ada dalam sebuah tareqat. Menurut DK, MM, MH dan KM, berkomitmen terhadap janji berarti mematuhi segala perintah dan larangan dari sang guru (mursyid) sebagai bentuk ketaatan kepada Allah SWT. Pembaiatan di maksudkan untuk memberikan motivasi /tekanan psikologis bagi setiap pengikut tarekat agar senantiasa melaksanakan dzikir secara konsisten sebagai konsekuensi dari janji setia dan baiatnya kepada mursyid yang pada akhir dzikir menjadi bagian dari

hidupnya. Menurut beberapa ahli tareqat baiat merupakan syarat syahnya suatu perjalanan spiritual (Sururin, 2012: 129).

Setelah melalui proses baiat, maka proses selanjutnya yakni praktik menjalankan amalan dan juga pengetahuan yang didapatkan dalam mengikuti tareqat. Didalam praktik menjalankan amalan, secara keseluruhan subjek mengamalkan dzikir dan istighfar setiap harinya sebagai upaya untuk memperbanyak mengingat Allah SWT.

Ketika sedang tertekan atau merasa tidak nyaman pada suatu keadaan subyek DK akan lebih memilih diam dan pergi serta tidak menghiraukan hal yang membuat subyek tidak nyaman. Subyek lebih memilih untuk diam ketika ada orang yang mencibir atau menghina, lebih baik tidak usah di tanggapi dan jangan sampai membalas perlakuan orang tersebut. Disini subyek berusaha menghindari dari sesuatu yang akan menimbulkan emosi pada dirinya yaitu dengan pergi menjauh dari orang tersebut.

Ketika subyek DK dihadapkan pada situasi dimana subyek mendapat cemoohan dari orang lain subyek pun lebih memilih untuk sabar dan tidak grusa grusu dalam menghadapi situasi seperti itu, mencoba untuk berfikir positif dengan prinsip subyek yaitu jangan merasa lebih baik dari orang lain, kalau kita salah ya ngaku saja salah, dan ketika subyek emosi subyek memperbanyak istigfar dan dzikir

Proses regulasi emosi yang di lakukan subyek DK yaitu meliputi pengalihan perhatian dimana subyek mengalihkan perhatiannya dari situasi yang tidak menyenangkan dengan sesuatu yang lain agar dapat menghindari timbulnya emosi yang berlebihan dengan cuek

dan tidak memperdulikan ocehan orang yang mencaci ataupun memakinya dan juga merubah pola pikir. Berbeda halnya dengan yang di lakukan oleh subyek MM, Jika pekerjaan subyek MM ada masalah atau tidak selesai dan tidak mendapatkan hasil, subyek selalu berfikir bahwa rezeki itu sudah di atur sama Allah jika hari ini belum ada rezeki pasti besok Allah akan memberi rezeki lagi. Selain itu ketika subyek menghadapi masalah

Salah satu cara subyek dalam mengurangi emosi yaitu dengan cara mengevaluasi kembali situasi dengan cara mengubah pola pikir menjadi lebih positif. Ketika subyek MM mengetahui orang yang akan memicu subyek emosi subyek akan langsung berpaling dan tidak melihat orang yang menyebabkan emosinya tersebut. Disini terlihat bahwa subek lebih memilih untuk menghindar dari situasi dan juga kondisi dimana subyek menyadari bahwa hal itu akan dapat memicu timbulnya emosi pada diri subyek. Proses regulasi emosi yang di lakukan MM disini yaitu meliputi proses pemilihan situasi yang ingin dihadapi sehingga akan mengurangi hal-hal yang dapat memicu emosinya. Berbeda pula dengan subyek MH

Ketika subyek MH menghadapi suatu masalah subyek mencoba untuk tidak memperpanjang masalah tersebut dan lebih memilih sabar dan tidak menuruti emosi dan malah berfikir positif bahwa dosanya akan berkurang jika ikhlas dan tidak membalas. Proses regulasi emosi yang di lakukan subyek MH yaitu megubah cara pikir atau pola pikir dimana subyek menhevaluasi kembali situasi yang ada dengan berfikir positif, sehingga hal tersebut dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosinya.

Tidak beda jauh dengan apa yang di sampaikan oleh subyek KM Subyek KM cenderung cuek dalam menghadapi masalah, KM tidak ambil pusing dengan masalah-masalah yang ada di sekitarnya, subyek terus berusaha untuk selalu berfikir positif dan menyerahkan semua kepada Allah SWT. Proses regulasi emosi yang di lakukan subyek KM yaitu *cognitive change* atau merubah cara pikir menjadi lebih positif.

Selain itu ketika subyek KM dalam keadaan sedang banyak kerjaan dan membuat subyek emosi, subyek memilih meninggalkan pekerjaan tersebut untuk sementara waktu dan memilih mengerjakan sesuatu yang lain terlebih dahulu agar emosinya tersebut menurun dan mereda. Baru ketika emosi sudah bekurang atau mereda subyek akan mengerjakan pekerjaan yang tertunda tersebut. Subyek mengubah situasi yang tidak di kehendakinya tersebut untuk mengurangi emosi yang muncul. Proses regulasi emosi yang di lakukan subyek KM yaitu dengan memodifikasi situasi lingkungannya sehingga mengurangi pengaruh yang kuat dari emosi yang timbul.

Berdasarkan fokus penelitian, proses regulasi emosi yang di lakukan oleh keempat subyek yaitu *situation selection* (pemilihan situasi), *Situation Modification* (modifikasi situasi), *Attention deployment* ( mengalihkan perhatian), dan *Cognitive change* (perubahan cara pikir), dari ke empat subyek tersebut proses regulasi emosi yang dominan muncul yaitu *Attention deployment* ( mengalihkan perhatian), dan *Cognitive change* (perubahan cara pikir) yang mengacu pada proses subyek dalam menghadapi masalah atau tekanan yang ada di sekitarnya.

Proses regulasi emosi dari ke empat subyek tersebut yaitu *Attention deployment* ( mengalihkan perhatian), dan *Cognitive change* (perubahan cara pikir) menurut peneliti di sebabkan salah satunya yaitu karena keempat subyek sama-sama memiliki keyakinan yang kuat akan aspek keTuhanan, dimana hal tersebut di jembatani oleh amalan-amalan yang ada di dalam tareqat seperti berdzikir, wirid,tawajuhan dan juga amalan-amalan wajib lainnya. Sedangkan proses regulasi emosi yang muncul dari beberapa subyek namun tidak dominan, menurut peneliti hal tersebut terjadi karena perbedaan kepribadian dari masing-masing subyek, sehingga proses regulasi emosi pada setiap subyek tidak semuanya sama.

Keempat subyek cenderung memilih untuk mengabaikan hal-hal yang membuat emosi, dan keempat subyek sama-sama memiliki pikiran positif masalah apapun yang terjadi pasti ada solusinya dan pegangan atau pedoman para pengamal tareqat ini selalu menuju pada aspek Ketuhanan yaitu apapun selalu di kembalikan lagi kepada Allah SWT

## **2. Aplikasi amalan dalam tareqat terhadap proses regulasi emosi**

Amalan-amalan yang ada dalam tareqat juga berpengaruh terhadap proses regulasi emosi para pengikutnya. Dalam tareqat Qadiriyah wa Naqsabandiyah yang ada di Desa Bendo Gondang Tulungagung ini ada banyak sekali amalan ataupun ritual yang harus di lakukan di antaranya yaitu pengamalan khususiyah yang rutin di lakukan setiap satu minggu sekali yaitu setiap hari selasa atau pengamalan ini bisa juga di sebut khataman atau tawajjuhan.

Ritual amalan khususiyah ini dilakukan untuk bermujahadah atau bersungguh-sungguh meningkatkan spiritualitas para anggota baik melakukan dzikir dan wirid maupun dengan pengajian dan bimbingan ruhaniah oleh guru mursyid. Selain itu menurut ketua jamaah tareqat Qadiriyyah wa Naqsabandiyah yang ada di Desa Bendo Gondang Tulungagung amalan tidak hanya dilakukan secara bersama-sama namun ada juga amalan dzikir yang diwajibkan untuk setiap individu yang harus dilakukan setiap harinya. Hanya orang yang sudah di baiat lah yang bisa mengamalkan. Sebenarnya boleh saja orang awam melakukan amalan ini, namun semua itu tidak afdol jika tidak ada guru atau mursyid yang mendampingi dan mengarahkan.

Terbukti dari beberapa pernyataan subyek, dimana para subyek dapat mengaplikasikan amalan dalam tareqat sebagai salah satu cara untuk mengelola emosi pada diri mereka. Subyek DK merasa tenang ketika subyek mengikuti tareqat dan melakukan amalan-amalan yang ada di tareqat, selain itu subyek bisa lebih bersikap sabar dalam menghadapi masalah. Begitu pula yang di sampaikan subyek MM, MM mengikuti tareqat untuk mendapatkan ketenangan hati dan menambah kemateban MM untuk beribadah. Begitupula subyek MH, mengikuti tareqat itu berarti menggurukan hati untuk berdzikir kepada Allah. Menurut MH ikut tareqat berarti menggurukan hati dengan melakukan kewajiban- kewajiban yang ada di dalam tareqat yaitu zikir siri sebanyak 1000 dan dzikir zahr sebanyak 160, itu diwajibkan stiap hari agar selalu mengingat Allah.

Tak jauh beda dengan apa yang di paparkan juga oleh subyek KM, Mengikuti tareqat itu sama dengan menitipkan nyawa ke guru, kita harus di baiat atau berikrar janji kepada

guru/mursyid terlebih dahulu. Seorang murid menyerahkan dirinya untuk dibina dan di bimbing dalam rangka membersihkan jiwanya, dan mendekatkan diri kepada Tuhannya. Dan selanjutnya seorang mursyid menerimanya dengan mengajarkan dzikir talqin al-dzikir kepadanya. Pembaiatan di maksudkan untuk memberikan motivasi /tekanan psikologis bagi setiap pengikut tarekat agar senantiasa melaksanakan dzikir secara konsisten sebagai konsekuensi dari janji setia dan baiatnya kepada mursyid.

Amalan-amalan dalam tareqat pasti akan berdampak pada seseorang yang mengamalkannya, terutama dalam hal pengendalian diri atau pengendalian emosi saat menghadapi suatu masalah pada individu tersebut. Setiap orang selalu memiliki emosi, dan emosi yang di keluarkan ataupun di luapkan 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.

Seperti pernyataan dari subyek DK, ketika dalam keadaan emosi yang di lakukan subyek yaitu selalu ingat janjinya terhadap gurunya, serta ingat dengan apa yang di sampaikan oleh gurunya karena itu sudah tertanam di dalam diri subyek ketika DK merasa emosi DK selalu bersikap sabar dan semua itu selalu di kembalikan kepada Allah SWT. Begitu pula yang di lakukan oleh subyek MM Lewat amalan-amalan yang di lakukan dalam tareqat MM dapat mengendalikan emosinya. MM dapat mengerem emosinya dengan mengingat apa yang di sampaikan guru.

Dengan mengingat apa yang telah di sampaikan guru maka MM dapat membedakan mana yang baik dan mana yang

buruk. Begitu pula yang di sampaikan oleh subyek MH ketika kita sudah masuk kedalam tareqat kita harus patuh kepada guru/mursyid, ketika kita akan melakukan suatu hal akan berfikir panjang terlebih dahulu karena kita ingat janji kepada guru. Ingat dengan apa yang di sampaikan oleh guru, begitu pula ketika emosi maka akan teringat janjinya terhadap guru. Ketika kita masuk dalam sebuah tareqat kita akan di ajari bagaimana kita menahan diri dari segala nafsu duniawi. Jadi ketika kita hendak melakukan suatu hal, kita akan berfikir dua kali mengenai resiko dan akibatnya. Ketika akan melakukan suatu hal kita akan merasa was-was, semua juga akan difikirkan dengan matang-matang.

#### **Keterbatasan Penelitian**

Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti menghadapi beberapa keterbatasan yang dapat mempengaruhi kondisi dari penelitian yang dilakukan. Adapun keterbatasan tersebut antara lain:

1. Kurang bisa menggali informasi dari subjek 1 (DK) karena subjek cenderung pasif.
2. Terdapat banyak pengulangan kata maupun kalimat subjek yang terkadang sulit dipahami oleh peneliti