

## BAB V

### PENUTUP

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab-bab sebelumnya, yaitu tentang Regulasi Emosi Pengamal Tareqat Qadiriyyah Wa Naqsabandiyah di desa Bendo Gondang Tulungagung, Maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Proses Regulasi Emosi Pengamal Tareqat Qadiriyyah Wa Naqsabandiyah di desa Bendo Gondang Tulungagung.

Para Pengamal Tareqat Qadiriyyah Wa Naqsabandiyah di desa Bendo Gondang Tulungagung memiliki proses regulasi emosi berdasarkan hasil penelitian 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.

Beberapa subyek memiliki beberapa kesamaan dalam proses regulasi emosi pada setiap situasi yang ada. Beberapa kesamaan tersebut yaitu *Attention deployment* (mengalihkan perhatian), dan *Cognitive change* (perubahan cara pikir). Hal tersebut di sebabkan salah satunya 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 berbeda dari beberapa subyek, menurut peneliti hal tersebut terjadi karena perbedaan kepribadian dari masing-masing subyek, sehingga proses regulasi emosi pada setiap subyek tidak sama.

Keempat subyek lebih memilih untuk mengabaikan hal-hal yang membuat emosi dan selalu berfikir positif terhadap suatu masalah. Para pengamal memiliki pegangan atau pedoman dimana pedoman tersebut tertuju pada aspek Ketuhanan dengan di jembatani oleh amalan-amalan yang ada dalam tareqat.

2. Aplikasi amalan dalam tareqat terhadap proses regulasi emosi pengamal Tareqat Qadiriyah Wa Naqsabandiyah di desa Bendo Gondang Tulungagung.

Amalan-amalan yang ada dalam tareqat juga berpengaruh terhadap proses regulasi emosi para pengikutnya. Terbukti dari pernyataan beberapa subyek, dimana para subyek mengaplikasikan amalan dalam tareqat sebagai salah satu cara untuk mengelola emosi pada diri mereka. Amalan dalam tareqat yang sering di aplikasikan dalam upaya untuk mengelola emosi yaitu dzikir dan istigfar, menurut beberapa subyek dengan memperbanyak dzikir maka akan dapat membuat hati tenang dan selalu ingat pada Allah setiap waktunya, sehingga dapat mengurangi atau mengontrol ketika subyek merasakan emosi yang berlebih.

Ketika mereka dalam keadaan emosi yang di lakukan selain berdzikir dan beristigfar yaitu selalu ingat janjinya terhadap guru/ mursyid, serta ingat dengan apa yang di sampaikan oleh gurunya karena itu sudah tertanam di dalam diri para pengamal, jadi secara spontan ketika dalam keadaan emosi atau marah mereka akan mengingat guru atau mursyid

sehingga akan ingat juga kepada Allah karena guru/mursyid merupakan jembatan yang menghubungkan kita dengan Allah SWT dimana ketika mengingat guru/mursyid itu juga akan bisa menyadarkan kita untuk tidak emosi.

## **B. SARAN**

Bagi peneliti yang akan datang

Hasil penelitian akan berbeda apabila dilakukan di lokasi berbeda dan pada kelompok tareqat yang berbeda. Sehubungan dengan hal tersebut saran bagi peneliti yang akan datang untuk melakukan penelitian pada kelompok tareqat yang berbeda sehingga bisa membandingkan dengan kelompok tareqat dalam penelitian ini dengan kelompok tareqat yang berada di tempat atau daerah lain. Namun apabila memilih penelitian di sebuah lembaga maka harus memperkirakan waktu penelitian agar mendapatkan hasil yang maksimal sesuai dengan tujuan penelitian. Bagi peneliti yang akan datang bisa menggunakan teori yang berbeda dengan teori Gross yang ada dalam penelitian ini sehingga hasil yang didapatkan bisa dibandingkan dengan teori tokoh lain.