

Regulasi Emosi Pada Pengikut Tarekat Syattariyah

Regulation of Emotions in Followers of the Syattariyah Order

Bagus Adi Nugroho¹, Bagus Wicaksono², Rini Setyowati³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta

¹bagusadi.0895@gmail.com, ²baguswiuns@gmail.com, ³rini.setyowati@staff.uns.ac.id

Abstract. *Modern life's pressure makes people experience emotional distress. However, this can be faced by the followers of the Syattariyah Order through the teachings that aim to achieve the insanul kamil's condition. This study aims to describe the emotional regulation of followers of the Tarekat Syattariyah. This study uses a qualitative research method with a phenomenological study design. The subjects were selected using a purposive sampling technique. There are two subjects who are followers of the Syattariyah Order, namely BW (55 years) and WM (53 years). Data collection methods used are curriculum vitae, interviews, and observations. Data analysis used interpretive phenomenological analysis method. The subject's emotional regulation process focuses on the stages of attention deployment and Cognitive Change. In attention deployment stages, subjects use the strategy of heart rhythm's observing which accompanied by remembrance. Therefore, in the Cognitive Change stage, the Syattariyah's follower congregation use an intuitive or affirmative reassessment strategy. In the Response Modulation stage, the subject uses an expressive suppression strategy or physical activity. Emotional awareness and religiosity supported by Sufism are the biggest factors that influence the emotion regulation process of tarekat followers. Through this process, the emotional regulation of the followers runs adaptively.*

Keywords: *emotion regulation, middle-hood age, syattariyah order*

Abstrak. Tekanan kehidupan modern membuat orang mengalami stres emosional. Namun hal ini dapat dihadapi oleh para pengikut Tarekat Syattariyah melalui penerapan ajaran yang bertujuan untuk mencapai kondisi insanul kamil. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan regulasi emosi pengikut Tarekat Syattariyah. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan desain studi fenomenologis. Subyek dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Ada dua subjek yang menjadi pengikut Tarekat Syattariyah, yaitu BW (55 tahun) dan WM (53 tahun). Metode pengumpulan data yang digunakan adalah curriculum vitae, wawancara, dan observasi. Analisis data menggunakan metode analisis fenomenologi interpretatif. Proses regulasi emosi subjek berfokus pada tahap *attention deployment* dan *cognitive change*. Dalam melakukan *attention deployment*, subjek menggunakan strategi mengamati irama jantung disertai dengan zikir. Tahapan perubahan kognitif pengikut Tarekat Syattariyah menggunakan strategi penilaian ulang intuitif atau afirmatif. Pada tahap modulasi respon, subjek menggunakan strategi penekanan ekspresif atau aktivitas fisik. Kesadaran emosional dan religiusitas yang didukung oleh tasawuf merupakan faktor terbesar yang mempengaruhi proses pengaturan emosi pengikut tarekat. Melalui proses ini, regulasi emosi pengikut Tarekat Syattariyah berjalan secara adaptif.

Kata Kunci: dewasa madya, regulasi emosi, tarekat syattariyah

Pendahuluan

Gaya hidup modern mengarahkan manusia untuk hidup dengan kecenderungan materialistis. Kecenderungan hidup yang seperti ini mendorong manusia untuk lebih mudah tertekan kemudian mengalami distres (Kurhendrawati, 2006). Selain itu, gaya hidup modern juga cenderung mengarahkan manusia pada kondisi kehilangan makna atas eksistensinya yang menimbulkan stres emosional (Frankl, 2006). Tetapi, terdapat sebuah kelompok masyarakat yang cenderung memiliki gaya hidup berlawanan dengan era modern saat ini, kelompok tersebut dikenal dengan nama tarekat sufisme. Dalam sebuah tarekat, seorang guru, atau yang lebih dikenal dengan istilah mursyid, akan mengajarkan pengikutnya tentang ilmu-ilmu yang menekankan pada pembinaan diri untuk memurnikan jiwa, moral, membina fisik dan pikiran untuk mencapai kebahagiaan sejati (Jamhari, 2019). Ilmu tersebut juga cenderung mengarahkan para pengikutnya pada cara hidup *zuhud* atau anti hedonisme.

Tarekat juga dapat menjadi jawaban atas pemenuhan kebutuhan spiritualitas manusia (Nurhasanah, 2017). Hal tersebut dikarenakan, ajaran tarekat menekankan pada dimensi batin atau psikologis manusia dalam perspektif islam (Maisyaroh, 2019). Oleh karena itu, pengendalian diri terutama emosi menjadi sebuah topik penting dalam dunia tarekat. Para pengikut tarekat meyakini, manusia yang dapat mengendalikan emosi-emosi negatifnya akan mencapai puncak dari kondisi jiwa, yaitu insanul kamil (Idris, 2017).

Tarekat Syattariyah adalah salah satu tarekat yang cukup berkembang di Indonesia. Zikir menjadi salah satu metode utama dalam pembinaan mental spiritual para pengikutnya. Pembinaan mental dan spiritual tersebut cenderung menekankan pada pengendalian diri terutama emosi. Pengendalian emosi tersebut dapat dikategorikan sebagai praktik-praktik para pengikut Tarekat Syattariyah dalam melakukan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Secara teoretis regulasi emosi merupakan proses dimana individu memengaruhi emosi yang mereka miliki, ketika mereka memilikinya, dan bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikan emosi ini (Gross, 2007). Regulasi emosi merupakan sebuah topik yang penting dalam berbagai bidang kehidupan. Dalam menyelesaikan konflik dunia kerja, regulasi emosi berperan aktif untuk meningkatkan efektivitas resolusi konflik (Nugroho & NRH, 2016). Selain mendukung adanya resolusi konflik, regulasi emosi juga mendorong individu untuk mencapai resiliensi dalam menghadapi permasalahan kehidupan yang berat (Widuri, 2012). Manfaat regulasi emosi telah banyak dibahas dalam berbagai penelitian, tetapi metode regulasi emosi yang berakar pada tradisi-tradisi agama ataupun kebudayaan kurang tergal. Padahal dalam praktiknya, metode regulasi emosi yang berakar pada tradisi agama ataupun kebudayaan dapat menjadi sebuah sumber daya yang dapat dikembangkan lebih metodis dan lebih luas lagi.

Penelitian ini bermaksud untuk menggali proses regulasi emosi yang diterapkan oleh pengikut Tarekat Syattariyah yang berusia dewasa madya. Hal ini dilakukan agar penelitian ini mendapatkan data terkait metode tarekat dalam melakukan regulasi emosi oleh individu yang benar-benar telah lama menyelami dunia tarekat. Regulasi emosi yang dilakukan oleh para pengikut tarekat dapat menjadi sebuah sumber baru yang dikembangkan menjadi psikoterapi ataupun metode regulasi emosi sehingga bermanfaat bagi masyarakat yang lebih luas. Melalui metodologi kualitatif, proses regulasi emosi tersebut dapat tergali lebih mendalam sehingga dapat menjadi acuan untuk penelitian-penelitian berikutnya.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis (Creswell, 2015). Subjek pada penelitian ini adalah pengikut Tarekat Syattariyah yang berusia 40 sampai 60 tahun atau dapat dikategorikan sebagai usia dewasa madya. Selain itu, subjek juga diharuskan telah mengikuti atau menjalankan ajaran tarekat lebih dari 7,5 tahun. Hal ini dimaksudkan agar subjek benar-benar telah mengalami kristalisasi pengetahuan dan pemahaman terkait ajaran yang didalaminya (Gladwell, 2008). Subjek penelitian ini berjumlah dua orang, yaitu BW (58) dan WM (55). Untuk melengkapi informasi serta memperkuat data, digunakan pula *significant others* berjumlah 1 orang pada tiap-tiap subjek.

Dalam pengambilan data, penelitian ini menggunakan tiga alat, yaitu blangko riwayat hidup, wawancara, dan observasi. Pelaksanaan wawancara dalam penelitian ini menggunakan petunjuk umum wawancara (Poerwandari, 2005). Pelaksanaan wawancara dan pengurutan pertanyaan disesuaikan dengan kondisi responden dalam konteks wawancara yang sesungguhnya (Moloeng, 2013). Pada penelitian ini, pelaksanaan observasi dilakukan secara tidak terstruktur untuk membuka ruang data sehingga data yang didapatkan benar-benar apa yang terlihat dari subyek.

Wawancara dilakukan secara semi terstruktur agar data yang didapatkan lebih mendalam dan lebih fleksibel dalam menyesuaikan konteks pembicaraan dengan subjek. Berikut adalah daftar pertanyaan yang digunakan sebagai pedoman wawancara dalam penelitian ini.

Tabel 1.

Pedoman wawancara

No.	Aspek	Deskripsi aspek	Pertanyaan
1.	Perkembangan dewasa madya	Perkembangan fisik	1. Apakah anda merasakan perubahan fisik yang cukup signifikan dibandingkan saat usia anda sekitar 30 tahunan ?
			2. Perubahan seperti apa yang anda rasakan ?
			3. Apakah perubahan tersebut
		Perkembangan kognitif	4. Apa saja yang telah anda pelajari selama mengikuti Tarekat Syattariyah ?
			5. Apakah pelajaran tersebut tetap anda lakukan setiap hari ?

			6. Bagaimana anda menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari ?
			7. Apakah ada keterampilan-keterampilan yang diajarkan dalam Tarekat Syattariyah ?
			8. Apakah keterampilan tersebut anda lakukan setiap hari ?
			9. Bagaimana anda menerapkan keterampilan tersebut dalam keseharian ?
			10. Apakah keterampilan tersebut sudah menjadi kebiasaan ?
			11. Di usia saat ini apakah anda merasa ada perubahan ketika berpikir ?
			12. Apakah anda mengalami kesulitan dalam menemukan solusi atas suatu masalah ?
			13. Apakah terkadang anda kesulitan dalam mengingat sesuatu ?
			14. Deskripsikan cara anda dalam menghadapi suatu permasalahan !
	Perkembangan sosio-emosi		15. Apakah ada keinginan dari anda untuk menurunkan pengetahuan-pengetahuan anda ?
			16. Bagaimana cara and untuk menurunkan
			17. keterampilan atau pengetahuan yang anda dapatkan selama ini ?
			18. Jika, tidak diturunkan lantas, untuk apa pengetahuan-pengetahuan atau keterampilan tersebut ?
			19. Jika, ada seseorang yang meminta anda
			20. untuk mengajari pengetahuan tersebut, apakah anda bersedia ?
			21. Bagaimana perasaan anda ketika mengajari seseorang tentang hal yang anda ketahui ?
			22. Bagaimana cara anda untuk mengarahkan seseorang agar memahami hal tersebut ?
			23. Menurut anda, bagaimana kondisi generasi muda saat ini ?
			24. Apakah mereka perlu pengetahuan yang anda miliki ?
2.	Pemicu emosi	Situasi emosional	25. Bisakah anda gambarkan pada situasi apa anda merasa begitu nyaman ?
			26. Apakah situasi tersebut menimbulkan perasaan tertentu di benak anda ?
			27. Respon seperti apakah yang biasa anda lakukan ketikamerasakan perasaan itu ?
			28. Menurut anda, bagaimana situasi yang membuat anda tidak nyaman ?
			29. Emosi apa yang seringkali muncul ketika hal tersebut anda rasakan ?
			30. Bagaimanakah respon anda ketika merasakan emosi ?
3.	Proses regulasi emosi	<i>Situation selection</i>	31. Apa yang biasanya anda lakukan ketika menjumpai sumber-sumber pemicu emosi anda ?
			32. Apakah ketika anda melakukan hal tersebut anda kemudian merasa nyaman ?
		<i>Situation modification</i>	33. Selain hal tersebut apakah ada tindakan lain yang mungkin anda lakukan untuk merubah situsi yang tidak nyaman ?
			34. Jika hal tersebut (mengendalikan situasi) dimungkinkan, apa yang terjadi pada emosi anda ?
			35. Jika suatu situasi yang memicu emosi, terjadi begitu mendadak, dan anda tidak dapat menghindarinya apa yang biasa anda lakukan ?

	<i>Attention deployment</i>	36. (Jika yang dilakukan penghindaran secara fisik) Bagaimana biasa anda melakukan hal tersebut ? 37. Apa yang anda rasakan ketika melakukan hal tersebut ? 38. (Jika yang dilakukan berupa mengalihkan fokus internal) Bagaimana anda melakukan tindakan itu saat situasi tersebut ? 39. Bagaimana proses pengalihan ini memengaruhi anda ? (Jika yang dilakukan berupa perenungan) Bagaimana anda dapat melakukan perenungan pada situasi tersebut ? 40. Perenungan yang seperti apa yang biasanya anda lakukan ? 41. Bagaimana proses perenungan ini memengaruhi anda ?	
	<i>Cognitive change</i>	42. Apa yang biasanya anda lakukan untuk merubah pikiran anda tentang situasi yang anda hadapi ? 43. Bagaimana proses anda melakukan hal tersebut ? 44. Apakah hal tersebut mampu mengurangi emosi yang anda rasakan ? 45. Bagaimana cara anda untuk meningkatkan kemampuan anda mengelola pikiran-pikiran tersebut ? 46. Apakah hal tersebut benar-benar memengaruhi kemampuan anda dalam mengelola emosi ?	
	<i>Response modulation</i>	47. Bagaimana anda mengatur sensasi- sensasi yang kurang nyaman yang anda rasakan ketika emosi muncul ? 48. Kapan anda melakukan hal tersebut ? 49. Apabila emosi itu terasa akan muncul, bagaimana anda mengekspresikannya ? 50. Pernahkah anda mencoba mengendalikan ekspresi tersebut ? 51. Bagaimana cara anda untuk mengendalikan ekspresi tersebut ? 52. Apa yang anda rasakan ?	
4.	Faktor-faktor yang memengaruhi	Keberfungsian keluarga	53. Bisakah anda jelaskan, bagaimana hubungan anda dengan keluarga ? 54. Apakah anda dengan keluarga sering bertukar cerita tentang masalah-masalah yang anda hadapi ?
		Budaya	55. Apakah ketika emosi muncul seringkali anda memikirkan bagaimana orang lain melihat anda ? 56. Apa yang anda pikirkan tentang pendapat orang lain saat anda mengekspresikan emosi ? 57. Bagaimana anda mengekspresikan emosi agar sesuai lingkungan sosial ?
		Dukungan sosial	58. Siapa orang yang paling dekat dan seringkali membantu anda ? 59. Bagaimana hubungan anda dengan orang tersebut ? 60. Bagaimana orang tersebut membantu anda selama ini ? 61. Apakah bantuan tersebut seringkali 62. membuat anda dapat mengendalikan emosi-emosi anda ?
		Religiusitas	63. Apakah pemahaman tentang agama atau 64. Tuhan membantu anda mengelola emosi ? 65. Bagaimana hal tersebut dapat membantu anda untuk memaknai situasi emosional ? 66. Menurut anda, situasi emosional itu apa ? 67. Apakah hal tersebut bermakna bagi kehidupan anda ?
		Kesadaran emosi	68. Apakah anda pernah mengalami kalap ? atau emosi muncul tak terkendali ? 69. Bagaimana kemudian anda dapat mengembalikan kesadaran anda ?

	70. Secara fisik, apakah perbedaan ketika anda mengalami emosi tertentu dengan situasi yang tidak emosional ?
	71. Apakah secara spesifik anda dapat memilah-milah emosi yang anda rasakan ?
	72. Bagaimana perasaan anda saat emosi muncul ?
	73. Apakah setiap emosi anda muncul, anda menyadari sebab munculnya emosi tersebut ?
	74. Lalu bagaimana anda menghadapi emosi tersebut ?
Usia	75. Dapatkah anda menjelaskan perbedaan saat anda masih muda dengan usia anda saat ini dalam mengelola emosi ?
Pengetahuan	76. Bagaimana sikap anda terhadap emosi ?
	77. Bagaimana penilaian anda tentang emosi anda ?
	78. Menurut anda, emosi itu apa ?
	79. Bagaimana emosi memengaruhi hidup anda ?

Selain wawancara, penelitian ini juga menggunakan observasi. Meskipun menggunakan observasi tidak terstruktur, penelitian ini tetap melakukan observasi dengan pedoman observasi yang Alison, Snook, & Stein (2001). Berikut merupakan tabel yang menjadi acuan dalam melakukan observasi dalam penelitian ini.

Tabel 2.

Pedoman observasi

No.	Materi Observasi	Hasil Observasi
1.	<i>Exterior physical sign</i> : pakaian, penampilan, dan tanda-tanda yang ada dalam diri subyek (luka, tato, dan lainnya)	
2.	<i>Expressive movement</i> : Gerakan tubuh, seperti Gerakan mata, senyum, kerutan dahi, ekspresi wajah, postur, dan lainnya	
3.	<i>Physical location</i> : cara subyek memanfaatkan <i>personal space</i> , interaksi social, dan lingkungan fisik	
4.	<i>In situ observation</i> : kejadian nyata saat observasi langsung	
5.	<i>Time related behavior</i> : kecepatan menjawab, penggunaan waktu dalam aktivitas sehari-hari	

Data yang diperoleh dalam proses penelitian ini direduksi menjadi superordinat-superordinat sejenis kemudian dianalisa menggunakan metode *interpretative phenomenological analyze* (Kahija, 2017). Penggunaan metode analisa ini digunakan karena lebih fleksibel dalam menginterpretasikan data yang diperoleh dalam penelitian.

Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan di Kabupaten Magetan, dengan dua orang subjek dan dua orang *significant others*. Pengambilan data dilakukan antara bulan September hingga bulan November 2020. Pengambilan data dilakukan sebanyak tiga kali pada tiap subjek, dan satu kali pada tiap *significant others*.

Kedua subjek merupakan pengikut Tarekat Syattariyah yang berkembang di Kabupaten Magetan. Dalam mengikuti Tarekat Syattariyah, kedua subjek telah mengikuti lebih dari 30 tahun serta telah memasuki usia dewasa madya, yaitu 55 tahun (WM) dan 58 tahun (BW).

Subjek merupakan individu yang telah memasuki usia dewasa madya, yang mengalami penurunan fungsi fisik, kognitif, serta memiliki kebutuhan emosi berupa generativitas. Penurunan kondisi tubuh juga seperti lupa, mudah lelah, sakit perut, dan nyeri otot tidak menjadi sumber permasalahan yang berarti. Kebutuhan sosio-emosional berupa terpenuhi secara baik, dilihat dari banyaknya individu yang meminta pengajaran kepada dua subjek berdasarkan konfirmasi *significant others*.

Pada saat penelitian berlangsung, kedua subjek sedang mengalami kejatuhan ekonomi yang cukup parah. WM tidak memiliki pekerjaan tetap sehingga menggantungkan hidup dari berjualan makanan. Tetapi, dikarenakan pandemi, WM harus gulung tikar dan tidak berjualan. WM merasa malu dengan kondisi yang dialami saat ini. Berbeda dengan WM, BW merupakan seorang PNS sehingga masih memiliki penghasilan tetap. Tetapi, dikarenakan kejatuhan ekonomi yang dialaminya diakibatkan oleh usahanya yang bangkrut, BW kehilangan sebagian besar gajinya untuk membayar hutang-hutang usahanya. Meskipun demikian, kedua subjek, terlihat tetap tenang dalam menceritakan kondisi perekonomiannya. Walaupun terlihat tenang, permasalahan-permasalahan tersebut tetap memicu emosi-emosi negatif seperti marah, sedih, dan malu. Tetapi, kedua subjek berusaha meregulasi emosi yang dirasakannya.

Kedua subjek menggunakan proses regulasi emosi sesuai dengan teori yang dikemukakan Gross (2007), yang meliputi *Situation selection, situation modification, attention deployment, Cognitive Change*, serta *Response Modulation*. Dalam praktik regulasi emosi yang dilakukan, kedua subjek melakukan *cognitive reappraisal* serta *expression suppression* (Gross, Preece, Becerra, dan Robinson, 2019). Penggunaan ajaran Tarekat Syattariyah sebagai bentuk strategi regulasi emosi digunakan oleh kedua subjek.

Situation selection dan *situation modification* tidak selalu muncul dalam proses regulasi emosi kedua subjek. Baik WM maupun BW melakukan salah satu diantara dua tahap tersebut. Hal itu dilakukan jika situasi tidak dimungkinkan untuk dikondisikan ataupun dipilih. Tetapi, kedua subjek meyakini bahwa setiap situasi tidak dapat di pilih. Beberapa perilaku yang muncul saat menghadapi permasalahan BW biasanya menjauhkan diri dari sumber emosi, tidak berusaha memodifikasi sumber emosi, dan memilih diam. Sedangkan WM, cenderung memilih diam.

"Menjauhlah kalo secara sikap, contoh ya kita keluar rumah, menjauh dari situasi dulu, atau tetap dalam situasi tapi tidak melakukan apa-apa dulu." (W1S1, 227-231)

"Yo ndelok masalahe, nek kono kasarane anu opo jenenge, ngomong akeh, awake dewe kasarane kudu meneng. Sik meneng sik." (W1S2, 256-260)

Kedua subjek memberikan pernyataan yang berbeda terkait cara melakukan attention deployment. BW melakukan attention deployment dengan memperhatikan *roso* yang dirasakan di dada. Sedangkan, WM melakukan attention deployment dengan berzikir dan memperhatikan detak jantung. Kedua subjek mengalihkan atau mengosongkan pikiran dari permasalahan dengan melakukan aktivitas mengamati sensasi detak jantung. Aktivitas ini, merupakan informasi yang paling dominan muncul aktivitas lain, yang muncul pada kedua subjek adalah zikir dan memunculkan pikiran positif terhadap takdir. Ketika proses ini berhasil mengurangi tekanan emosional yang dirasakan, kedua subjek melakukan tahap berikutnya, yaitu *Cognitive Change*.

"Malah justru saya lepas pikiran, saya berpikir— mengosongkan pikiran, netral saja, istilahnya ya mengosongkan pikiran dengan menggunakan roso, seperti itu." (W1S1, 375-379)

"Dirasakne deg! deg! Dirasakne. Ning kono dirasakne. Dadi difokusne roso ki ning kono kui. Roso dipaksakne pikir, diroso ning kono kuwi. Dheg! Dirasakne ning kono kuwi. Dadi koyo awake dewe ki ee memfokuskan ke satu titik." (W2S2, 68-74)

Tahap *Cognitive Change* ditandai oleh proses cognitive reappraisal yang dilakukan kedua subjek. Pada tahapan ini, kedua subjek melakukan reappraisal dengan cara yang berbeda. BW melakukan reappraisal dengan menggunakan intuisi, sedangkan WM melakukan reappraisal dengan melakukan penanaman afirmasi melalui zikir. Meskipun menggunakan cara yang berbeda kedua subjek, memiliki pemaknaan yang hamper sama, yaitu kondisi ekonomi atau stressor yang dialami membuat kedua subjek semakin mendekatkan diri kepada Tuhan. WM juga menyebutkan bahwa segala hal yang dialami manusia adalah ujian dari Tuhan, dan selalu ada hikmah dibalik apapun yang WM alami. Makna tersebut memberikan kedua subjek ketenangan dalam menghadapi keadaan.

"Kita melepaskan dulu sehingga nanti akan dihadapkan petunjuk dari Allah ya. Kita dapat.. ya dapat segala sesuatu yang bisa lebih mencerahkan lagi. Karena orang kalo terus berpikir dan berpikir terus kan jadi stress to, malah justru stress." (W2S1, 92-99)

"Ning zikir, nek jenenge ning zikir ismun dzat terus munine Allah, sing diuripi Allah terus, akhire Allah, Allah, Allah, wis ngunu tok, Allah Allah terus, terus, dirasakne. Dirasakne. dirasakne, didelok sing nggawe ngene iki sopo, yo tetep Gusti Allah. Tujuane opo? Yo nguji aku to?" (W1S2, 189-197)

Tahap *Response Modulation* mendorong kedua subjek untuk tidak mengekspresikan tekanan emosionalnya ke dalam bentuk perilaku maladaptif. Pada tahapan ini, kedua subjek lebih memilih untuk bersikap pasrah dan menerima setiap keadaan atau stressor yang dialami. BW lebih

memilih menekan dorongan untuk mengekspresikan emosi saat dorongan tersebut terjadi secara kuat. Berbeda dengan BW, WM lebih memilih untuk berkeluh kesah atau berolahraga untuk menghindari emosi terekspresikan secara maladaptif. Meskipun demikian, dalam keseharian, kedua subjek sangat jarang dalam kondisi emosi yang kuat. Hal tersebut dikonfirmasi oleh hasil observasi yang menunjukkan kedua subjek merupakan pribadi yang tenang dan humoris. Selain observasi, berdasarkan pernyataan *significant others*, baik dari BW dan WM, sangat jarang terlihat dalam kondisi emosional. Dalam tahap ini, kedua subjek menunjukkan perilaku *expression suppression* dalam melakukan regulasi emosi.

“Tetep harus dikendalikan, meskipun itu belum selesai kita tahan sampe dengan kita bisa menenangkan diri kita. Intinya diri kita sendiri kita tenangkan.” (W1S1, 332-336)

“Mulo awake dewe wis rampung jerone, sing obah yo ben Gusti Allah, ...” (W1S2, 218-220)

Terdapat beberapa faktor yang turut memengaruhi proses regulasi emosi baik secara internal maupun secara eksternal. Secara internal, proses regulasi emosi kedua subjek dipengaruhi oleh religiusitas, pengetahuan, kesadaran emosi, ajaran Tarekat Syattariyah, dan usia. Ajaran tarekat memberikan pengaruh pada pengetahuan, religiusitas, dan kesadaran emosi subjek. Usia subjek juga memberikan pengaruh besar pada kesadaran emosi dan pengalaman atau pengetahuan. Beberapa faktor eksternal yang memengaruhi subjek, antara lain budaya, keberfungsian keluarga, dan dukungan sosial. Berdasarkan wawancara, kedua subjek memiliki dukungan sosial serta keberfungsian keluarga yang cenderung tercukupi. Budaya masyarakat atau norma agama menjadi acuan subjek dalam bersikap.

Pembahasan

Menurut Gross (2007) terdapat beberapa tahapan dalam proses regulasi emosi, yaitu *Situation selection, situation modification, attention deployment, Cognitive Change, dan Response Modulation*. Bagi sebagian besar individu beberapa tahap tersebut dapat saja dilakukan seutuhnya atau sebagian. Hal tersebut ditentukan seberapa besar muatan emosi yang dialami oleh individu tersebut.

Dalam penelitian ini, beberapa hal yang memicu emosi subjek antara lain kondisi ekonomi, konflik keluarga, serta tuntutan gaya hidup. Berdasarkan data tersebut, kedua subjek melakukan beberapa tahapan regulasi emosi. Berikut pembahasan hasil penelitian berdasarkan tiap-tiap tahap yang dialami kedua subjek :

a. Situation selection dan situation modification

Dalam menghadapi penyebab emosi kedua subjek seringkali memilih untuk menghindari atau memilih diam tidak merespon situasi yang berpotensi menimbulkan emosi secara langsung. Menurut Folkman dan Lazarus (1984), sikap kedua subjek merupakan sebuah

strategi coping, yaitu distancing. Distancing merupakan sebuah upaya kognitif dimana individu berusaha tidak memberikan perhatian penuh pada situasi tersebut. Selain itu, proses distancing juga berusaha untuk tidak memberikan respon pada permasalahan yang sedang dihadapi.

b. *Attention Deployment*

Tahap berikutnya dari proses regulasi emosi adalah *attention deployment*. Pada beberapa penelitian yang dilakukan tahap ini biasa dilakukan dengan pengelolaan pernafasan ataupun bertukar pikiran dengan anggota keluarga (Kusuma & Puspitadewi, 2018; Sari & Hayati, 2015, Rusmaladewi, Indah, Kamala, & Anggraini, 2020). Pada individu yang mengalami dorongan emosi yang kuat, individu biasanya akan mengalihkan emosi pada objek lain (Estefan & Wijaya, 2014). Pengalihan ini menjadikan objek benda disekitarnya menjadi pelampiasan emosi yang dirasakan.

Pada pengikut Tarekat Syattariyah, tahapan *attention deployment* ditunjukkan melalui pengamatan terhadap sensasi yang ada di jantung, proses ini dapat dikategorikan dalam bentuk praktik *mindfulness*. Menurut Lindhard, seseorang yang mempraktikkan pengamatan terhadap jantung cenderung mengalami perasaan yang tenang (Lindhard, 2017). Penelitian lain menyebutkan, penggunaan teknik *mindfulness* efektif dalam mengurangi intensitas dan respon emosional dari individu (Archa & Craske, 2006). Selain itu, metode pengamatan sensasi jantung yang dilakukan oleh kedua subjek juga menyertakan teknik *savoring*. *Savoring* merupakan kemampuan individu untuk mengintensifkan dan memperpanjang perasaan positif dengan sengaja untuk meningkatkan kesadaran dan penghargaan seseorang terhadap pengalaman positif (Bryant & Veroff, 2007). Pada umumnya penggunaan strategi *savoring* adalah dengan mencari teman berbicara, tertawa, bersyukur, atau memunculkan memori yang membahagiakan (Bryant & Veroff, 2007). *Savoring* juga dapat meningkatkan perasaan bahagia pada situasi yang dianggap positif oleh individu (Jose, Lim, & Bryant, 2012). Berbeda dengan strategi umum *savoring*, strategi dilakukan kedua subjek adalah dengan menikmati setiap sensasi yang dirasakan. Jika individu melakukannya secara terus menerus maka ada kecenderungan mood individu menjadi lebih positif dalam aktivitas sehari-hari.

Dari berbagai penjelasan tersebut dapat diartikan bahwa praktik Tarekat Syattariyah merupakan sebuah pelatihan mental berdasarkan konsep agama Islam. Melalui pelatihan tersebut, kedua subjek secara sadar meningkatkan efektivitas dalam mengalihkan atensi. Dengan melatih atensi, individu dapat dengan mudah terlepas dari informasi negatif, yang memicu emosi, dan mengalihkannya pada informasi positif (Wadlinger & Isaacowitz, 2010). Perbedaan mendasar dari pelatihan atensi yang ada pada metode lain adalah praktik yang dilakukan kedua subjek merupakan bagian dari ajaran Tarekat Syattariyah yang memiliki tujuan pencapaian spiritualitas. Selain itu, balutan agama berupa penggunaan zikir juga

memberikan dampak positif baik pada religiusitas individu maupun kondisi psikologis individu.

Selain, pengamatan terhadap sensasi jantung, kedua subjek juga mendorong diri untuk berpikir positif. Berpikir positif merupakan sebuah proses kognitif yang membantu individu untuk memiliki harapan pada masa depan (Bekhet & Zausnewski, 2013). Melalui berpikir positif seseorang dapat pulih dari pengalaman emosi negatif (Tugade & Fredrickson, 2004). Selain itu, berpikir positif juga efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan, stress, dan depresi pada seseorang (Rezaei, Nematolahei, & Oladrostam, 2017). Memunculkan pikiran positif secara terus menerus merupakan bentuk dari strategi *positive rumination*. *Positive rumination* yang dibiasakan, memberi dampak positif pada afek individu yang melakukan (Harding, Hudson, & Mezulis, 2014; Vanderlinda, dkk, 2020). *Rumination* merupakan sebuah perilaku dimana individu memunculkan serta mengembangkan pikiran-pikiran tertentu secara terus menerus untuk menimbulkan suatu kondisi emosional (Noelen-Hoeksema, 1991). Dapat artikan bahwa proses memunculkan pikiran positif secara terus menerus tidak hanya berfungsi untuk mengalihkan pikiran melainkan bertujuan untuk mencapai kondisi emosi tertentu.

Dari penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa pada tahap *attention deployment* kedua subjek memiliki metode khusus yang tidak hanya digunakan untuk meregulasi emosi, tetapi juga mengembangkan toleransi terhadap stress. Metode ini, yaitu *mindfulness*, *savoring*, dan *positive rumination*, merupakan bagian dari ajaran Tarekat Syattariyah yang dilakukan oleh kedua subjek.

c. *Cognitive Change*

Tahap ini merupakan tahap dimana individu berusaha untuk merubah persepsi terhadap situasi serta kembali mengevaluasi kapasitas dalam mengelola situasi. Pada umumnya individu akan memperkuat kognisi dan merubah pola pikirnya terkait permasalahan yang dihadapi agar *reappraisal* berjalan baik (Estefan & Wijaya, 2014). Salah satu cara untuk memperkuat hal tersebut adalah dengan terus memberikan afirmasi berupa keyakinan. Penelitian lain menyebutkan bahwa individu sering memaknai peristiwa berat yang dialaminya sebagai takdir Tuhan (Hasanah & Widuri, 2014).

Kesamaan tersebut diindikasikan dengan pendapat kedua subjek bahwa semua peristiwa atau situasi yang menekan adalah takdir Allah yang memberikan kebaikan pada kedua subjek serta harus diterima.. Meskipun demikian, terdapat perbedaan yang cukup berbeda dalam proses *reappraisal*.

Subjek BW mencapai suatu pemaknaan melalui proses intuitif. Proses ini secara positif akan mengontrol religiusitas, *mood* positif, *self-esteem*, kepuasan terhadap kebutuhan dasar, serta kebutuhan atas kognisi (Samantha J Heintzelman, 2016). Oleh karena itu, penggunaan

intuisi dalam proses *reappraisal* memiliki dampak yang kuat dalam pencapaian makna hidup. Berbeda dengan BW, WM melakukan pemaknaan dengan memaknai bahwa semua peristiwa adalah atas kehendak Allah, dan hal tersebut merupakan bagian ujian manusia. Subjek WM memaknai setiap peristiwa dengan mengembalikan pada afirmasi tersebut. Melalui cara ini, subjek WM dapat merasakan ketenangan. Pencapaian makna ini dilakukan melalui proses *positive rumination* dalam bentuk zikir sehingga dapat diartikan selain mengalihkan perhatian dari sumber permasalahan, *positive rumination* juga membantu subjek untuk mencapai pemaknaan ulang terhadap situasi.

Tahap *Cognitive Change* pada pengikut Tarekat Syattariyah meliputi pemaknaan ulang terhadap situasi baik secara intuitif maupun afirmatif. Proses ini merupakan lanjutan dari tahap sebelumnya, yang menitikberatkan pada proses *positive rumination*, *mindfulness*, dan *savoring*. Selain mengalihkan perhatian dari permasalahan, proses pengosongan pikiran atau zikir secara terus menerus dengan penghayatan membantu subjek untuk melakukan *reappraisal* situasi menekan menjadi lebih positif.

d. *Response Modulation*

Tahap ini merupakan tahap akhir dimana individu mengupayakan memengaruhi respon baik secara fisiologis, pengalaman emosi, atau perilaku. Upaya ini dilakukan untuk mengurangi dampak dari respon emosi individu baik secara fisiologis maupun perilaku. Gross dan Thompson menyatakan bahwa bentuk *Response Modulation* dapat berupa kegiatan fisik, rileksasi, penggunaan obat, ataupun mengonsumsi makanan (2007).

Sebuah penelitian menunjukkan, individu melakukan *Response Modulation* dengan cara berusaha bersabar dan tetap tersenyum dalam kondisi emosi negatif (Hasanah & Widuri, 2014). Bagi seseorang yang mengalami kondisi penyakit kronis, seperti lupus, sikap menerima takdir cenderung dimunculkan sebagai bentuk *Response Modulation* (Fitri, 2012). Hal ini dikarenakan seseorang yang mengalami lupus merasa bahwa penyakit tersebut hadir sebagai ujian dari Tuhan. Berbeda halnya, bagi individu yang mengalami emosi negatif yang ringan, seperti kecemasan sebelum melakukan sesuatu, rileksasi otegenik menjadi reponse modulation yang lebih efektif (Jannah & Dewi, 2021).

Pada penelitian ini didapati subjek memiliki kesamaan dengan individu normal untuk bersikap pasrah pada Allah serta sikap menerima. Kedua subjek memiliki detail sikap yang berbeda dalam memodulasi respon emosionalnya. Subjek BW cenderung menahan atau melakukan tindakan expressive suppression terhadap emosinya. Hal ini dilakukan saat tekanan emosi masih dirasakan kuat dan ketenangan belum didapatkan. Sedangkan, subjek WM lebih memilih untuk berolahraga atau berkebun untuk mengurangi dampak dari respon emosi yang dirasakan tersebut. Dalam beberapa kondisi WM akan mengekspresikan emosinya, sesuai dengan kebutuhan, seperti mendidik anak.

Dalam proses terakhir ini dapat dikatakan kedua subjek mampu mengurangi secara spesifik respon emosinya. Hal ini dikonfirmasi oleh kedua *significant others* bahwa kedua subjek dalam kehidupan sehari-hari lebih sering menampilkan wajah ketenangan dan sulit ditebak kondisi emosional yang dialami kedua subjek. Kondisi ini cukup berbeda dibandingkan dengan kebanyakan individu yang secara ekspresi emosi dapat terlihat dan diketahui orang-orang disekitarnya.

Berdasarkan pembahasan pada tiap-tiap tahap, dapat disimpulkan bahwa kekhasan yang paling mendasar dari proses regulasi emosi pengikut Tarekat Syattariyah adalah proses pengamatan terhadap roso atau irama jantung. Proses ini tidak hanya menjadi ciri khas melainkan menjadi salah satu faktor penting dalam keberhasilan strategi *reappraisal* pada tahap *Cognitive Change*. Hal ini mengindikasikan bahwa kedua subjek memerlukan kondisi tenang yang terkondisikan sehingga mampu melakukan *reappraisal* terhadap situasi. Berdasarkan hasil wawancara, kondisi ketenangan tersebut didapatkan melalui proses pengamatan roso atau irama jantung, baik diiringi zikir atau tidak, dengan menggabungkan antara teknik *mindfulness*, *positive rumination*, dan *savoring*.

Terdapat beberapa faktor eksternal yang mendukung secara positif proses regulasi emosi individu, yaitu keberfungsian keluarga serta dukungan sosial (Uci & Savira, 2019; Putri & Coralia, 2019). Sedangkan faktor eksternal lain, yaitu budaya, menjadi acuan bagi subjek untuk mengekspresikan emosi.

Selain faktor eksternal, terdapat pula faktor internal yang ditemukan menjadi dukungan kuat bagi subjek, yaitu usia, kesadaran emosi, religiusitas, dan pengetahuan. Usia memberikan kemampuan individu dalam regulasi emosi serta beradaptasi dengan ekspresi emosinya (Charles & Carstensen, 2007). Pengetahuan membentuk kapasitas individu untuk memahami apa itu emosi dan bagaimana emosi bekerja (Wranik, Barrett, & Salovey, 2007). Hal tersebut, menjadikan kedua subjek dapat lebih mengenal bagaimana kedua subjek merespon emosi. Selain itu, religiusitas memiliki peran kunci dalam *reframing* sumber stres yang menimbulkan emosi (Watts, 2007). Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa religiusitas, kesadaran emosi, serta pengetahuan kedua subjek sangat dipengaruhi ajaran-ajaran tarekat yang dialami keduanya. Ketiga faktor tersebut memiliki pengaruh yang kuat dalam regulasi emosi yang dilakukan kedua subjek

Dalam kehidupan sehari-hari, kedua subjek dikenal tenang, dan sulit diketahui emosi yang dialami kedua subjek. Dalam berbagai situasi, kedua subjek cenderung lebih tenang dan rileks. Hal tersebut dikonfirmasi oleh *kedua significant others*. Sikap tersebut mengindikasikan, proses regulasi emosi kedua subjek berjalan adaptif.

Simpulan

Proses regulasi emosi pengikut Tarekat Syattariyah menitikberatkan pada tahap *attention deployment* melalui pengamatan sensasi jantung dan *cognitive change* melalui strategi *reappraisal intuitif* atau *afirmatif*. Pada tahap *response modulation*, subjek menggunakan strategi *expressive suppression* atau aktivitas fisik lain. Religiusitas dan kesadaran emosi yang didukung oleh ajaran-ajaran tarekat menjadi faktor terbesar yang memengaruhi proses regulasi emosi kedua subjek. Usia memengaruhi banyaknya pengalaman serta memengaruhi kematangan emosional. Sedangkan keberfungsian keluarga serta dukungan sosial lebih memengaruhi kondisi subjek sehari-hari. Dari proses regulasi emosi tersebut, ekspresi emosi subjek cenderung adaptif dan terkendali.

Implikasi

Pada penelitian ini ditemukan beberapa hal menarik terkait *attention deployment* melalui pengamatan terhadap irama jantung atau *roso*. Topik ini patut untuk digali lebih dalam, mengingat pengamatan terhadap irama jantung belum banyak tereksplorasi dalam penelitian-penelitian ilmiah. Selain itu, diperlukan subjek yang lebih banyak agar hasil dari penelitian terkait metode regulasi emosi dapat digeneralisasi pada kondisi yang lebih luas.

Daftar Pustaka

- Alison, L. J., Snook, B., & Stein, K. (2001). Unobstrusive measurement: using police information for forensic research. *Qualitative Research*, 241-254.
- Archa, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1849-1858.
- Bekhet, A. K., & Zausnewski, J. A. (2013). Measuring use of positive thinking skills: psychometric testing of a new scale. *Sage*, 35(8), 1074-1093.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring A New Model of Positive Experience*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2007). *Emotion Regulation and Aging*. Dalam J. J. Gross, Handbook of Emotion Regulation (hal. 307-308). New York: Guildford Press.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset Memilih di antara Lima Pendekatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2014). Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self Injury. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 26-33.
- Fitri, A. R. (2012). Regulasi emosi odapus. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 1-8.
- Frankl, E. V. (2006). *Logoterapi Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation : Concept Foundation*. Dalam J. J. Gross, Handbook of Emotion Regulation. New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J., Preece, D. A., Becerra, R., & Robinson, K. (2019). The emotion regulation questionnaire: psychometric properties in general community samples. *Journal of Personality Assessment*. DOI: 10.1080/00223891.2018.1564319
- Harding, K. A., Hudson, M. R., & Mezulis, A. H. (2014). Cognitive mechanisms linking low trait positive affect to depressive symptoms: A prospective diary study. *Cognition and Emotion*, 28(8), 1502-1511.
- Hasanah, T. D., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi emosi pada ibu single parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1), 86-92.
- Idris, S. (2017). Insan Kamil: Theological and Psychological. *Asian Journal of Social Sciences, Arts and Humanities*. 5(2), 9-28.
- Jamhari. (2019). Kritik terhadap tarekat: telaah kritisterhadap pola pikir dan cara hidup sufi. *Jurnal Ilmu Agama*, 20(2), 192-202.
- Jannah, M., & Dewi, D. K. (2021). Penerapan latihan relaksasi otonomik untuk regulasi emosi atlet anggar. *Kontribusi*, 1(2), 76-82.
- Jose, P. E., Lim, B. T., & Bryant, F. B. (2012). Does savoring increase happiness? A daily diary study. *The Journal of The Positive Psychology*, 7(3), 176-187.
- Kahija, Yohanies F La. (2017). *Penelitian Fenomenologi: Jalan Memahami Pengalaman hidup*. Yogyakarta : Kanisius.
- Kushendrawati, S. M. (2006). Masyarakat Konsumen Sebagai Ciptaan Kapitalisme Global: Fenomena Budaya dalam Realitas Sosial. *Makara*, 49-57.
- Kusuma, K. J., & Puspitadewi, N. W. (2018). Regulasi Emosi Pada Individu Dewasa Awal Yang Menjalani Hubungan Pacaran Jarak Jauh. *Character*, 5(2), 1-10.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. *Stress appraisal and coping*. Newyork : Springer Publishing Company.Inc.
- Lindhard, T. (2017). Experience Peace Through Heart-Based Meditation on The Self. *The Open Psychology Journal*, 10(1), 27-40.
- Maisyaroh. (2019). Tasawuf sebagai dimensi batin ajaran islam. *At Tafkir*, 12(2), 141-151.
- Masyruri, A. (2021). *Ensiklopedi 22 Aliran Tarekat dalam Tasawuf*. Surabaya: Imtiyaz.
- Moloeng, L. J. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Noelen-Hoeksema, S. (1991). Response to depression and their affect on the duration of depressive episode. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582.

- Nurhasanah, L. (2017). Peran tasawuf dalam kehidupan manusia modern (perspektif Sayyed Hossein Nasr). *El Afkar*, 6(2), 75-86.
- Poerwandari, K. (2005). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Putri, S. D., & Coralia, F. (2019). Hubungan Dukungan sosial dengan regulasi emosi pada siswa korban bullying di SMPN "X" Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 5(1), 134-140.
- Rezaei, A. A., Nematolahei, A., & Oladrostam, N. (2017). The effect of positive thinking training on stress, anxiety, and depression in coronary heart disease. *The J Urmia Nurs Midwifery Fac*, 15(5), 339-348.
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring program studi PG-PAUD FKIP UPR. *Pintar Harati*, 16(2), 33-46.
- Samantha J Heintzeman, L. A. (2016). Meaning in Life and Intuition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(3), 477.
- Sari, M. D., & Hayati, E. N. (2015). Regulasi emosi pada penderita HIV/AIDS. *Empathy*, 3(1), 23-30.
- Tugade, M., & Fredrickson, B. (2004). Resilience individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(2), 320-333.
- Uci, I. R., & Savira, S. I. (2019). Hubungan antara keberfungsian keluarga dengan regulasi emosi pada siswa di SMP X Surabaya. *Character*, 6(2), 1-7.
- Vanderlinda, W. M., Millgramb, Y., Baskin-Sommersa, A. R., Clarka, M. S., & Joormanna, J. (2020). Understanding positive emotion deficits in depression: From emotion preferences to emotion regulatio. *Clinical Psychology Review*, 76, 1-11.
- Wadlinger, H. A., & Isaacowitz, D. M. (2010). Fixing our focus: training attention to regulate emotion. *Personality and Social Psychology Review*, 20(10), 1-28.
- Watts, F. (2007). *Emotion Regulation and Religion*. Dalam J. J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation* (hal. 506-507). New York: Guildford Press.
- Wranik, T., Barrett, L. F., & Salovey, P. (2007). *Intelegant Emotion Regulation*. Dalam J. J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation* (hal. 393-394). New York: Guilford Press.
- Wukmir, V. (1967). *Emoción y Sufrimiento*. Barcelona: Labor.