

**STUDI FENOMENOLOGI KESEJAHTERAAN EMOSIONAL  
PRAKTIKI TASAWUF**

**(STUDI PADA TERAPIS DI GRIYA SEHAT SYAFAAT 99 SAMPANGAN)**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna memperoleh Gelar Sarjana S1

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora Jurusan

Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

**SALSABILA ANISA PUTRI**

**NIM : 2104046075**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

**SEMARANG**

**2025**

## DEKLARASI KEASLIAN

### DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan, di bawah ini :

Nama : Salsabila Anisa Putri

NIM : 2104046075

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : STUDI FENOMENOLOGI KESEJAHTERAAN EMOSIONAL  
PRAKTISI TASAWUF (Studi Pada Terapis Di Griya Sehat Syafaat 99  
Sampangan)

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah murni hasil karya saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di lembaga Pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 18 Juni 2025



Salsabila Anisa Putri

NIM: 2104046075

**STUDI FENOMENOLOGI KESEJAHTERAAN EMOSIONAL PRAKTIKI  
TASAWUF**  
**(STUDI PADA TERAPIS DI GRIYA SEHAT SYAFAAT 99 SAMPANGAN)**



**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora  
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh :

**SALSABILA ANISA PUTRI**

**NIM : 2104046075**

Semarang, 23 Juni 2025

Disetujui Oleh :

Pembimbing

**Dr. H. SULAIMAN, M.Ag**  
**NIP : 197306272003121003**

## **NOTA PEMBIMBING**

### **NOTA PEMBIMBING**

Lampiran : -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara/i:

Nama : Salsabila Anisa Putri

NIM : 2104046075

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul : **STUDI FENOMENOLOGI KESEJAHTERAAN  
EMOSIONAL PRAKTISI TASAWUF (Studi pada Terapis di  
Griya Sehat Syafaat 99 Sampangan)**

Naskah tersebut sudah saya bimbing dan saya setujui atau acc (accepted/accedere) untuk bisa diujikan ke Sidang Ujian Munaqosah. Demikian persetujuan skripsi ini kami sampaikan. Atas perhatiannya, kami ucapan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Semarang, 23 Juni 2025

Pembimbing

Dr. H. Sulaiman, M.Ag

NIP: 197306272003121003

## LEMBAR PENGESAHAN

### PENGESAHAN SKRIPSI

#### STUDI FENOMENOLOGI KESEJAHTERAAN EMOSIONAL PRAKTIKI TASAWUF (Studi Pada Terapis di Griya Sehat Syafaat 99 Sampangan)

Oleh:

Salsabila Anisa Putri

2104046075

Telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji pada Senin, 30 Juni 2025 dan  
dinyatakan lulus memenuhi syarat guna memperoleh gelar sarjana agama (S.Ag).

#### Susunan Dewan Pengaji

##### Ketua Sidang



##### Sekretaris Sidang

Ernawati, S.Si., M.Stat  
NIP. 199310062019032025

##### Pengaji I

Dr. H. Muh. In'amuzzahidin, M.Ag.  
NIP. 197710202003121002

##### Pengaji II

Dr. Bahroon Anshori, M.Ag.  
NIP: 197505032006041001

Mengetahui,  
Pembimbing

Dr. H. Sulaiman, M.Ag  
NIP. 197306272003121003

## MOTTO

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقُتْلُ وَهُوَ كُرْهٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

(سورة البقرة: ٢١٦)

*“diwajibkan atasamu berperang, padahal itu kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui”*

(Q.S Al-baqarah :216)

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَائِكِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ مُطْهَىٰ وَإِلَيْهِ الْمُسْتَوْرُ

(سورة الملك: ١٥)

*“Dialah yang menjadikan bumi itu mudah bagi kamu, maka berjalanlah di segala penjurunya dan makanlah sebagian dari rezeki-Nya. Dan hanya kepada-Nya-lah kamu (kembali setelah) dibangkitkan”.*

(Q.S Al-mulk: 15)

## **PEDOMAN TRANSLITERASI**

Penulisan ejaan Arab dalam skripsi ini berpedoman pada keputusan Menteri Agama dan Menteri Departemen Pendidikan Republik Indonesia Nomor: 158 Tahun 1987. Dan 0543b/U/1987. Transliterasi dimaksudkan sebagai pengalih huruf dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin ialah penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf latin beserta perangkatnya. Tentang pedoman Transliterasi Arab-Latin, dengan beberapa modifikasi sebagai berikut:

### **1. Konsonan**

<b>Huruf Arab</b>	<b>Nama</b>	<b>Huruf Latin</b>	<b>Nama</b>
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	š	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ż	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	š	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	d	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik (di atas)

خ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

## 2. Vokal

Vokal Bahasa Arab, seperti vocal Bahasa Indonesia, terdiri dari vocal tunggal atau monoftong dan vocal rangkap atau diftong.

### a. Vokal tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat. transliterasinya sebagai berikut:

كتب dibaca *kataba*

فعل dibaca *fa'ala*

ذكر dibaca *žukira*

### b. Vokal rangkap

vocal rangkap bahas arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

كيف dibaca *kaifa*

هول dibaca *haulā*

### **3. Maddah**

Maddah atau vokal Panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, contoh:

قال dibaca *qāla*

قَلَ dibaca *qāla*

يَقُولُ dibaca *yaqūlu*

### **4. Ta Marbutah**

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua:

a. Ta marbutah hidup

ta *marbutah* yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dhammah, transliterasinya adalah *t*, contoh:

روضۃ الاطفال dibaca *raudatul atfāl*

b. Ta marbutah mati

Ta *marbutah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah *h*, contoh:

طلحة dibaca *talhah*

c. kalau pada kata yang terakhir dengan *ta marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah maka *ta marbutah* itu ditransliterasikan dengan *ha (h)* contoh:

روضۃ الاطفال dibaca *rauḍah al-atfāl*

### **5. Syaddah**

Syaddah atau tasydid yang dalam system tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda *syaddah* atau tanda tasydid, dalam transliterasi ini tanda *syaddah* tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddah* itu, contoh:

ربنا dibaca *rabbanā*

نزل dibaca *nazzala*

البر dibaca al-Birr

## 6. Kata sandang

Transliterasi kata sandang dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

a. Kata sandang diikuti huruf *syamsiah*

kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf *l* diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu., contoh:

الرجل dibaca *ar-rajulu*

b. Kata sandang diikuti huruf *qamariah*

kata sandang yang diikuti huruf *qamariah* ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai pula dengan bunyinya, contoh:

القلم dibaca *al-qalamu*

Baik diikuti oleh huruf *syamsiah* maupun huruf *qamariah*, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan kata sandang.

## 7. Hamzah

Dinyatakan di depan bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah itu terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif, contoh:

تأخذون dibaca *ta 'khużūna*

شيئ dibaca *syai 'un*

ان dibaca *inna*

## 8. Penulisan kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fi'il, isim maupun harf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya, contoh:

وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجَّةُ الْبَيْتِ      dibaca *walillahi 'alan nāsi hijju al-baiti*

مِنْ اسْتِطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا      dibaca *manistatā'a ilaihi sabīlā*

## 9. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka, yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya, contoh:

وَمَا مُحَمَّدٌ أَرْسَلَ      dibaca *wa mā Muḥammadun illā rasūl*

وَلَقَدْ رَاهَ بِلَاقِ الْمُبِينِ      dibaca *wa laqad ra'āhu bi al-ufuq al-mubīni*

Penggunaan huruf kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain, sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan, contoh:

نَصْرٌ مِّنَ اللَّهِ وَفُتحٌ قَرِيبٌ      dibaca *nasrun minallāhi wa fathun qarīb*

اللَّهُ أَكْبَرُ جَمِيعاً      dibaca *lillāhil amru jami'an*

## **10. Tajwid**

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (versi internasional) ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Alhamdulillahirabbil'alamiiin puji syukur penulis panjatkan atas kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik serta hidayah-Nya. Sholawat serta salam Semoga tercurahkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW. Skripsi dengan judul “Studi Fenomenologi Kesejahteraan Emosional Praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan Pada Terapis di Griya Sehat Syafaat 99 Sampangan” dapat penulis selesaikan dengan baik dan lancar. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, namun berkat keyakinan, kerja keras, dukungan, motivasi, bimbingan dan do'a dari berbagai pihak menjadikan penulisan skripsi ini dapat selesai dengan baik. Oleh karena itu, secara khusus penulis mengucapkan ucapan terima kasih kepada pihak berikut:

1. Bapak Prof. Dr. Nizar Ali, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Dr. H. Mokh. Sya'roni, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang beserta staf-staf nya.
3. Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si. dan Bapak Royanullah, M. Psi. T., selaku ketua dan sekretaris program studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, yang telah meluangkan waktu, pikiran, serta tenaga untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam membantu penulis menyelesaikan penulisan skripsi ini.
4. Bapak Dr. H. Sulaiman, M.Ag selaku pembimbing yang sudah bersedia meluangkan waktu, pikiran, serta tenaga dengan sabar dan ikhlas dalam membimbing, mengarahkan, sekaligus memberikan masukan kepada penulis dalam proses bimbingan hingga terselesaiannya skripsi ini.
5. Ibu Ernawati S.Si M.Stat selaku Wali dosen yang sudah senantiasa mendampingi ,membantu, serta mengarahkan penulis selama masa perkuliahan berlangsung
6. Dosen, pegawai, dan segenap civitas akademika di lingkungan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, atas segala kesabaran dan keikhlasannya dalam memberikan ilmu-ilmunya kepada

penulis, mudah-mudahan penulis dapat mengamalkan ilmu yang telah diperoleh.

7. Kepada pihak Klinik GRISS 99 yakni Bapak Mustamir selaku pemilik sekaligus pemimpin yang telah menerima serta mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian dan bersedia memberikan beberapa data terkait penelitian ini.
8. Kepada para informan Mas FAH, Mbak SAM, Mbak JNA dan Mas DD yang sudah bersedia meluangkan waktu untuk melakukan sesi wawancara, serta memberikan data untuk penelitian ini.
9. Kepada Bapak Suratman dan Ibu Siti Palupi selaku kedua orang tua penulis yang senantiasa mendoakan, memberi dukungan, dan semangat pada penulis yang tak henti-hentinya.
10. Kepada kedua kakak penulis Mbak Puji dan Mas Ridwan yang selalu memberi doa, dukungan, serta semangat dan terima kasih atas doa serta harapan yang selalu diberikan.
11. Kepada seluruh keluarga besar Mbah Ngadinem dan Mbah Pawiro yang selalu memberikan doa, masukan, dan motivasi yang tiada henti.
12. Kepada teman lama penulis Rahma dan Laras yang selalu memberikan semangat, doa, serta menguatkan penulis.
13. Kepada Anggi, Nafis dan Tita yang senantiasa menjadi teman berbagi impian, keluh-kesah, diskusi, pengingat, penyemangat, penasihat, dan selalu memberikan motivasi yang tiada hentinya pada penulis, dan telah meneman selama kurang lebih 4 tahun selalu mengisi hari-hari penulis dengan penuh suka cita, Tita yang senantiasa menjadi pengingat bagi penulis agar rutin olahraga.
14. Kepada rekan kerja parttime ku Titis yang selalu memberi dukungan, semangat, serta solusi dalam penyusunan skripsi ini.
15. Kepada seluruh teman-teman TP-B 2021 (Khususnya Avida, Nefa) yang selalu memberikan dukungan, motivasi, serta masukan yang sangat berarti bagi penulis dan telah meneman selama 4 tahun di bangku perkuliahan serta dipenuhi dengan suka cita.

16. Kepada pencipta lagu Arijit Singh, Nadin Basalamah, Taylor Swift, Justin Bieber serta musisi lainnya, terimakasih telah menciptakan lagu-lagu yang tidak hanya menenangkan hati, tetapi juga menjadi teman setia serta penyemangat dalam setiap proses penulisan skripsi ini
17. Dan yang terakhir khusus bagi diri saya terima kasih sudah bertahan hingga akhir, terima kasih sudah mau memperjuangkan, terima kasih untuk tidak berhenti.

Semarang, 18 Juni 2025

Penulis,

**Salsabila Anisa Putri**

NIM. 2104046075

## **PERSEMPAHAN**

Yang pertama dan utama, skripsi ini penulis persembahkan pada Pencipta sekaligus penguasa Seluruh Alam yaitu Allah SWT, sebagai bentuk rasa syukur atas kemudahan serta kesempatan yang diberikan pada penulis, sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Kedua orang tuaku tercinta yakni Ayahanda Suratman dan Ibunda Siti Palupi, kedua kakakku tersayang Mbak Puji dan Mas Ridwan serta keluarga besar penulis yang senantiasa memberikan doa, dorongan, motivasi, serta dukungan baik secara moril maupun materiil dalam mengiringi langkah penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar.

Untuk diri saya “Salsabila Anisa Putri” terima kasih sudah berkomitmen dan berusaha untuk selalu konsisten, meskipun tidak mudah bisa mencapai tahap ini, namun akhirnya kamu bisa menyelesaikannya dan membuktikan pada dirimu sendiri bahwa kamu bisa. Semua impian, keinginan serta harapan akan segera terwujud. Banyak keindahan dan pengalaman menakjubkan kedepannya, semangat untuk itu.

## DAFTAR ISI

<b>JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>DEKLARASI KEASLIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>NOTA PEMBIMBING .....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI .....</b>	<b>vii</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH.....</b>	<b>xiii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xvii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xx</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xxi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xxii</b>
<b>BAB I – PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Tinjauan Pustaka .....	5
F. Metode Penelitian .....	8
1. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	8
2. Definisi Konseptual .....	11
3. Jenis dan Sumber Data .....	12
G. Teknik Pengumpulan Data .....	13
H. Teknik Analisis Data .....	15
I. Uji Keabsahan Data .....	16
J. Sistematika Penulisan .....	17
<b>BAB II – TEORI KESEJAHTERAAN EMOSIONAL .....</b>	<b>19</b>
A. Kesejahteraan Emosional .....	19

1. Pengertian kesejahteraan emosional .....	19
2. Aspek-aspek kesejahteraan emosional .....	22
3. Faktor-faktor kesejahteraan emosional .....	24
<b>B. Praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan .....</b>	<b>26</b>
1. Pengertian praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan .....	26
<b>C. Pengalaman emosional .....</b>	<b>30</b>
1. Pengertian emosi .....	30
2. Komponen emosi .....	33
<b>BAB III – KLINIK GRISS 99 DAN GAMBARAN UMUM HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>36</b>
<b>A. Profil Klinik Griya Sehat Syafaat 99 .....</b>	<b>36</b>
1. Latar belakang Griya Sehat Syafaat 99 .....	36
2. Visi dan Misi Klinik Griya Sehat Syafaat 99 .....	38
3. Struktur Kepengurusan Klinik Griya Sehat Syafaat 99 .....	39
<b>B. Gambaran kesejahteraan emosional praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan.....</b>	<b>40</b>
<b>BAB IV – ANALISIS KESEJAHTERAAN EMOSIONAL PRAKTIKI TASAWUF DI GRISS 99 SAMPANGAN.....</b>	<b>49</b>
1. Pemaknaan subjektif kesejahteraan emosional oleh praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan .....	49
2. Praktik terapi tasawuf sebagai sarana menjaga kesejahteraan emosional praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan .....	64
3. Penerimaan emosional sebagai inti dari kesejahteraan emosional.....	69
<b>BAB V – PENUTUP.....</b>	<b>74</b>
A. Kesimpulan .....	74
B. Saran .....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>77</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>85</b>

A. Lampiran 1 Transkrip Wawancara .....	85
B. Lampiran 2 Dokumentasi .....	115
C. Lampiran 3 Surat Keterangan Penelitian .....	117
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>118</b>

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui makna kesejahteraan emosional dari perspektif praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan serta mengidentifikasi praktik-praktik tasawuf yang diterapkan dalam menjaga kestabilan emosi, beserta pengalaman emosional yang dialami oleh para terapis. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis dengan metode analisis data Miles dan Huberman, serta pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap empat orang terapis yang dipilih secara *purposive sampling* di Griya Sehat Syafaat 99 Sampangan dengan kriteria telah memiliki pengalaman lebih dari dua tahun dalam praktik terapi dan pembelajaran tasawuf. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa makna kesejahteraan emosional menurut para terapis adalah kemampuan untuk menerima setiap kondisi dan emosi secara ikhlas dan lapang dada tanpa berniat menghindar atau menolak emosi tersebut. Kesejahteraan emosional tidak selalu berarti kestabilan emosi yang konstan, melainkan kemampuan untuk memvalidasi dan mengelola emosi secara sehat. Praktik tasawuf yang diterapkan untuk menjaga kesejahteraan emosional meliputi muhasabah, qanaah, *mindfulness*, sabar, ikhlas, dan syukur. Adapun bentuk terapi yang digunakan antara lain terapi pernapasan atau zikir pernapasan serta terapi zikir. Para terapis juga mengalami tantangan emosional ketika harus menghadapi kondisi emosional pasien yang tidak menentu, yang berpotensi memengaruhi kestabilan mental mereka sendiri. Kesimpulannya, kesejahteraan emosional para praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan di Griya Sehat Syafaat 99 tergolong stabil karena mereka telah berhasil mengelola emosi melalui perpaduan antara ajaran tasawuf, pengetahuan psikologi, dan penerapan terapi spiritual.

**Kata kunci:** kesejahteraan emosional, tasawuf, terapis.

## **DAFTAR TABEL**

1.1 Struktur Kepengurusan GRISS 99 Cabang MAJT.....	39
1.2 Struktur Kepengurusan GRISS 99 Cabang Sampangan.....	40
1.3 Tabel Identitas Informan.....	41

## **DAFTAR LAMPIRAN**

2.1 Foto dengan informan 1.....	115
2.2 Foto dengan informan 2.....	115
2.3 Foto dengan informan 3.....	115
2.4 Foto dengan informan 4.....	116

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan seperti halnya individu pada umumnya, juga mengalami berbagai beban emosional, pikiran, serta tekanan psikologis. Sama seperti psikolog, mereka dituntut untuk tidak mencampurkan masalah pribadi dengan tugas profesional serta mematuhi kode etik tertentu dalam menjalankan pekerjaannya. Dalam menghadapi berbagai keluhan pasien, praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan perlu mendengarkan secara aktif, berempati, memberikan validasi, serta menawarkan bimbingan spiritual. Proses ini tentu saja menguras energi dalam jumlah yang cukup besar. Oleh karena itu, kesejahteraan emosional menjadi aspek penting yang juga perlu diperhatikan oleh para praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan. Keunikan para praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan di GRISS 99 Semarang dibandingkan dengan psikolog konvensional terletak pada pengalaman spiritual mereka. Di era modern saat ini, pendekatan ilmu psikologi barat dianggap belum sepenuhnya mampu menyelesaikan permasalahan psikologis secara komprehensif. Dalam konteks ini, tasawuf memiliki peran signifikan sebagai pelengkap pendekatan psikologi barat dalam menangani problematika mental melalui penguatan aspek spiritual individu.

Kesejahteraan emosional merupakan gabungan konsep multidimensi yang mencerminkan seberapa positif perasaan seseorang secara umum dan tentang kehidupan secara keseluruhan. Kesejahteraan emosional mencakup fitur pengalaman (kualitas emosional dari pengalaman sesaat dan sehari-hari) dan fitur reflektif (penilaian tentang kepuasan hidup, rasa makna, dan kemampuan untuk mengejar tujuan yang dapat mencakup dan melampaui diri-sendiri). Fitur-fitur ini terjadi dalam konteks budaya,

keadaan hidup, sumber daya, dan perjalanan hidup.<sup>1</sup> Kesejahteraan emosional pada dasarnya mengacu pada perasaan positif, pengelolaan stres, keseimbangan emosional, kesehatan mental, hubungan sosial, rasa tujuan dan makna, serta self-esteem. Kesejahteraan emosional erat kaitannya dengan kesehatan mental tiap individu. Tasawuf menawarkan pendekatan unik terhadap pengembangan diri dan kesejahteraan spiritual melalui ajaran mendalam dan praktik khasnya seperti zikir, puasa, dan meditasi spiritual. Namun, meskipun banyak literatur yang membahas keterkaitan antara praktik spiritual dan kesejahteraan emosional, masih terdapat keterbatasan dalam penelitian yang meninjau aspek ini dari sudut pandang para praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan itu sendiri. Penelitian sebelumnya lebih berfokus pada makna pengalaman spiritual yang dirasakan oleh individu secara umum dalam menjalankan ajaran tasawuf, tanpa menggali lebih dalam bagaimana praktik tasawuf ikut andil dalam kesejahteraan emosional mereka.

Sebagaimana dalam al-Qur'an:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَاءِ وَالْكَظِيمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَاقِفِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ  
الْمُحْسِنِينَ 

“(yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.” (QS. Al-Imran: 134).

Berdasarkan ayat tersebut dapat dipahami bahwasannya dari sejak jaman nabi dahulu, Allah senantiasa menganjurkan para hambanya untuk selalu bersifat dermawan kepada sesama, menahan amarah, serta senantiasa menjadi orang yang pemaaf dengan tidak mudah menyimpan dendam pada sesama. Ayat ini selaras dengan definisi kesejahteraan emosional menurut L. Park dimana seseorang senantiasa merasakan hal-hal positif di kehidupannya dengan mengurangi hal-hal yang kemungkinan bisa

---

<sup>1</sup> Crystal L. Park et al., “Emotional Well-Being: What It Is and Why It Matters,” *Affective Science* 4, no. 1 (2023): 14, <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00163-0>.

membuat hidup ini menjadi tidak nyaman, terkhusus pada hal-hal yang bisa dikendalikan.<sup>2</sup>

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman yang dirasakan pelaku tasawuf dalam mengamalkan ajaran tasawuf ini sangatlah panjang. Hal tersebut dapat dilihat dari pelaku tasawuf yang mengikuti komunitas dalam tasawuf yang biasa disebut dengan tarekat. Alasan mengapa subjek ini tertarik menjadi pelaku tasawuf dikarenakan dorongan dari luar dan juga dalam dirinya. Kemudian alasan mengapa subjek ini memutuskan untuk bergabung ke dalam tarekat dan mempelajari tasawuf yakni dikarenakan ingin mencapai tujuannya yaitu kehidupan yang semakin dekat dengan Allah SWT dan mendapat rida dari Allah SWT. Hal ini memperlihatkan bahwasannya dalam penelitian ini hanya menyoroti pengalaman pelaku tasawuf dari sudut pandang ilmu tasawuf itu sendiri. Sementara itu, aspek kesejahteraan emosional yang dialami setelah menerapkan ajaran tasawuf dalam kehidupan sehari-hari belum menjadi fokus utama. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menggali makna kesejahteraan emosional dari pengalaman subjektif para praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan.<sup>3</sup> Penelitian ini bertujuan untuk memperlihatkan bahwa tasawuf mampu untuk membantu seseorang menemukan makna hidupnya. Hasil penelitian ini menyoroti tentang keunikan tiap thoriqoh yang diikuti oleh tiap subjek yang diteliti.<sup>4</sup> Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan tasawuf berpengaruh positif pada kesejahteraan emosional pada praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan. Melalui praktik-praktik tasawuf seperti meditasi, zikir, muhasabah (introspeksi), dan membaca Al-qur'an yang bertujuan

---

<sup>2</sup> Park et al., "Emotional Well-Being: What It Is and Why It Matters";

<sup>3</sup> Akhmad B. Mukasif and NRH Frieda, "PERJALANAN HIDUP BERTASAWUF (Studi Kualitatif Dengan Interpretative Phenomenological Analysis Pada Pelaku Tasawuf)," *Jurnal EMPATI: Jurnal Karya Ilmiah ST Undip* 5, no. 2 (2016): 362, <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2016.15220>.

<sup>4</sup> Mochammad Maola, "MAKNA HIDUP PELAKU TASAWUF," *Ri'ayah: Jurnal Sosial Dan Keagamaan* 6, no. 2 (2021): 157, <https://doi.org/https://doi.org/10.32332/riayah.v6i2.3556>.

untuk membersihkan jiwa dari nafsu-nafsu negatif dan mendekatkan diri pada Sang Pencipta.<sup>5</sup>

Berdasarkan dari beberapa sumber di atas diantaranya dua sumber yang hanya membahas pengalaman makna yang dirasakan pada individu dari perspektif tasawufnya saja, dan juga subjek yang merupakan orang umum bukan pada praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangannya menjadi latar belakang mengapa peneliti ingin mengambil penelitian ini. Disamping itu peneliti ingin menelusik lebih jauh mengenai makna kesejahteraan emosional dari perspektif praktisi yang berprofesi sebagai terapis serta apa saja pengalaman emosional yang dirasakan. Dengan menggunakan fenomenologi sebagai metode penelitian, memungkinkan peneliti untuk menggali lebih dalam mengenai pengalaman subjektif individu dengan cara yang mendalam dan komprehensif. Dengan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman serta pandangan para praktisi sekaligus terapis tasawuf terhadap kesejahteraan emosional, diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan dalam upaya peningkatan kesejahteraan emosional dan spiritual secara keseluruhan.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apa makna kesejahteraan emosional menurut praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan?
2. Apa saja pengalaman emosional yang dirasakan oleh praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan selama mereka menjalankan praktik tasawuf?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijabarkan, tujuan penelitian ini adalah untuk:

---

<sup>5</sup> Ilham Ramadhani Huda and Satrio Artha Priyatna, "Studi Fenomenologi Kesejahteraan Emosional Praktisi Tasawuf," *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam* 2, no. 5 (2024): 116, <https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i5.531>.

1. Memahami makna kesejahteraan emosional menurut praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan
2. Mengetahui pengalaman emosional yang dirasakan oleh praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan

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

Berikut manfaat penelitian ini:

1. Manfaat teori

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai:

- a. Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai pengembangan atau memperkaya teori kesejahteraan emosional yang sudah ada dengan integrasi perspektif spiritual
- b. Memberikan landasan teoritis untuk memahami interaksi antara praktik spiritual dan kesejahteraan psikologis
- c. Penelitian dengan model fenomenologis ini diharapkan dapat menjelaskan kontribusi praktik tasawuf terhadap kesejahteraan emosional

2. Manfaat empiris

Manfaat penelitian ini yaitu diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru dan wawasan yang mendalam serta konkret tentang bagaimana pengalaman emosional yang dirasakan praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan melalui pengumpulan data langsung dari pengalaman praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan.

#### **E. Tinjauan Pustaka**

Hasil penelitian terdahulu yang sejalan dengan penelitian ini sebenarnya masih cukup sedikit, dikarenakan masih awamnya pembahasan mengenai kesejahteraan emosional perspektif praktisi yang sekaligus berprofesi sebagai terapis. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang signifikan serta bisa menjadi acuan dasar ketika melakukan penelitian ini.

Beberapa diantaranya yaitu:

Penelitian ini menekankan penelitian pada dinamika perjalanan yang dialami dalam mengamalkan ajaran tasawuf oleh pelaku tasawuf. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa menurut para pelaku, tasawuf merupakan akhlak yang mulia, baik akhlaknya terhadap Allah dalam beribadah maupun akhlak baik terhadap orang lain, apapun latar belakangnya serta merupakan kebutuhan hidup bagi mereka.<sup>6</sup> Selanjutnya penelitian ini menjelaskan bahwa perjalanan yang dilakukan oleh orang yang melakukan tasawuf dalam mengamalkan ilmu tasawuf sangatlah panjang. Para pelaku tasawuf ini dinaungi sebuah kelompok atau bisa disebut sebagai komunitas yang bernama tarekat. Adapun motivasi mengapa para subjek ini ingin menjadi pelaku tasawuf yakni dikarenakan terdapat dorongan baik dari internal maupun eksternal. Dalam penelitian ini juga menggarisbawahi bahwa pentingnya sosok guru sebagai panutan serta penuntun bagi murid. Selain itu penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis dengan metode analisis *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA).

Penelitian ini<sup>7</sup> fokus untuk mengetahui pengaruh dari praktik tasawuf terhadap kesejahteraan emosional praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan. Tasawuf menawarkan berbagai pendekatan spiritual diantaranya amalan zikir, meditasi, dan muhasabah yang bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan terhadap kesejahteraan emosional mereka, dengan hasil penelitian menyimpulkan bahwa praktik-praktik di atas signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan, depresi, dan stress, disamping itu bisa meningkatkan kesejahteraan sosial secara umum.

---

<sup>6</sup> Mukasif and Frieda, “PERJALANAN HIDUP BERTASAWUF (Studi Kualitatif Dengan Interpretative Phenomenological Analysis Pada Pelaku Tasawuf),” 362.

<sup>7</sup> Ilham Ramadhani Huda and Satrio Artha Priyatna, “Studi Fenomenologi Kesejahteraan Emosional Praktisi Tasawuf,” 116.

Penelitian ini<sup>8</sup> mengidentifikasi tentang definisi hidup dari pelaku tasawuf yang mengikuti tarekat. Tarekat bukan suatu hal yang awam di Indonesia yang kemungkinan bisa dijadikan potensi untuk mengidentifikasi dan mengembangkan berbagai resep untuk menyembuhkan gangguan sosial atau psikis seperti kekosongan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui makna hidup menurut sufi yang mengikuti tarekat tasawuf. Dengan menggunakan metode kualitatif serta pendekatan fenomenologis digunakan untuk memperoleh informasi rinci. Studi ini menemukan bahwa tiga dari empat subjek yang diteliti merasa hampa dalam hidup mereka sebelum bergabung dengan tarekat sufi, namun merasa bahwa hidup mereka memiliki makna setelah bergabung dengan tarekat tersebut. Beberapa hal yang memberi makna dalam hidup adalah berdoa agar Tuhan mengenal-Nya dan mendekatkan kita kepada-Nya, serta memiliki ketenangan pikiran dan kesabaran dalam menghadapi masalah, bencana, dan cobaan.

Penelitian ini<sup>9</sup> bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku spiritual sufi dengan kesehatan mental dalam bentuk *well-being* yang dilakukan oleh para pribadi yang mendalami spiritual sufi berdasar sumber literatur. Metode penelitian ini ialah metode penelitian kualitatif dengan kajian literatur. Adapun hasil dari penelitian ini yaitu bahwa agama dan spiritual dapat berpengaruh baik positif dan juga negatif terhadap kesehatan mental. Dampak kesehatan mental dari perilaku sufi positif antara lain rasa kepuasan hidup, makna dan tujuan hidup, kedamaian, ketenangan, optimisme, dan memiliki harapan yang cerah di masa depan. Adapun untuk negatifnya sendiri bisa berasal dari kecemasan, stress, berperilaku kejam. Hal tersebut terjadi dikarenakan terdapat salah pengertian atau komunikasi terhadap ajaran sufi, disamping itu tidak adanya bimbingan baik dari guru maupun dari orang yang sudah berpengalaman.

---

<sup>8</sup> Maola, “MAKNA HIDUP PELAKU TASAWUF,” 158.

<sup>9</sup> Saliyo Saliyo, “Manfaat Perilaku Spiritual Sufi Pada Kesehatan Mental Dan Well Being Seseorang,” *Jurnal Studia Insania* 6, no. 1 (2018): 1, <https://doi.org/10.18592/jsi.v6i1.2008>.

Pada penelitian ini<sup>10</sup> menyimpulkan bahwa dinamika dari psikologi kesejahteraan mental pada praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan itu mencakup beberapa hal yang pertama praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan menunjukkan perilaku penerimaan diri yang dimana menerima diri sepenuhnya baik kelebihan maupun kekurangannya dengan senantiasa bersyukur, kemudian memiliki hubungan yang baik dan positif dengan sesama, paham akan makna dan tujuan hidupnya. Hal itu berdasarkan pada psikologi kesejahteraan mental praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan yang mengandung nilai-nilai tasawuf seperti zuhud, tawakal, khauf dan mahabbah. Yang kedua yakni nilai tasawuf mempengaruhi psikologi kesejahteraan mental yang juga merupakan media konseling sufistik. Yang ketiga yaitu tasawuf adalah alternatif di bidang psikoterapi dan konseling di era modern seperti ini untuk menghadapi globalisasi dan mengatasi masalah hidup tiap individu. Selain itu tasawuf juga bisa membuat kondisi mental seseorang dalam keadaan baik dan positif.

## F. Metode Penelitian

Metodologi penelitian adalah suatu pendekatan sistematis dalam menyelidiki dan menelaah permasalahan melalui prosedur ilmiah yang dilakukan secara cermat dan teliti. Proses ini mencakup pengumpulan, pengolahan, dan analisis data secara objektif, yang bertujuan untuk menarik kesimpulan yang dapat digunakan baik untuk memecahkan suatu permasalahan maupun untuk menguji hipotesis, sehingga menghasilkan pengetahuan yang bermanfaat bagi kehidupan manusia<sup>11</sup>.

### 1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Menurut Nasution pendekatan kualitatif

---

<sup>10</sup> Wahyudi, Taufik, and Purwandari, “Psychological Well-Being Sufism Practitioners as A Sufistic Counceling,” 154.

<sup>11</sup> Rifa'i Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian*, Cetakan Pe (Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga, 2023), 2, [https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/42716/1/PENGANTAR METODOLOGI PENELITIAN.pdf](https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/42716/1/PENGANTAR%20METODOLOGI%20PENELITIAN.pdf).

merupakan kegiatan orang dalam mengamati lingkungannya, membangun interaksi dengan mereka, berusaha memahami bahasa dan interpretasi mereka terhadap dunia sekitarnya.<sup>12</sup> Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh makna dan pemahaman tentang peristiwa atau perilaku manusia dalam suatu organisasi atau lembaga. Penelitian studi fenomenologi kesejahteraan emosional praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan ini dilakukan dengan tujuan agar mengetahui makna atau pemahaman serta pengalaman emosional yang dirasakan pada kehidupan masing-masing individu praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan. Objek penelitian ini berlokasi di Jl. Kendeng Barat I No.3A, Sampangan, Kec. Gajahmungkur, Kota Semarang, Jawa Tengah 50232.

Terdapat beberapa tahapan dalam penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, sebagai berikut<sup>13</sup>:

a. *Bracketing*

Pada tahap ini peneliti secara sadar mengidentifikasi dan menangguhkan segala bentuk keyakinan, asumsi, pengalaman pribadi, serta pengetahuan yang telah dimiliki sebelumnya terkait dengan fenomena kesejahteraan emosional praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan sekaligus yang berprofesi sebagai terapis. Tujuannya adalah agar peneliti dapat mengkaji pengalaman partisipan secara murni dan objektif, tanpa dipengaruhi oleh prasangka atau interpretasi subjektif. Dalam penelitian ini, peneliti telah merumuskan dan menetapkan fokus permasalahan yang

---

<sup>12</sup> Rukajat Ajat, *Pendekatan Penelitian Kualitatif (Qualitative Research Approach)*, Cetakan I (Yogyakarta: DEEPUBLISH, 2018), 1,  
[https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=Z5JfEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR4&dq=info:P Df7F\\_ZPzbYJ:scholar.google.com&ots=aLxjfHZrlG&sig=Bj8b8Bq8rlJ3EMyCP88ZCEVrheU&r edir\\_esc=y#v=onepage&q&f=true](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=Z5JfEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR4&dq=info:P Df7F_ZPzbYJ:scholar.google.com&ots=aLxjfHZrlG&sig=Bj8b8Bq8rlJ3EMyCP88ZCEVrheU&r edir_esc=y#v=onepage&q&f=true)

<sup>13</sup> Maulid Reyvan, *Teknik Analisis Data Deskriptif Kualitatif pada Fenomenologi*, (2022, 19 Juli), diakses pada 2 Juni 2025 <https://dqlab.id/teknik-analisis-data-deskriptif-kualitatif-pada-fenomenologi>

berkaitan dengan pengalaman emosional serta praktik tasawuf yang berperan dalam mengatasi permasalahan kesejahteraan emosional. Dengan melakukan bracketing, peneliti berupaya untuk membuka ruang pemahaman yang jernih terhadap makna pengalaman yang dialami langsung oleh partisipan, sebagaimana adanya.

b. *Intuiting*

Pada tahap ini peneliti bersikap terbuka sepenuhnya terhadap makna yang disampaikan oleh partisipan yang telah mengalami langsung fenomena yang telah diteliti. Pada tahap ini, peneliti tidak hanya mendengarkan secara pasif, tetapi juga secara mendalam menghayati dan menyerap pengalaman yang dibagikan oleh partisipan, tanpa prasangka ataupun penilaian pribadi. Untuk memulai pembicaraan, peneliti membuka pertanyaan mengenai kabar subjek beberapa hari terakhir, apa saja kegiatan beberapa hari terakhir, dengan tujuan untuk membangun bounding serta agar subjek bisa lebih terbuka mengenai permasalahan yang diteliti.

c. *Analyzing*

Pada tahap ini peneliti mulai mengolah dan menginterpretasikan data yang telah dikumpulkan dari subjek. Proses ini tidak berdiri sendiri melainkan melibatkan beberapa langkah penting, yaitu coding, yang dimana peneliti memberi tanda atau label pada bagian-bagian penting dari data wawancara yang mengandung makna signifikan. Kategorisasi, setelah peneliti mengelompokkan kode-kode tersebut ke dalam tema atau kategori yang memiliki kesamaan makna atau pola. Yang terakhir yaitu memahami arti fenomena, peneliti kemudian merenungkan atau menafsirkan kategori atau tema tersebut untuk

menangkap makna terdalam dari pengalaman partisipan terkait kesejahteraan emosional.

d. *Describing*

Pada tahap ini peneliti mulai mengungkapkan pemahaman yang telah diperoleh terhadap fenomena yang diteliti, berdasarkan hasil analisis data yang mendalam. Peneliti berupaya untuk mendeskripsikan makna dan esensi pengalaman emosional partisipan secara jelas dalam bentuk tertulis.

## 2. Definisi Konseptual

Definisi ini memberikan gambaran umum mengenai suatu istilah berdasarkan literatur, teori, atau pendapat para ahli. Dengan tujuan agar pembaca memahami secara mendalam apa yang dimaksud dengan suatu konsep sebelum diterapkan atau diukur dalam penelitian. Di samping itu juga digunakan sebagai batasan dalam pembahasan agar lebih fokus dan mendalam. Berikut definisi konseptual dalam penelitian ini:

a. Kesejahteraan Emosional

Salah satu bagian dalam kesejahteraan subjektif yang terbentuk dari dua aspek yaitu aspek positif dan juga aspek negatif. Ketika aspek positif lebih dominan maka kesejahteraan emosional bisa dikatakan stabil ataupun baik, namun jika sebaliknya aspek negatif lebih dominan maka bisa dikatakan kesejahteraan emosional kurang baik. Atau bisa didefinisikan kondisi dimana seseorang bisa mengelola emosi dengan sehat, merasakan emosi positif secara seimbang, serta mampu mengelola emosi negatif seperti stress, cemas, atau marah secara adaptif.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> Ed Diener, *Assessing Well-Being. The Collected Works of Ed Diener*, Springer, 2009, 69, <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>.

### b. Praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan

Seseorang yang mempelajari serta mengamalkan ajaran-ajaran tasawuf (sufisme) dalam kehidupan sehari-hari, baik secara individu maupun komunitas. Bergantung pada latar belakang, kebutuhan spiritual, maupun kondisi emosional masing-masing individu. Misalnya, ada yang bertujuan untuk menemukan ketenangan batin, meningkatkan kedekatan spiritual dengan Tuhan melalui praktik zikir, dan kontemplasi, mencari makna hidup yang lebih dalam, mengendalikan emosi negatif, serta mengembangkan kesadaran diri (*self-awareness*).

### c. Pengalaman Emosional

Pengalaman emosional merupakan pengalaman subjektif yang meliputi perasaan, respon fisiologis, dan respon perilaku atau ekspresif yang terkait dengan emosi. Perasaan muncul dari pengalaman emosional, dan karena seseorang menyadarinya.

## 3. Jenis dan Sumber Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif yang diperoleh melalui pendekatan fenomenologi dengan jenis data berupa primer dan sekunder.

### a. Data primer

merupakan data yang diperoleh langsung dari praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan yang menjadi informan penelitian, melalui wawancara mendalam (*in-depth interviews*). Wawancara dilakukan secara (semi-terstruktur) guna menggali pengalaman subjektif, perasaan batin, makna spiritual, serta proses-proses emosional yang mereka alami selama menjalankan amalan tasawuf. Informan dipilih secara *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu, seperti telah berpengalaman selama kurang lebih dua tahun sebagai

terapis, mempelajari tasawuf, serta aktif sebagai terapis atau pembimbing spiritual.

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang tidak diperoleh peneliti secara langsung. Sumber data ini meliputi berbagai literatur pendukung yang relevan dengan topik kesejahteraan emosional dan tasawuf. Sumber data sekunder mencakup jurnal ilmiah baik nasional maupun internasional, buku-buku psikologi dan tasawuf, tesis atau skripsi sebelumnya yang relevan, dokumen atau artikel yang mencakup tentang konsep tasawuf, zikir dsb, buku-buku yang dipelajari oleh praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan, serta catatan praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan jika ada. Penggunaan data sekunder ini bertujuan untuk memperkuat analisis dan memberikan landasan teoritis serta konteks ilmiah terhadap temuan dari data primer.

## G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini disesuaikan dengan pendekatan kualitatif fenomenologis yang berfokus pada pengalaman subjektif individu. Oleh karena itu, teknik yang digunakan bersifat eksploratif dan mendalam agar dapat menggali makna pengalaman emosional dari para praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan. Pemilihan metode pengumpulan data memegang peranan penting karena dapat berdampak pada tingkat keabsahan dan keterpercayaan hasil penelitian.<sup>15</sup> Adapun teknik yang digunakan meliputi:

---

<sup>15</sup> Zainuddin Iba and Aditya Wardhana, *Metode Penelitian*, ed. Mahir Pradana, *Jurnal Keperawatan*, 1st ed. (Purbalingga: EURIKA MEDIA AKSARA, 2023), 242, [https://www.researchgate.net/profile/Aditya-Wardhana/publication/382060598\\_Teknik\\_Pengumpulan\\_Data\\_Penelitian/links/668a9db4f3b61c4e2cb76e7c/Teknik-Pengumpulan-Data-Penelitian.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Aditya-Wardhana/publication/382060598_Teknik_Pengumpulan_Data_Penelitian/links/668a9db4f3b61c4e2cb76e7c/Teknik-Pengumpulan-Data-Penelitian.pdf).

### a. Observasi

Teknik observasi merupakan Teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap objek penelitian, dengan tujuan utama adalah untuk memahami keadaan yang sebenarnya dari variabel yang diteliti. Pada penelitian ini peneliti sebagai observer yang hanya melakukan penelitian berkaitan dengan pengalaman emosional pada praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan.

### b. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui proses interaksi berupa tanya jawab antara dua individu untuk saling berbagi informasi, yang kemudian diolah menjadi sebuah makna berdasarkan topik tertentu. Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode wawancara semi-terstruktur serta wawancara mendalam. Jenis wawancara ini menggabungkan karakteristik dari wawancara terstruktur dan tidak terstruktur. Peneliti menggunakan panduan pertanyaan yang telah disiapkan sebelumnya, namun tetap memberikan ruang bagi responden untuk menguraikan jawaban mereka secara lebih bebas. Selanjutnya wawancara mendalam ini bertujuan untuk memahami dengan mendalam mengenai pandangan dan pengalaman individu. Pada penelitian ini peneliti mengambil tiga subjek sebagai informan yang dipilih secara *purposive sampling* dengan karakteristik tertentu.

### c. Dokumentasi

Teknik dokumentasi merupakan cara mengumpulkan informasi baik secara visual, verbal maupun tulisan. Dokumentasi bisa berupa arsip, buku tentang teori, pendapat, dalil atau hukum dan lain-lain yang berhubungan dengan masalah penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan Teknik dokumentasi melalui buku-buku yang dipelajari oleh praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan serta pengambilan foto pada saat wawancara.

teknik pengumpulan data berupa observasi (langsung dan partisipan), wawancara (semi-terstruktur), serta dokumentasi. Selanjutnya untuk menganalisis data hasil penelitian dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif, yaitu metode penelitian yang menggunakan data kualitatif dan dijabarkan secara deskriptif. Wawancara (semi-terstruktur) mengacu pada serangkaian pertanyaan terbuka yang memungkinkan pertanyaan baru diajukan berdasarkan jawaban narasumber selama sesi berlangsung, sehingga informasi dapat digali secara lebih optimal dan rinci.

## H. Teknik Analisis Data

Emzir menyatakan bahwa analisis data adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis untuk mencari dan menyusun hasil transkripsi wawancara, catatan lapangan, serta berbagai materi lain yang telah dikumpulkan. Proses ini mencakup pengorganisasian data, penguraian, peringkasan, identifikasi pola-pola serta penemuan hal-hal penting yang perlu dipahami dan dipelajari. Dalam penelitian ini menggunakan Teknik analisis data Miles dan Huberman.<sup>16</sup> Teknik analisis data kualitatif model Miles dan Huberman terdapat tiga tahap yaitu:

### a. Reduksi Data

Mereduksi data berarti menyederhanakan data dengan cara merangkum, memilih informasi yang esensial, memusatkan perhatian pada aspek-aspek penting, mengidentifikasi tema dan pola, serta menghilangkan informasi yang tidak relevan. Data yang telah direduksi akan memberikan kejelasan dan membantu peneliti dalam proses pengumpulan data berikutnya maupun saat data tersebut perlu ditelusuri kembali. Pada tahap ini, peneliti berupaya

---

<sup>16</sup> Nazar Naamy, *METODOLOGI PENELITIAN KUALITATIF Dasar-Dasar & Aplikasinya*, Rake Saraswati, 2022, 157–63, [https://repository.uinmataram.ac.id/2853/1/buku\\_Metode\\_Penelitian.pdf](https://repository.uinmataram.ac.id/2853/1/buku_Metode_Penelitian.pdf).

untuk menganalisis, memilah, memisahkan hasil data baik dari observasi maupun dari wawancara.

b. Penyajian Data

Penyajian data dapat dilakukan dalam berbagai bentuk seperti uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart, serta bentuk visual lainnya. Menurut Miles dan Huberman bentuk penyajian data yang paling umum digunakan dalam penelitian kualitatif adalah teks naratif. Tujuan dari penyajian data ini adalah untuk menggabungkan hasil reduksi data ke dalam pola hubungan yang lebih fokus dan terstruktur, sehingga memudahkan pemahaman dan membantu peneliti dalam merancang langkah penelitian selanjutnya. Pada tahap ini peneliti membuat tabel berupa tema yang sudah peneliti kelompokkan dari tahap pertama. Peneliti juga menyajikan data berupa tulisan dan catatan berkaitan dengan kesejahteraan emosional serta pengalaman emosional praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan.

c. Kesimpulan/ Verifikasi Data

Tahap kesimpulan atau verifikasi data merupakan tahap dimana penarikan kesimpulan sementara dengan tujuan membantu peneliti menemukan jawaban berdasar rumusan masalah yang ada.

## I. Uji Keabsahan Data

Dalam penelitian kualitatif uji keabsahan data merupakan proses untuk memastikan bahwa hasil dari data yang dikumpulkan dan dianalisis benar-benar akurat, dapat dipercaya, dan mencerminkan realitas yang ada. Hal ini bertujuan agar hasil penelitian kualitatif valid, dapat dipercaya, serta bermanfaat dan relevan. Adapun untuk melakukan uji validitas atau keabsahan data sebagai berikut:

#### a. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber peneliti gunakan untuk menguji kredibilitas data dengan cara mengecek data dari berbagai sumber, yang kemudian di bandingkan, dianalisis, serta mengonfirmasi informasi oleh peneliti dan menghasilkan suatu kesimpulan.

#### b. Triangulasi Teknik

Triangulasi Teknik digunakan peneliti untuk menguji kredibilitas data dengan menggunakan beberapa metode atau teknik pengumpulan data untuk mengungkap satu fenomena atau variabel yang sama. Dalam penelitian ini triangulasi teknik dilakukan untuk menguji data melalui wawancara, observasi serta dokumentasi.

### J. Sistematika Penulisan

Dalam penelitian ini agar hasilnya terarah, terstruktur, dan mudah dipahami hal tersebut mengacu pada susunan atau sistematis yang terbagi menjadi beberapa bab dan sub bab. Berikut sistematis dari penelitian ini.

#### Bab I : pendahuluan

Pada bab I ini berisi beberapa sub-bab yang saling berintegrasi satu sama lain guna mendeskripsikan isu permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini. Sub-bab tersebut meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka atau penelitian terdahulu, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

#### Bab II : landasan teori

Bab II berisi tentang landasan teori yang memuat teori-teori, konsep, atau prinsip dasar yang relevan dan menjadi acuan dalam penelitian. Landasan teori ini berfungsi sebagai kerangka konseptual yang membantu peneliti memahami, menganalisis, dan menjelaskan mengenai definisi kesejahteraan emosional, aspek-aspek, faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan emosional, serta definisi umum praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan.

**Bab III : penyajian data**

Bab III ini berisi tentang pembahasan penelitian yang memaparkan hasil data-data penelitian yang telah dikumpulkan mencakup gambaran pengalaman emosional yang dirasakan oleh praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan, serta macam praktik tasawuf yang dipraktikkan oleh praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan dalam menciptakan kesejahteraan emosional yang baik.

**Bab IV : analisis data**

Bab ini berisi tentang analisis data yang telah penulis kumpulkan sebelumnya yakni analisis studi fenomenologi kesejahteraan emosional pada praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan.

**Bab V : penutup**

Bab ini merupakan bagian akhir dari sebuah skripsi yang memuat kesimpulan, saran serta harapan untuk penelitian selanjutnya.

## **BAB II**

### **TEORI KESEJAHTERAAN EMOSIONAL**

#### **A. Kesejahteraan Emosional**

##### **1. Pengertian Kesejahteraan Emosional**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), sejahtera diartikan sebagai kondisi yang aman, tenteram, dan makmur. Artinya, seseorang berada dalam keadaan bebas dari gangguan atau masalah, serta merasa tenang dalam menjalani hidup. Sedangkan emosi merupakan bentuk perasaan yang muncul secara spontan dan dapat berubah dalam waktu singkat, seperti perasaan senang, sedih, atau marah. Dengan demikian, kesejahteraan emosional menurut KBBI yaitu keadaan dimana seseorang merasa aman, tenteram, dan bahagia dalam hidupnya serta memiliki kemampuan untuk mengatur emosi secara positif. Selanjutnya, aspek definisi psikologis kesejahteraan mencakup aspek hedonis atau afektif yang berbeda serta aspek eudaimonik atau kognitif. Waterman mengklasifikasikan konsep kesejahteraan ke dalam dua paradigma, yaitu paradigma kesejahteraan hedonik dan paradigma kesejahteraan eudaimonik. Perspektif hedonik memandang kesejahteraan melalui konsep kesejahteraan subjektif, sementara pandangan eudaimonik mengacu pada istilah kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan sosial<sup>1</sup>. Kesejahteraan subjektif ini terdiri dari beberapa komponen yakni afek positif (*positive affect*), afek negatif (*negative affect*), kepuasan hidup (*life satisfaction*), serta kepuasan domain (*domain satisfaction*)<sup>2</sup>. Evaluasi afektif berbentuk emosi dan suasana hati

---

<sup>1</sup> Tri Na'imah, Azmi Hanifah, and Puput Desiana Rizki, "Emotional Well-Being Scale: Pilot Study on Kindergarten Teachers," *Social Values & Society* 3, no. 1 (2020): 35, <https://doi.org/10.26480/svs.01.2021.34.39>.

<sup>2</sup> Diener, *Assessing Well-Being. The Collected Works of Ed Diener*, 6.

atau biasa disebut sebagai kesejahteraan emosional (*emotional well-being*).

Konsep ini mengacu tiga aspek utama; emosi negatif (*negative affect*), emosi positif (*positive affect*), dan kepuasan hidup. Dua aspek pertama berkaitan dengan penilaian emosional, yang sering disebut sebagai kesejahteraan emosional (*emotional well-being*) atau kesejahteraan emosional subjektif (*subjective emotional well-being*). Sedangkan aspek terakhir lebih bersifat kognitif.<sup>3</sup> Kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) merujuk pada penilaian seseorang terhadap kehidupannya, baik dari segi emosional (afektif) maupun pemikiran (kognitif). Kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) merupakan bidang kajian dalam ilmu perilaku yang meneliti proses evaluatif individu terhadap kualitas hidup mereka.<sup>4</sup> Kesejahteraan subjektif mencakup berbagai aspek, mulai dari kondisi suasana hati sesaat hingga penilaian menyeluruh terhadap kepuasan hidup, serta rentang emosi dari depresi hingga euphoria.<sup>5</sup>

Kesejahteraan emosional atau (*emotional well-being*) merupakan konsep multidimensi yang mencerminkan sejauh mana seseorang merasakan hal-hal positif secara umum dan terhadap kehidupannya secara keseluruhan. Konsep ini mencakup aspek pengalaman langsung (kualitas emosional dari pengalaman sehari-hari dan sesaat) serta aspek reflektif (penilaian terhadap kepuasan hidup, rasa bermakna, dan kemampuan untuk mencapai tujuan yang dapat melibatkan dan melampaui kepentingan pribadi). Aspek-aspek tersebut berkembang dalam konteks budaya, kondisi kehidupan, ketersediaan sumber daya, dan perjalanan hidup

---

<sup>3</sup> Ömer Faruk Şimşek, “An Intentional Model of Emotional Well-Being: The Development and Initial Validation of a Measure of Subjective Well-Being,” *Journal of Happiness Studies* 12, no. 3 (2011): 421, <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9203-0>.

<sup>4</sup> Ed Diener, “Subjective Well-Being,” *Psychological Bulletin* 95, no. 3 (1984): 544, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>.

<sup>5</sup> Diener, *Assessing Well-Being. The Collected Works of Ed Diener*, 67.

individu.<sup>6</sup> Secara umum kesejahteraan emosional merupakan lingkup pembahasan kesejahteraan subjektif global. Kesejahteraan emosional merupakan dimensi spesifik kesejahteraan subjektif, yang merefleksikan sejauh mana individu mengungkapkan indikasi pengaruh positif dan negatif.<sup>7</sup>

Kesejahteraan emosional yang juga dikenal sebagai kesejahteraan hedonis atau kebahagiaan yang dialami, merujuk pada aspek emosional dari pengalaman harian seseorang seperti seberapa sering dan seberapa kuat individu merasakan kegembiraan, daya tarik, kecemasan, kesedihan, kemarahan, dan kasih sayang, yang berkontribusi pada apakah hidup mereka terasa menyenangkan atau tidak.<sup>8</sup> Pada kesejahteraan emosional terdapat komponen gabungan berupa afek negatif serta afek positif yang mengalami fase fluktiasi dan memiliki karakter sesaat dengan status emosional stabil seseorang pada waktu tertentu. Pada kondisi sesaat ini kemudian terakumulasi dari waktu ke waktu yang terbentuk menjadi kondisi yang lazim berjalan, sehingga kondisi tersebut mulai memperlihatkan kecenderungan utama atau tingkat karakteristik kesejahteraan emosional. Dengan demikian, ukuran sifat kesejahteraan emosional selalu menanyakan tentang beberapa periode waktu (seperti, “Bagaimana keadaan selama beberapa tahun terakhir?”) dibandingkan tentang beberapa momen di awal waktu (misalnya, “Bagaimana perasaanmu sekarang?”).<sup>9</sup> Pengalaman yang baik menghasilkan emosi positif yang seragam dan pikiran positif

---

<sup>6</sup> Park et al., “Emotional Well-Being: What It Is and Why It Matters,” 11.

<sup>7</sup> Corey Lee M. Keyes, “Subjective Change and Its Consequences for Emotional Well-Being,” *Motivation and Emotion* 24, no. 2 (2000): 71, <https://doi.org/10.1023/A:1005659114155>.

<sup>8</sup> Daniel Kahneman and Angus Deaton, “High Income Improves Evaluation of Life but Not Emotional Well-Being,” *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 107, no. 38 (2010): 16489, <https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>.

<sup>9</sup> Randy Larsen, “The Contributions of Positive and Negative Affect to Emotional Well-Being,” *Psychological* 18, no. 2 (2009): 249, [https://www.researchgate.net/publication/43170668\\_The\\_Contributions\\_of\\_Positive\\_and\\_Negative\\_Affect\\_to\\_Emotional\\_Well-Being](https://www.researchgate.net/publication/43170668_The_Contributions_of_Positive_and_Negative_Affect_to_Emotional_Well-Being).

tentang diri seseorang dan hidupnya. Demikian pula, pengalaman buruk yang seragam menghasilkan perasaan negatif dan pikiran negatif tentang diri seseorang serta hidupnya.<sup>10</sup>

Kobrin mengungkapkan bahwa kesejahteraan emosional direfleksikan sebagai kemampuan seseorang untuk dapat menerima dua hal yakni kebahagiaan dan kesedihan, serta untuk mengetahui bahwa dalam kehidupan dipenuhi oleh perasaan baik bahagia maupun kesedihan. Poin penting dari adanya kesejahteraan emosional adalah kemampuan untuk dapat mengontrol emosi dan reaksi, kemampuan untuk terhubung dengan perasaan diri, bagaimana kita dapat bangkit setelah berada dalam kondisi emosi yang sulit, kesediaan untuk membangun hubungan yang kuat dan saling terhubung, serta kemampuan untuk menjalani kehidupan yang produktif dan juga memuaskan. Kesejahteraan emosional dapat dipahami sebagai keseimbangan antara dampak positif dan negatif. Jika dampak positif lebih dominan daripada dampak negatif, maka kualitas hidup dianggap baik, sebaliknya jika dampak negatif lebih dominan, kualitas hidup dianggap buruk.<sup>11</sup>

Jadi dapat ditarik kesimpulan kesejahteraan emosional adalah kondisi dimana seseorang bisa menciptakan keseimbangan antara emosi negatif dan positif dalam hidup, kemampuan mengendalikan emosi, suasana hati, pikiran yang positif serta dapat mengelola stress dan tekanan dalam hidup. Di samping itu di mana seseorang bisa menerima baik kebahagiaan serta kesedihan dalam hidup juga bagaimana individu bisa bangkit ketika dalam kondisi emosi yang sulit.

## 2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Emosional

Aspek-aspek kesejahteraan emosional pada penelitian ini terdiri dari aspek afektif yakni (*positive affect*) dan (*negative affect*),

---

<sup>10</sup> Keyes, “Subjective Change and Its Consequences for Emotional Well-Being,” 71.

<sup>11</sup> Keyes, 72.

kepuasan domain (*domain satisfaction*),<sup>12</sup> kepuasan hidup (*life satisfaction*).<sup>13</sup> Sebagaimana dijelaskan seperti berikut:

- 1) Aspek *positive affect* menunjukkan keadaan seseorang dimana seseorang merasa bersemangat, aktif, dan waspada. *Positive affect* yang tinggi ditandai dengan energi yang besar, fokus yang kuat, serta keterlibatan yang menyenangkan, sedangkan *positive affect* yang rendah berhubungan dengan perasaan sedih dan lesu. Selanjutnya *negative affect* menggambarkan dimensi subjektif dari tekanan emosional dan pengalaman yang tidak menyenangkan, mencakup berbagai suasana hati negatif seperti kemarahan, penghinaan, jijk, rasa bersalah, ketakutan, dan kegelisahan. *Negative affect* yang rendah menunjukkan keadaan yang lebih tenang.<sup>14</sup>
- 2) Aspek kepuasan domain (*domain satisfaction*) mencerminkan bagaimana seseorang menilai berbagai aspek dalam hidupnya. Kepuasan ini dapat merepresentasikan elemen-elemen yang membentuk persepsi terhadap kepuasan hidup secara keseluruhan dan memberikan wawasan unik mengenai kesejahteraan individu. Selain itu, kepuasan domain juga dapat menunjukkan bagaimana seseorang membangun pandangan terhadap kesejahteraan secara menyeluruh, sekaligus memberikan gambaran lebih mendalam mengenai aspek-aspek tertentu dalam hidupnya yang berjalan dengan baik atau kurang memuaskan. Aspek ini terdiri dari empat domain antara

---

<sup>12</sup> Diener, *Assessing Well-Being. The Collected Works of Ed Diener*.

<sup>13</sup> Şimşek, “An Intentional Model of Emotional Well-Being: The Development and Initial Validation of a Measure of Subjective Well-Being.”

<sup>14</sup> David Watson, Lee Anna Clark, and Auke Tellegen, “Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales,” *Personality and Social Psychology* 54, no. 6 (1988): 1063, <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.54.6.1063>.

lain pernikahan (*marriage*), pekerjaan (*work*), kesehatan (*health*), dan waktu luang atau rekreasi (*leisure*).<sup>15</sup>

- 3) Aspek *life satisfaction* atau kepuasan hidup merujuk pada penilaian global yang dilakukan secara sadar terhadap kehidupan individu.<sup>16</sup> Aspek *life satisfaction* dapat menunjukkan rasa kesejahteraan global dari perspektif masing-masing individu. Penilaian *life satisfaction* ini juga dapat didefinisikan sebagai penilaian kognitif mengenai kepuasan hidup seseorang mulai dari tidak puas hingga puas.<sup>17</sup>

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan emosional atau *emotional well-being* terdiri dari tiga aspek yaitu aspek afektif, kepuasan domain, dan *life satisfaction*. Aspek afektif berkaitan dengan perasaan positif dan juga perasaan negatif. Aspek kepuasan domain menunjukkan tentang evaluasi individu terhadap domain tertentu dalam hidupnya seperti pernikahan, pekerjaan, kesehatan, dan waktu luang dalam hidupnya. Serta aspek *life satisfaction* berkaitan dengan kesejahteraan global berdasarkan beberapa aspek perspektif individu.

### 3. Faktor-faktor kesejahteraan emosional

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan emosional diantaranya yakni Penerimaan diri,<sup>18</sup> hubungan sosial, religiusitas,<sup>19</sup> regulasi emosi.<sup>20</sup> Berikut penjelasannya:

---

<sup>15</sup> Diener, *Assessing Well-Being. The Collected Works of Ed Diener*, 71.

<sup>16</sup> Ed Diener, "Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities," *Social Indicators Research* 31, no. 2 (1994): 107, <https://doi.org/10.1007/BF01207052>.

<sup>17</sup> Diener, *Assessing Well-Being. The Collected Works of Ed Diener*, Ibid.

<sup>18</sup> Durrah Sakinah, Muhammad Habibi, and Miftahurrahmi, "Self-Acceptance , Self-Confidence and Self-Esteem on Emotional Well-Being in Adolescents" 7, no. 1 (2024): 64.

<sup>19</sup> Hari Slamet Trianto, Christiana Hari Soetjiningsih, and Adi Setiawan, "Faktor Pembentuk Kesejahteraan Psikologis Pada Milenial," *PHILANTHROPY: Journal of Psychology* 4, no. 2 (2020): 113, <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v4i2.2731>.

<sup>20</sup> Jessica M. Dollar and Susan D. Calkins, *Emotion Regulation and Its Development, Encyclopedia of Infant and Early Childhood Development* (Elsevier, 2020), <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.23665-1>.

- 1) Penerimaan diri tanpa syarat diakui sebagai landasan fundamental dalam menjaga kesehatan mental remaja, ketidakmampuan dalam menerima diri tanpa syarat berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan emosional, termasuk kemarahan dan depresi yang sulit dikendalikan.
- 2) Hubungan sosial memiliki peran penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis. Apabila seseorang mampu menjalin hubungan sosial yang harmonis dengan lingkungannya, maka kesejahteraan psikologisnya akan meningkat. Hubungan sosial yang baik bisa berasal dari dukungan keluarga, teman ataupun komunitas .
- 3) Religiusitas merupakan faktor yang tidak terpisahkan dari individu dan berperan dalam membentuk kesejahteraan emosional seseorang. Semakin tinggi tingkat religiusitas atau keimanan seseorang, semakin baik pula kesejahteraan psikologis yang dimilikinya.
- 4) Regulasi emosi secara umum merujuk pada berbagai perilaku, keterampilan, dan strategi yang memungkinkan individu mengendalikan gairah emosional mereka. Proses ini dapat berlangsung secara otomatis tanpa disadari maupun dengan kesadaran penuh dan upaya yang disengaja. Dengan demikian, dalam menghadapi berbagai tantangan, interaksi, dan pengalaman, manusia mengekspresikan reaksi emosional dan secara sadar maupun tidak sadar mengelolanya.

## B. Praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan

### 1. Pengertian praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan

Secara etimologis, kata tasawuf berasal dari bahasa Arab yang memiliki beberapa asal kata. Beberapa ahli mengartikan kata ini berasal dari kata “*shuf*” (bulu domba), “*shaf*” (barisan terdepan), atau “*shuffah*” (area dipinggir masjid Nabawi). Selain itu, ada yang mengaitkannya dengan “*shufanah*” (tanaman yang tumbuh di padang pasir), serta ada pula yang berpendapat bahwa kata ini berasal dari bahasa Yunani, yaitu “Theosofi” (ilmu ketuhanan). Setiap penafsiran ini memiliki dasar dan argumentasi rasional serta textual yang mendukungnya. Dari segi bahasa Arab, kata tasawuf berasal dari tiga akar kata, yaitu s-w-f (ص - و - ف) yang merujuk pada kata *shuf* (bulu domba). Individu yang mengenakan pakaian dari bulu domba disebut *Mutashawif*, sedangkan praktik dan perilakunya dikenal dengan istilah “tasawuf”. Selain itu, terdapat pula pendapat lain yang menyebutkan bahwa istilah “tasawuf” berakar dari empat kata dasar, yakni t-s-w-f (ت - ص - و - ف), yang meliputi makna taubat, shafa (suci/bersih/jernih), walaya (kewalian), dan fana (keadaan melebur dalam Tuhan).<sup>21</sup>

Secara terminologi, tasawuf menurut Junaid al-Baghdadi diartikan sebagai upaya membersihkan hati dari segala sesuatu yang dapat mengganggu perasaan makhluk secara umum, menjauhkan diri dari godaan hawa nafsu, berusaha mencapai sifat-sifat spiritual yang suci, senantiasa menepati janji dengan Allah dalam setiap kebenaran hakiki, serta mengikuti teladan Rasulullah dalam seluruh aspek syariat.<sup>22</sup> Al-taftazani mengemukakan bahwa tasawuf secara umum merupakan filosofi hidup dan sebuah metode khusus dalam perilaku

<sup>21</sup> Syukri Al Fauzi Harlis Yurnalis and Arrasyid, “TASAWUF : Sejarah, Sekte, Dan Ajaran Inti,” *Tasawwuf and Psychotherapy Studies* 1, no. 1 (2022): 3, <https://doi.org/https://doi.org/10.24235/>.

<sup>22</sup> Aly Mashar, *Pengantar Tasawuf: Sejarah, Madzhab, Dan Ajaran*, Cetakan I, (Surakarta: SPI FAB UIN Raden Mas Said Surakarta, 2020), 5, <https://eprints.iain-surakarta.ac.id/5011/1/16.Diktat Pengantar Tasawuf Aly Mashar 20202.pdf>.

manusia untuk mencapai kesempurnaan akhlak, pemahaman mendalam tentang hakikat realitas, serta kebahagiaan spiritual.<sup>23</sup> Definisi tasawuf sendiri memiliki cakupan yang sangat luas dan beragam, dengan berbagai pandangan yang dikemukakan oleh para ahli. Begitu juga tujuan tasawuf bersifat subjektif dan sangat dipengaruhi oleh niat serta motivasi masing-masing individu. Dengan demikian, tasawuf tidak hanya menjadi pedoman hidup pribadi tetapi juga membentuk individu-individu yang dikenal sebagai sufi, yakni mereka yang telah mencapai tingkat spiritualitas yang lebih tinggi.

Al-Kalabazi berpendapat bahwa istilah “tasawuf” berasal dari kata “*suffah*” atau “*suffah al-masjid*”, yang berarti serambi masjid. Istilah ini merujuk pada sebuah area di masjid nabawi yang dihuni oleh sekelompok sahabat Nabi yang hidup dalam kondisi sangat miskin dan tidak memiliki tempat tinggal tetap. Mereka dikenal dengan sebutan “ahli suffah”, yaitu orang-orang yang mengabdikan hidupnya untuk berjihad dan berdakwah, serta meninggalkan berbagai urusan dunia. Secara lebih jelas, mereka disebut “sufi” karena memiliki karakter dan sifat yang serupa dengan para penghuni serambi masjid (*suffah*) pada masa Nabi Muhammad SAW. Seorang sufi merupakan individu yang menempuh perjalanan spiritual untuk mendekatkan diri kepada sang pencipta. Oleh karena itu, setiap calon sufi menjalani berbagai latihan spiritual (*riyadah*), berupaya membersihkan diri dari sifat-sifat tercela, mengosongkan hati dari perilaku buruk, dan melepaskan keterikatan pada hal-hal dunia. Mereka kemudian mengisi diri dengan sifat-sifat terpuji, menjadikan setiap tindakan sebagai bentuk ibadah, memperbanyak zikir, serta menjaga diri dari segala sesuatu yang dapat mengurangi kesucian, baik secara lahir maupun batin.

Hasil dari latihan *riyadah* menunjukkan karakteristik yang berbeda tiap individu yang bisa menjadi tanda fase peringkatnya.

---

<sup>23</sup> Aly Mashar, 36.

Dengan demikian, terdapat pula perbedaan tujuan dalam tasawuf yang didasarkan pada variasi fase-fase dan tingkat karakteristiknya. Sebagai contoh, sebagian sufi hanya mencapai tujuan moral semata, yaitu membersihkan jiwa dan mengendalikan kehendak sehingga mereka hanya berfokus pada konsistensi dalam menjaga keluhuran moral. Sementara itu, sebagian sufi lainnya memiliki tujuan yang lebih mendalam, yakni untuk mengenal Allah. Dalam upaya mencapai tujuan tersebut, mereka menetapkan syarat-syarat tertentu. Para pengikut tasawuf ini secara khusus, lebih banyak memusatkan perhatian pada pembahasan mengenai metode dan sarana untuk mengenal Allah, salah satunya dikenal dengan istilah *kasyf* (Asmaran). Para sufi ini bukan hanya sekadar pengamal tasawuf, tetapi juga menjadi teladan dalam kehidupan spiritual. Namun, selain sufi terdapat pula istilah praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan yang mencakup individu yang aktif menerapkan ajaran tasawuf dalam kehidupan sehari-hari, baik secara pribadi maupun profesional.

Kata praktisi berasal dari bahasa Inggris *practitioner* yaitu individu yang berprofesi dalam bidang tertentu atau secara rutin menjalankan aktivitas tertentu, khususnya yang memerlukan keterampilan khusus. Secara etimologis kata *practitioner* berasal dari kata dasar *practice*, yang dalam bahasa Inggris berarti latihan, praktik, atau penerapan secara langsung. Selanjutnya dalam konteks tasawuf, praktisi merujuk pada individu yang menerapkan ajaran-ajaran tasawuf dalam kehidupan sehari-hari. Dari penjelasan di atas bisa ditarik kesimpulan bahwa praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan merupakan individu yang bukan sekadar mempelajari ajaran tasawuf, tetapi juga mengaplikasikannya dalam praktik nyata, yang secara konsisten menjalani dan mengamalkan nilai-nilai spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari. Praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan dalam konteks ini tentu memiliki tujuan yang beragam dalam mempelajari tasawuf. Beberapa di antaranya beraspirasi mencapai tingkat sufi

hingga makrifat, sementara yang lain mungkin hanya sekadar mempelajari tasawuf dengan tujuan memperbaiki moral dan etika. Dengan demikian, tidak semua praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan dapat disebut sebagai sufi, namun setiap sufi merupakan praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan. Konsep praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan memiliki cakupan yang lebih luas dan mencakup berbagai golongan, termasuk individu yang berperan sebagai terapis tasawuf.

Terapis tasawuf merupakan contoh konkret dari praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan yang tidak hanya memperdalam nilai-nilai spiritual untuk diri sendiri tetapi juga membantu orang lain mencapai kesejahteraan emosional melalui metode terapi berbasis tasawuf. Pengetahuan tasawuf mencakup banyak bidang salah satunya yakni bidang kesehatan atau biasa disebut psikoterapi tasawuf. Tasawuf menawarkan pendekatan terapi holistik yang mengintegrasikan prinsip-prinsip spiritualitas islam dengan metode terapeutik. Konsep tasawuf menitikberatkan pentingnya mendekatkan diri kepada Allah, mengendalikan hawa nafsu dan ego, serta meningkatkan kesadaran diri melalui introspeksi dan praktik zikir. Pendekatan ini tidak hanya efektif dalam membantu individu menghadapi masalah psikologis seperti stres dan kecemasan, tetapi juga berperan dalam memperkuat kesehatan mental dan spiritual secara menyeluruh. Melalui bimbingan guru spiritual dan penggabungan dengan metode terapi modern, tasawuf memberikan fondasi yang kokoh untuk mencapai keseimbangan emosional, spiritual, serta meningkatkan kualitas hubungan interpersonal.

Seorang terapis tasawuf perlu memiliki pemahaman yang mendalam mengenai ajaran tasawuf, termasuk konsep-konsep seperti ikhlas, tawakkal, mujahadah (perjuangan spiritual), dan muhasabah (introspeksi diri). Pengetahuan ini tidak hanya berperan dalam membimbing klien dalam praktik tasawuf, tetapi juga membantu terapis

menerapkan prinsip-prinsip tersebut dalam konteks terapi modern.<sup>24</sup> Terapi umumnya tidak memaksa pasien untuk berubah, melainkan berperan sebagai pendamping yang membantu pasien merefleksikan jiwanya dalam kehidupan sehari-hari. Psikoterapi memberikan ketenangan, motivasi, penguatan mental, dan empati. Terapi juga menyediakan ruang untuk menyalurkan emosi, membantu pasien menjadi lebih mandiri, serta memberikan informasi mengenai kondisi dan cara mengatasinya. Selain itu, terapis berperan sebagai penghubung antara pasien dengan pihak-pihak yang mungkin bermasalah dengannya, baik di kampus, tempat kerja, maupun keluarga.<sup>25</sup>

Berdasarkan uraian di atas, dalam penelitian ini, praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan merujuk pada individu yang tidak hanya mengamalkan ajaran tasawuf dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga menjalankan profesi sebagai terapis tasawuf. Melalui peran tersebut, mereka tidak hanya berupaya mencapai pengembangan spiritual pribadi, tetapi juga berkontribusi dalam membantu orang lain mencapai kesejahteraan emosional dan spiritual.

## C. Pengalaman Emosional

### 1. Pengertian emosi

Beberapa ilmuwan memandang emosi sebagai sistem motivasi utama dalam kehidupan manusia. Schachter berpendapat bahwa emosi bersifat sementara dan tidak menetap, sementara ilmuwan lain meyakini bahwa emosi yang senantiasa hadir dalam diri individu, bahkan tidak ada perilaku yang sepenuhnya bebas dari pengaruh emosional. Tokoh seperti Arnold, Lazarus, dan rekan-rekannya menyatakan bahwa sebagian besar emosi justru cenderung mengganggu

---

<sup>24</sup> Febby Febriyanti, “STUDI FENOMENOLOGI : KONSEP TASAWUF SEBAGAI METODE TERAPI,” *Ilmiah Multidisiplin Terpadu* 8, no. 7 (2024): 572, <https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jimt/article/view/4133>.

<sup>25</sup> Syarifuddin, *Psikoterapi Tasawuf Penyembuhan Jiwa Melalui Bimbingan Spiritual*, ed. Yamlika, Cetakan I, (Tahta Media Group, 2021), 16, <https://tahtamedia.co.id/index.php/issj/article/download/330/327/1236>.

dan mengacaukan tindakan, serta menjadi sumber utama permasalahan manusia. Di sisi lain, ilmuwan seperti Izard dan Leeper menekankan bahwa emosi memiliki fungsi penting dalam mengatur, mendorong, serta mempertahankan perilaku individu. Sementara itu, Wenger menyoroti bahwa emosi berkaitan erat dengan fungsi visceral, yakni aktivitas organ-organ tubuh yang dikendalikan oleh sistem saraf otonom. Mowrer mengemukakan bahwa emosi memiliki peran utama, bahkan sangat esensial, dalam proses perubahan perilaku atau kinerja yang dianggap sebagai hasil dari pembelajaran.<sup>26</sup>

Terdapat dua pandangan mengenai emosi yaitu pandangan diskret (kategori) dan juga pandangan dimensional. Berdasarkan pandangan diskret emosi muncul dari satu proses utama, yakni penilaian kognitif terhadap situasi. Sebagai contoh ketika kita berpikir sesuatu itu berbahaya, kita merasa takut akan hal itu. Sehingga, emosi dianggap sebagai hasil dari pikiran atau penilaian kita terhadap suatu peristiwa. Selanjutnya emosi berdasarkan pandangan dimensional yaitu tidak hanya berasal dari satu sumber, tapi bisa muncul dari berbagai sistem atau faktor. Oleh karena itu, untuk menggambarkan emosi secara lengkap, dibutuhkan beberapa dimensi, misalnya “apakah perasaannya menyenangkan atau tidak?, seberapa kuat perasaan itu?, apakah tubuh merasa tenang atau tegang?.” Karena banyak sumber dan sifat emosi yang berbeda, emosi tidak selalu muncul secara seragam atau memiliki efek yang sama. Menurut William James emosi diartikan sebagai suatu kecenderungan untuk merasakan perasaan spesifik ketika berinteraksi dengan objek tertentu di lingkungan. Sementara itu, Crow dan Crow mendefinisikan emosi sebagai kondisi bergejolak dalam diri individu yang berperan sebagai penyesuaian internal terhadap lingkungan demi mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu. Seperti ungkapan

---

<sup>26</sup> Izard Carroll E, “*The Psychology Of Emotions*”, (New York: Plenum Press, 1923)  
[https://books.google.co.id/books?id=RPv-shA\\_sxMC&printsec=frontcover&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=true](https://books.google.co.id/books?id=RPv-shA_sxMC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=true)

emosi menurut Jalaluddin Rakhmat “emosi memberikan bumbu pada kehidupan, tanpa emosi, hidup ini kering dan gersang”.<sup>27</sup>

Upaya untuk mengetahui penyebab timbulnya gejala emosi, para ahli mengemukakan beberapa teori sebagai berikut:

a) Teori Emosi Dua-Faktor Schachter-Singer

Teori ini biasa dikenal sebagai teori paling klasik yang berorientasi pada rangsangan. Teori ini menekankan interpretasi kognitif terhadap gairah fisiologis, yang bisa berkaitan dengan pengalaman internal praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan. Reaksi fisiologis seperti hati berdebar, tekanan darah naik, napas bertambah cepat, adrenalin dialirkan dalam darah dan sebagainya. Teori ini mulai dianalisis oleh Schachter dan Singer karena mempertanyakan mengenai pandangan (William, James dkk) bahwa emosi tertentu merupakan fungsi dari reaksi-reaksi tubuh tertentu. Menurut Schachter dan Singer, kita marah bukan disebabkan ketegangan otot, rahang kita berderak, denyut nadi menjadi cepat, dan lain sebagainya. Melainkan karena secara umum jengkel dan mempunyai beberapa kognisi tertentu tentang sifat kejengkelan kita.<sup>28</sup> Pada kesimpulannya Schachter dan Singer menilai bahwa orang jengkel itu pada akhirnya akan membentuk keyakinan mengenai apa yang dirasakannya, dan kognisi ini yang akan membentuk kejengkelan umum yang belum jelas tadi menjadi suasana emosional tertentu.

b) Teori emosi James Lange

Dalam teori ini emosi disebutkan sebagai akibat dari adanya reaksi psikologis. William James (1884) dari Amerika Serikat dan Carl Lange (1885) dari Denmark, mengungkapkan teori tentang emosi dengan makna hampir sama dan secara

---

<sup>27</sup> Sobur Alex, Psikologi Umum, (Bandung: CV PUSTAKA SETIA, cet I, Juli 2003), 354-349

<sup>28</sup> Ibid.,

bersamaan. Menurut teori ini emosi merupakan hasil persepsi seseorang terhadap perubahan-perubahan pada tubuh sebagai respon terhadap rangsangan dari luar. Sebagai contoh misalnya, seseorang melihat harimau reaksinya yakni peredaran darah semakin cepat karena denyut jantung semakin cepat, paru-paru lebih cepat memompa udara, dan sebagainya. Respon-respon yang timbul ini kemudian dipersepsikan dan timbulah rasa takut. Alasan mengapa rasa takut yang muncul, hal ini disebabkan oleh hasil pengalaman dan proses belajar. Emosi menurut kedua ahli ini terjadi karena adanya perubahan pada sistem *vasomotor* (otot-otot). Suatu peristiwa dianalisis menimbulkan perubahan fisiologis dan perubahan psikologis yang disebut emosi. Dengan kata lain, menurut James-Lange, seseorang bukan tertawa karena ia senang, namun sebaliknya ia senang karena tertawa.<sup>29</sup>

## 2. Komponen Emosi

Emosi sering dimaknai sama dengan perasaan dan suasana hati, namun ketiga istilah tersebut tidak dapat dipertukarkan. Menurut American Psychological Association (APA), emosi diartikan sebagai pola reaksi yang kompleks, yang dalam prosesnya melibatkan unsur-unsur pengalaman, perilaku, serta fisiologis. Perasaan muncul dari pengalaman emosional. Karena seseorang menyadari pengalaman tersebut, perasaan ini dikategorikan sama dengan rasa lapar atau sakit. Perasaan adalah hasil dari emosi dan dapat dipengaruhi oleh ingatan, keyakinan, dan faktor lainnya. Pengalaman emosional memiliki tiga komponen yaitu: pengalaman subjektif, respon fisiologis, dan respon perilaku atau ekspresif, sebagai berikut:

### a. Pengalaman subjektif

---

<sup>29</sup> Ibid.,

Pengalaman subjektif merupakan pengalaman yang berasal dari pikiran, perasaan, dan emosi individu. Pengalaman subjektif dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, keyakinan, ekspektasi, dan pengalaman subjektif ini bersifat pribadi serta unik, oleh karena itu pengalaman subjektif sulit diukur atau dibandingkan dengan pengalaman orang lain. Pengalaman subjektif ini menjadi salah satu peran penting dalam membentuk identitas diri seseorang serta bagaimana ia berinteraksi dan memahami dunia sekitar. Pengalaman subjektif ini juga didefinisikan sebagai respon kognitif dan afektif terhadap stimulus individu yang dialami selama perjalanan (misalnya objek, peristiwa, situasi, dan orang).<sup>30</sup>

b. Respon fisiologis

Respon fisiologis merupakan hasil reaksi sistem saraf otonom terhadap emosi yang dialami. Sistem saraf otonom mengendalikan respon tubuh yang tidak sengaja serta mengatur respon melawan atau lari. Banyak psikolog mengatakan bahwa respon fisiologis kita kemungkinan besar adalah bagaimana emosi membantu kita berevolusi dan bertahan hidup sebagai manusia sepanjang sejarah.

c. Respon perilaku

Respon perilaku merupakan respon emosi yang sebenarnya seperti ekspresi tersenyum, seringai, desahan, cemberut, dan sebagainya. Respon perilaku penting untuk menunjukkan emosi yang sedang dirasakan untuk memberi tahu mengenai perasaan kita terhadap orang lain. Sebuah penelitian dalam *Journal of Abnormal Psychology* menemukan bahwa pada saat menonton film emosional negatif dan positif, penekanan respon perilaku

---

<sup>30</sup> Tommy Lim et al., “Effects of Within-Trip Subjective Experiences on Travel Satisfaction and Travel Mode Choice: A Conceptual Framework,” *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour* 104, no. June (2024): 213, <https://doi.org/10.1016/j.trf.2024.05.024>.

memiliki efek fisik dari emosi pada peserta. Efeknya bisa termasuk detak jantung meningkat, dimana ini menunjukkan bahwa mengekspresikan respon perilaku terhadap rangsangan, baik positif maupun negatif, memberi efek yang lebih baik untuk kesehatan individu secara keseluruhan dibandingkan memendam respon tersebut.

## **BAB III**

### **KLINIK GRIYA SEHAT SYAFAAT 99 DAN GAMBARAN UMUM HASIL PENELITIAN**

#### **A. Profil Klinik Griya Sehat Syafaat 99 Semarang (GRISS 99)**

##### **1. Latar Belakang Griya Sehat Syafaat 99**

Berdirinya Klinik Griya Sehat Syafaat (GRISS) 99 Semarang yaitu pada tanggal 9 September 2009. Pendiri Klinik Griya Sehat Syafaat (GRISS) 99 yakni Bapak Mustamir, beliau merupakan seorang sarjana lulusan dari Universitas Diponegoro Semarang dengan program studi kedokteran. Beliau lahir di Desa Pedak Kecamatan Sulang Kabupaten Rembang Jawa Tengah. Semasa kecilnya beliau menempuh Pendidikan Sekolah Dasar di Pedak, pada tahun 1989. Kemudian menempuh jenjang Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sulang pada tahun 1992. Selanjutnya Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Rembang Jawa Tengah. Beliau juga menempuh Pendidikan Sarjana Kedokteran Hewan di Institut Pertanian Bogor pada tahun 1995-1996 namun hanya selang setahun beliau memutuskan untuk melanjutkan Pendidikan sarjana kedokteran di Universitas Diponegoro dan lulus pada tahun 2004. Beliau juga menempuh Pendidikan nonformal di Madrasah Nuriyyatul Ulum Pedak Rembang sejak beliau balita sampai pada tahun 1995. Ketika menempuh pendidikan di IPB selama setahun beliau juga sembari menjadi santri di Pondok Pesantren Nurul Imdad Bogor. Selanjutnya Pondok Pesantren Subulas Salam Semarang mulai tahun 1997 sampai 1999, serta Pondok Pesantren Pesantren Gubug Penceng Al Habsy Gunung Pati Semarang mulai tahun 1999 sampai dengan 2004.

Beliau mendirikan Klinik Griya Sehat Syafaat dengan tambahan 99 ini bukan tanpa sebab melainkan terdapat makna

tersendiri. Selain dikarenakan tanggal didirikannya yakni 09 September 2009, angka 99 juga identik dengan asmaul husna yang berjumlah 99, yang tentu sangat familiar dengan para muslim. Klinik Griya Sehat Syafaat 99 ini memiliki 2 cabang, cabang pertama yakni terletak di area perkantoran Masjid Agung Jawa Tengah, Jalan Gajah raya Semarang nomor 101, Sambirejo, Kecamatan Gayamsari, Kota Semarang dan cabang kedua terletak di Sampangan Jalan Kendeng Barat I No.3A, Sampangan, Kecamatan Gajahmungkur, Kota Semarang, Jawa Tengah lebih tepatnya dekat dengan perempatan jalan, serta masjid Al-Fattah. Cabang yang kedua yang berada di Sampangan berdiri pada tanggal 6 Februari 2017. Pak Mustamir memutuskan untuk mendirikan cabang kedua ini dengan tujuan untuk mengembangkan usaha pelayanan dan tempat pelatihan<sup>1</sup>.

Pada awal mula berdirinya klinik GRISS 99 ini hanya memiliki tiga karyawan, satu sebagai administrasi dan dua orang lainnya sebagai terapis. Setelah kurang lebih 15 tahun berdiri, klinik GRISS 99 mulai banyak dikenal serta dipercaya oleh masyarakat sebagai tempat terapis untuk penyembuhan. Hingga sampai saat ini klinik GRISS 99 sudah memiliki karyawan kurang lebih 17 orang. Dengan pembagian lima orang sebagai terapis di cabang Sampangan serta sepuluh orang terapis di cabang MAJT dan dua orang sebagai customer service. Total pasien yang datang berobat di klinik GRISS 99 sehari kurang lebih 40-50 orang, jadi bisa diperkirakan dalam satu bulan klinik GRISS 99 bisa melayani 1200 hingga 1500 orang dengan berbagai macam keluhan mulai dari hipertensi, asam urat, pegal-pegal, kolesterol tinggi dan sebagainya.<sup>2</sup> Klinik GRISS 99 ini melayani berbagai macam pengobatan seperti bekam, gurah, pijat refleksi, pijat akupresur, pijat bayi, herbal, periksa kesehatan

---

<sup>1</sup> Mustamir, Hasil wawancara oleh peneliti, transkrip, 25 Oktober 2024

<sup>2</sup> Mustamir, Hasil wawancara oleh peneliti, transkrip, 25 Oktober 2024

iridologi, dan sebagainya.<sup>3</sup> Di klinik GRISS 99 cabang MAJT membuka pelayanan pasien mulai pukul 08:00-16:00 WIB di setiap harinya. Kemudian untuk cabang Sampangan buka mulai pukul 10:00-19:00 WIB.

Nama : Griya Sehat Syafaat 99 Semarang (GRISS 99)  
Alamat : - Jl. Gajah Raya Semarang, No. 101  
(Area Perkantoran Masjid Agung Jawa Tengah)  
- Jl. Kendeng Barat I No. 3A, Sampangan, Kec.  
Gajahmungkur, Kota Semarang, Jawa Tengah.  
Waktu Kerja : Senin – Sabtu, buka mulai pukul 08:00 – 16:00  
WIB  
Telepon/WA : 0857 4341 9894  
Website : - grijasehatsyafaat99.blogspot.com  
- [www.mustamirpedak.com](http://www.mustamirpedak.com)  
Layanan : Pijat akupresur, refleksi, pijat bayi, akupuntur,  
bekam, herbal, gurah hidung, gurah mata, gurah  
telinga, terapi ruqyah dan sebagainya

## 2. Visi dan Misi Klinik Griya Sehat Syafaat 99 Semarang

Klinik GRISS 99 berdiri bukan hanya semata-mata ingin membuka tempat pengobatan saja melainkan memiliki visi dan misi tertentu. Selain itu klinik GRISS 99 ini memiliki struktur kepengurusan baik pada cabang MAJT maupun di Sampangan, seperti pada umumnya struktur tersebut dibentuk agar memudahkan berjalannya sebuah kelembagaan. Berikut visi klinik GRISS 99<sup>4</sup>:

*“Sebagai Klinik Perawatan Kesehatan Berdasarkan Prinsip Alamiah, Ilahiah, dan Ilmiah. Menggunakan Thibbun Nabawi sebagai solusi utama dalam pemeliharaan kesehatan, pencegahan, dan penyembuhan penyakit.”*

---

<sup>3</sup> Peneliti, Hasil observasi oleh peneliti, 25 Oktober 2024

<sup>4</sup> Peneliti, Hasil wawancara oleh peneliti, transkrip, 25 Oktober, 2024

Selanjutnya Misi Klinik GRISS 99:

1. Memberikan pelayanan kepada masyarakat dengan konsep pengobatan yang alami.
2. Mengenalkan pengobatan *Thibun Nabawi* kepada masyarakat
3. Membantu mengobati dengan tujuan utama untuk memperbaiki kualitas jiwa dan ruhani

### **3. Struktur Kepengurusan Klinik GRISS 99 Semarang**

Dalam menjalankan operasional sehari-hari, Klinik GRISS 99 Semarang didukung oleh susunan kepengurusan yang solid dan berperan penting dalam setiap aspek pelayanan, kepengurusan ini dibentuk dengan mempertimbangkan efisiensi kerja, koordinasi antar bagian, serta peningkatan mutu pelayanan kesehatan. Berikut struktur kepengurusan Klinik GRISS 99 cabang MAJT<sup>5</sup>:

#### **1.1 Struktur Kepengurusan GRISS 99 cabang MAJT**



---

<sup>5</sup> Fatih, Hasil wawancara oleh peneliti, transkrip 7 Februari 2025

## **1.2 Struktur Kepengurusan GRISS 99 cabang Sampangan**



### **B. Gambaran Kesejahteraan Emosional Praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan Sebagai Terapis di Klinik GRISS 99**

Data pada penelitian ini diperoleh melalui wawancara mendalam dengan praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan yang berperan sebagai terapis sufi. Penyajian data dilakukan secara tematik berdasarkan pengalaman yang mereka alami, sehingga memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kesejahteraan emosional dalam konteks tasawuf. Keberadaan seorang praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan sebagai terapis tidak hanya berfungsi untuk membantu orang lain, tetapi juga menjadi cerminan dari kesejahteraan emosional yang mereka kembangkan melalui praktik spiritual. Sebagai seorang terapis dengan pendekatan tasawuf, kesejahteraan emosional menjadi sebuah perjalanan spiritual yang terus berkembang melalui pengalaman hidup dan ibadah yang konsisten. Berikut identitas informan dalam penelitian ini.

### **1.3 Tabel Identitas Informan**

No	Nama	Umur	Jenis Kelamin	Pengalaman Terapis
1.	FAH	23 Tahun	Laki-laki	3 Tahun
2.	SAM	23 Tahun	Perempuan	3,5 Tahun
3.	JNA	24 Tahun	Perempuan	3,5 Tahun
4.	DD	27 Tahun	Laki-laki	8 Tahun

Dari tabel subjek di atas, peneliti melakukan beberapa wawancara dan observasi dengan mengajukan beberapa pertanyaan seputar latar belakang, makna kesejahteraan emosional, serta pengalaman emosional subjek.

#### **1. Informan FAH**

Mas FAH, sebagai salah satu informan memberikan penjelasan mengenai makna kesejahteraan emosional yang dipahami serta menceritakan mengenai latar belakang serta pengalaman emosional yang dirasakan selama melakukan terapi pada klien. Mas FAH bercerita mengenai latar belakang beliau sebelum menjadi seorang terapis di klinik GRISS 99. Mas FAH merupakan seorang mahasiswa prodi tasawuf dan psikoterapi angkatan tahun 2019 dan lulusan tahun 2023. Sebelum terjun menjadi seorang terapis Mas FAH lebih dulu mencari pengalaman dan melakukan pelatihan sejak semester 3 menuju 4 di Klinik Prof Amin Syukur, yang pada saat itu pelatihannya mengeni bekam dan pijat. Pada saat itu Mas FAH dilatih dengan trainernya yakni Mas Dika dan Mas Syarif, pelatihan ini dilakukan kurang lebih selama 3 bulan. Setelah melakukan pelatihan di atas, Mas FAH melanjutkan program sufi healing 200 jam yang kemudian setelah melakukan program tersebut Mas FAH mendapatkan sertifikatnya sebagai terapis. Kemudian beliau juga bercerita mengenai awal mengenal klinik GRISS 99 yang dibangun oleh Pak Mustamir pada semester 4 menuju 5, dari

sinilah Mas FAH juga mulai diberi klien untuk ditangani sendiri melalui Mas Dika. Selanjutnya Mas FAH juga memaparkan mengenai makna kesejahteraan emosional yang beliau pahami serta dari perspektif beliau sebagai terapis. Menurut Mas FAH

*“kita bisa berdamai dengan emosional kita dalam artian bukan berarti emosional kita stabil terus juga bukan seperti itu. Misal contoh pada saat marah kita tau bahwa kita marah bukan kemudian kita menolak rasa marah itu, kalau seperti itu nanti namanya bukan sejahtera, melainkan menerima seluruh rasa, kondisi, perasaan yang dirasakan”.* (Informan FAH, wawancara, 7 Februari 2025)

Dari pernyataan Mas FAH di atas bisa disimpulkan bahwa kesejahteraan emosional merupakan kondisi kita menerima seluruh rasa, kondisi, serta perasaan yang dirasakan. Dengan menerima serta memberi validasi pada perasaan tersebut menjadikan kita semakin memahami diri sendiri serta semakin mengenal diri kita sendiri.

Mas FAH juga menceritakan mengenai pengalaman emosional yang dirasakannya saat sedang menangani klien. Beliau bercerita pada satu waktu sudah melakukan sesi terapi dengan lima orang pasien, namun kemudian beliau masih harus menerapi satu pasien lagi. Dalam kondisi ini jikalau Mas FAH dalam keadaan emosi kesal, lelah, dan capek, Beliau berpikir bisa jadi emosi beliau nanti terbawa negatif. Maka dari itu beliau berusaha sebisa mungkin untuk menetralkan diri dengan cara meminum air putih terlebih dahulu dan mengambil istirahat sejenak. Setelah dirasa keadaannya sudah membaik beliau kemudian melanjutkan sesi terapi dengan pasien. Kemudian beliau juga bercerita pada satu waktu beliau didatangi pasien yang berlatar belakang sudah menikah dan berstatus sebagai seorang suami. Pasien tersebut bercerita bahwa beliau sering dimarahi pasangannya dikarenakan pulang terlalu malam, nah

dalam kondisi ini Mas FAH sebagai praktisi sekaligus terapis berusaha sebisa mungkin untuk tidak terlalu larut dalam obrolannya dengan pasien, melainkan memberikan sedikit masukan dari sudut pandang Mas FAH sendiri. Di samping itu beliau bercerita bahwa sebagai praktisi beliau senantiasa mempraktikannya terlebih dahulu pada diri sendiri sebelum diberikan pada klien. Sebagai contoh ketika beliau sedih praktik zikir yang beliau terapkan yakni Alhamdulillah. Dari hal tersebut beliau ingin melihat seperti apa reaksi dari pikiran dan perasaan yang muncul. Beliau menjelaskan bahwa ketika mengucapkan zikir tersebut perasaan yang muncul yakni perasaan nikmat dan memori-memori tentang kenikmatan tersebut muncul semua. Namun kemudian untuk klien sendiri Mas FAH lebih membebaskan sesuai dengan kebiasaan zikir yang diamalkan klien yang pada intinya memunculkan kenikmatan ketika melafadzkannya.

Hasil wawancara dengan informan berkaitan dengan latar belakang informan sebagai praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan sekaligus terapis. Peneliti juga mencoba melakukan wawancara dan observasi guna mendapatkan data informan berkaitan dengan kondisi kesejahteraan emosional terapis serta pengalaman emosional yang dialaminya.

## 2. Informan SAM

Selanjutnya Mbak SAM sebagai informan kedua membagikan cerita mengenai latar belakangnya serta proses yang dilaluinya hingga bisa menjadi seorang terapis sampai saat ini. Sebelum Mbak SAM bekerja menjadi terapis beliau mengambil beberapa kursus serta pelatihan. Mbak SAM pernah mengambil pelatihan sufi healing selama satu tahun, kemudian pelatihan akupresure dan bekam selama satu bulan, dan pelatihan trainer

sufi healing mulai dari tahun 2021 hingga sekarang. Semua pelatihan tersebut beliau pelajari di tempat Bapak Mustamir. Pada saat semester 7 menjelang skripsi Mbak SAM mulai bergabung dengan klinik GRISS 99 dan kemudian ikut menetap di mess yang berada di klinik GRISS cabang Sampangan. Mbak SAM juga menyampaikan makna kesejahteraan emosional menurut perspektif beliau

*“yaitu orang yang terbebas dari belenggu emosi-emosi yang negatif, merdeka secara emosional. Kalo untuk terbebas seratus persen itu juga ga mungkin. Jadi menerima rasa marahnya tapi bukan berarti marah pada diri sendiri maupun pasien melainkan menerima namun tidak melampiaskannya ”.* (Informan SAM, Wawancara, 26 Desember 2024)

Dari penjelasan Mbak SAM di atas dapat peneliti simpulkan bahwa kesejahteraan emosional merupakan kondisi dimana emosi yang kita rasakan dapat kita validasi keberadaannya dan menerimanya tanpa harus melampiaskannya. Dengan begitu emosi kita bisa lebih stabil dikarenakan kita tidak melakukan penolakan secara langsung dengan emosi tersebut melainkan juga menyadari bahwa emosi tersebut merupakan bagian dari diri kita.

Mbak SAM menceritakan mengenai pengalaman emosional yang beliau alami pada saat menjadi terapis tasawuf. Sebagai terapis beliau tentu menemui berbagai macam sifat dan kepribadian pasien pada saat datang untuk diterapi. Pernah pada satu waktu terdapat satu pasien ibu-ibu yang pada saat datang tiba-tiba mengomel meskipun sudah diberi masukan oleh Mbak SAM pasien masih belum bisa menerima. Lalu yang Mbak SAM lakukan yakni pertama-tama melakukan tarik napas terlebih dahulu selama 1 menit, hal ini beliau lakukan agar setidaknya melupakan masalah tersebut sejenak. Kemudian setelah melakukan hal tersebut Mbak SAM mulai mengajak pikirannya

untuk menerima problem dari pasien dengan memposisikan diri pada keadaan si pasien, dengan memposisikan diri sebagai pasien tersebut menjadikan beliau tahu perspektif dari masalah yang dialami pasien. Selain itu hal yang biasa dilakukan oleh Mbak SAM yakni dengan menggunakan teknik pernapasan baru selanjutnya melakukan reframing hal-hal negatif tersebut. Mbak SAM juga mengungkapkan bahwa terdapat satu pengajaran secara ideologis dan filosofis yang diberikan oleh Pak Mustamir untuk mencegah rasa kesal dan mengobati rasa kesal tersebut dengan cara memandang tiap orang yang datang sebagai pasien itu sebagai cucu Rasulullah dan kita juga merupakan cucu Rasulullah. Maka jika kita memandangnya dengan cinta sebagai seorang saudara maka bisa menghindarkan kita dari rasa kesal yang mungkin muncul pada orang tersebut. Mbak SAM juga mengatakan bahwa sebagai terapis juga maupun konselor harus bisa memisahkan antara masalah pasien dengan diri sendiri, hal ini bisa melindungi diri sebagai terapis maupun konselor agar tidak ikut larut terhadap masalah pasien, simpati boleh dan sangat diperlukan, namun untuk terlalu ikut campur dalam masalahnya itu sudah keluar dari syarat yang seharusnya.

### 3. Informan JNA

Pada informan ketiga yakni Mbak JNA, ditemukan perspektif yang memperkaya pemahaman mengenai pengalaman emosional sebagai seorang praktisi sufi yang juga berperan sebagai terapis. Mbak JNA juga merupakan alumni mahasiswi UIN Walisongo Semarang, beliau lulusan tahun 2023. Mbak JNA sebelumnya juga merupakan mahasiswi dari prodi tasawuf dan psikoterapi sama seperti dua informan di atas. Beliau bercerita mengenai pengalamannya sebelum menjadi terapis seperti sekarang ini. Mbak JNA sebelumnya pernah mengikuti kelas

yang biasa disebut PCI (Pure Consciousness Indonesia) yang di dalamnya mempelajari tentang tasawuf, dari sini pula kemudian beliau mulai mengikuti zoominar dan lain sebagainya yang berkaitan dengan ilmu tasawuf. beliau mulai focus dengan kelas PCI ini pada saat masih di bangku kuliah yakni pada semester 3 menuju semester 4. Mbak JNA mengungkapkan makna kesejahteraan emosional dari perspektifnya yakni

*“Kita mampu menghadapi menerima segala emosi yang terjadi pada kita. Kesejahteraan emosional tidak selalu berkaitan dengan emosi-emosi yang stabil atau emosi-emosi yang bagus ataupun kondisi dimana kita selalu Bahagia, melainkan kita menerima semua emosi yang terjadi dan tidak berlebihan serta bagaimana cara kita menangani emosi tersebut”.* (Informan JNA, Wawancara, 9 Februari 2025).

Mbak JNA juga membagikan pengalaman emosional yang beliau rasakan pada saat bekerja sebagai terapis dan menangani pasien. Beliau mengatakan bahwa tantangan emosional yang dirasakan juga tidak berbeda jauh dengan kedua informan sebelumnya. Terkadang memang ada pasien yang tiba-tiba datang dengan membawa energi yang kurang bagus yang dimana hal tersebut sangat bisa mempengaruhi terapis, vibrasi yang dipancarkan sangat tidak bagus. Dalam mengatasi hal ini Mbak JNA mengungkapkan cara yang beliau pakai untuk mencegah vibrasi yang kurang bagus itu agar se bisa mungkin tidak mengganggu kinerja terapis. Mbak JNA mengungkapkan bahwa hal pertama yang bisa dilakukan yakni menyadari dan menikmati rasa yang dirasakan oleh tubuh kita, misalkan sinyal tubuh memberi tanda-tanda misalkan rasa tidak nyaman entah karena kondisi fisik tubuh, perasaan atau bahkan bisa karena pasien dan sebagainya. Nah dari hal tersebut bisa disimpulkan bahwa terdapat emosi yang terjebak dan kita harus segera merilis emosi

tersebut agar tidak menumpuk, dan untuk teknik yang bisa dilakukan yakni bisa menggunakan teknik pernafasan.

#### 4. Informan DD

Informan DD menyampaikan bahwa pengalaman kesejahteraan emosional yang dirasakan muncul ketika memaknai realitas yang ada dimana kita menyadari situasi atau kondisi yang sedang dialami, ketika dalam kondisi marah, sedih, kecewa dan sebagainya kita menerima, memvalidasi rasa tersebut dengan melakukan regulasi emosi. Informan DD yang juga merupakan alumni UIN Angkatan 2016 prodi tasawuf dan psikoterapi. Mas DD sudah berpengalaman dalam bidang terapis ini kurang lebih selama 8 tahun, beliau mulai terjun mempelajari terapis sejak dibangku kuliah tahun 2017 hingga kemudian menjadi salah satu terapis di GRISS 99. Pada awalnya Mas DD tertarik mempelajari tasawuf yaitu dikarenakan beliau sangat suka mempelajari kitab al-hikam. Kemudian seiring berjalannya waktu beliau mulai menemukan kenyamanan dan kesenangan serta ilmu yang sangat luar biasa, sehingga beliau menekuni bidang ini hingga sekarang. Mas DD selalu menerapkan praktik tasawuf dalam kehidupan sehari-harinya yang dimana hal ini sangat membantu Mas DD dalam memelihara kesejahteraan emosionalnya beliau. Berikut kutipan makna kesejahteraan emosional menurut informan DD

*“menurut saya kesejahteraan emosional itu adalah kondisi dimana kita bisa menyadari realitas yang ada, kemudian dengan menerima, memvalidasi serta meregulasi emosi tersebut. Emosi itu wajar dalam hidup manusia jika tidak ada emosi malah bahaya, karena emosi juga merupakan salah satu cara untuk mengekspresikan kondisi tubuh”.*  
(Informan DD, wawancara 12, juli 2025).

Informan DD yang merupakan terapis dengan jam terbang lebih tinggi dibandingkan tiga informan sebelumnya tentu memiliki

berbagai macam pengalaman emosional. Salah satunya yaitu masalah waktu, dimana klien tidak bisa tepat waktu dengan janji waktu yang telah disepakati sebelumnya dengan informan DD. Informan DD menceritakan bahwa pada salah satu waktu sudah melakukan janji temu untuk melakukan terapi pada salah seorang klien, namun ketika waktu yang sudah ditetapkan tiba, klien tidak segera datang bahkan terkadang diundur secara sepihak, yang dimana hal ini terkadang bisa menimbulkan rasa jengkel pada informan DD. Namun untuk mengatasi hal ini informan DD berusaha untuk realisasi makna yang sedang terjadi dengan mengenali, menganalisis, serta menerima rasa jengkel yang dirasakan dengan melakukan sesi curhat pada Allah SWT. Hal ini beliau lakukan agar emosi yang sedang menguasai informan DD bisa segera dirilis dan segera selesai pada saat itu juga dan tidak menimbulkan emosi jengkel yang berlarut-larut. Selain itu ledakan emosi dari pasien seperti tiga informan sebelumnya juga sudah biasa dialami oleh informan DD, namun informan DD senantiasa memaklumi hal tersebut dikarenakan hal tersebut memang lumrah terjadi apalagi pada lingkup kerja sebagai seorang terapis.

## BAB IV

### ANALISIS KESEJAHTERAAN EMOSIONAL PRAKTISI TASAWUF DI GRISS 99 SAMPANGAN

#### 1. Pemaknaan Subjektif Kesejahteraan Emosional oleh Praktisi Tasawuf di GRISS 99 Sampangan

Berdasarkan hasil wawancara terhadap informan, ditemukan bahwa tasawuf memiliki makna yang mendalam secara emosional dan spiritual. Para informan memaknai tasawuf sebagai jalan untuk menenangkan batin, menemukan kedamaian dalam hidup, serta sebagai sarana untuk memahami dan menerima emosi yang mereka alami, baik sebagai individu maupun sebagai praktisi. Kesejahteraan emosional merupakan aspek dari kesehatan mental yang mencerminkan perasaan positif, kestabilan emosi, serta kemampuan individu dalam mengelola perasaan negatif seperti stress, cemas, marah, atau sedih, tanpa kehilangan fungsi sosial dan personalnya. Menurut Diener<sup>1</sup> kesejahteraan emosional merupakan komponen dari kesejahteraan subjektif yang mencakup kepuasan hidup, afek positif, dan rendahnya afek negatif seperti marah atau cemas yang tersusun dari berbagai aspek seperti aspek afektif yaitu *positive affect* dan *negative affect*, kepuasan domain, dan kepuasan hidup.

Berdasarkan aspek tersebut dan mengacu pada teori Diener, kesejahteraan emosional juga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, faktor-faktor berikut mempengaruhi kesejahteraan emosional serta hasil penelitian yang menarik untuk dikaji. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan emosional sebagai berikut:

1. Penerimaan diri

---

<sup>1</sup> Diener, "Subjective Well-Being."

Penerimaan diri tanpa syarat yang diakui sebagai landasan fundamental dalam menjaga kesehatan mental, ketidakmampuan dalam menerima diri tanpa syarat berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan emosional, termasuk kemarahan dan depresi yang sulit dikendalikan.<sup>2</sup> Teori ini sejalan dengan kesejahteraan emosional pada keempat informan FAH, SAM, JNA dan DD yang cenderung stabil dikarenakan mereka selalu berusaha melakukan penerimaan diri, kondisi dan emosi sebelum melakukan sesi terapi, di samping itu juga rutin merilisnya ketika sedang mengalami kelelahan pada rutinitas sehari-hari. Faktor ini juga selaras dengan aspek afektif berupa emosi positif (*positive affect*), dimana para praktisi berusaha untuk lebih sering merasakan perasaan seperti bersyukur, tenang, bangga, bahagia dan sebagainya, karena tidak terus-menerus mengkritik atau menahan diri. Hal ini diperkuat juga dengan hasil penelitian<sup>3</sup> yang menunjukkan bahwa hasil uji penerimaan diri dan regulasi emosi memberikan dampak yang signifikan pada *psychological well being*. Penelitian ini memberi manfaat mengenai pemahaman penerimaan diri serta regulasi emosi, yang bertujuan untuk meningkatkan *psychological well-being* yang dimiliki sampel penelitian.

## 2. Hubungan Sosial

Dalam teori Trianto tentang hubungan sosial merupakan salah satu peran penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis, jikalau seseorang mampu menjalin keharmonisan dalam hubungan sosial dengan lingkungannya, maka kesejahteraan psikologisnya akan meningkat.<sup>4</sup> Berdasarkan hasil wawancara

---

<sup>2</sup> Sakinah, Habibi, and Miftahurrahmi, “Self-Acceptance , Self-Confidence and Self-Esteem on Emotional Well-Being in Adolescents.”

<sup>3</sup> Yasmine Angelita Sulaiman Putri and Lely Ika Mariyati, “Hubungan Penerimaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Psychological Well Being Caregiver Lansia,” *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 1 (2024): 263, <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6359>.

<sup>4</sup> Trianto, Soetjiningsih, and Setiawan, “Faktor Pembentuk Kesejahteraan Psikologis Pada Milenial.”

dengan informan, terlihat bahwa kualitas hubungan sosial, baik dengan keluarga, teman, maupun lingkup kerja Klinik GRISS 99 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kondisi emosional mereka. Faktor hubungan sosial ini sejalan dengan aspek kesejahteraan emosional berupa kepuasan domain pekerjaan, dimana lingkungan sosial yang mendukung para terapis untuk selalu bertumbuh dan juga saling membantu satu sama lain. Hal ini ditunjukkan melalui pernyataan informan FAH

*“Perbedaan yang sangat saya rasakan adalah ketika sudah bertemu dan belajar bersama Pak Mustamir. Jikalau belajar dengan Pak Mustamir aku jadi tau alasan ilmiahnya”*(wawancara dengan informan FAH, pada 7 Februari 2025)

Selanjutnya informan SAM sebagai berikut:

*“Nah, ketika bertemu dengan teman-teman itu yang berperan sebagai pengingat kita, agar senantiasa mengontrol emosi kita, tidak kesal dengan diri sendiri, menyadari realitas yang ada, dan tidak melampiaskannya pada objek yang salah, nah dari hal tersebut juga menjadikan saya merasa mendapat dukungan emosional juga dari temen-temen”*(wawancara dengan informan SAM, pada 26 Desember 2024)

Peran hubungan sosial menurut informan JNA sebagai berikut:

*“sangat terbantu sih, apalagi dengan kegiatan mengajinya. Pak Mustamir bilang kita sebagai praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan itu harus diperbanyak mengaji sehingga memperbanyak asupan batinnya”* (wawancara dengan informan JNA, pada 9 Februari 2025)

Dan faktor hubungan sosial berdasarkan perspektif informan DD berikut:

*“menurut saya sangat besar ya. Karena bagi saya GRISS 99 bukan hanya tempat kerja untuk menghasilkan uang melainkan keluarga. Disamping saya bertumbuh secara fisik, di sini spiritual saya juga berkembang dengan sangat baik. dengan setiap saat ngaji bertemu dengan pasien untuk lebih banyak bersyukur dan lebih banyak berkaca”*(wawancara dengan informan DD, pada 12 Juli 2025)

Maka bisa disimpulkan bahwa kesejahteraan emosional yang stabil juga turut dipengaruhi hubungan sosial dengan lingkungan sekitar baik itu teman, keluarga, tempat kerja dan sebagainya. Hasil analisis ini diperkuat dengan hasil penelitian<sup>5</sup> yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara interaksi sosial dengan kecerdasan emosional. Interaksi sosial yang buruk juga berpengaruh pada rendahnya tingkat kecerdasan emosional pada remaja. Mengingat pentingnya interaksi sosial pada perkembangan remaja, yang juga mempengaruhi hubungan interpersonal mereka dan kemampuan mereka beradaptasi dengan lingkungan sekitar.

### 3. Religiusitas

Salah satu faktor yang juga dapat mempengaruhi serta membentuk kesejahteraan emosional yang stabil, dimana semakin tinggi tingkat religiusitas atau keimanan seseorang, semakin baik pula kesejahteraan psikologisnya.<sup>6</sup> Pada keempat informan memiliki tingkat religiusitas yang berbeda-beda. Pada informan FAH beliau sering melakukan meditasi, journaling, mindfulness, muhasabah, dan yang paling utama yaitu senantiasa mengingat Allah SWT. Yang dijelaskan pada pernyataan sebagai berikut:

*“muhasabah dengan bentuk apapun, inti dari muhasabah kan pengoreksian diri. Nah kalau untuk sekarang aku tiap malam bikin journaling yang di dalamnya aku menulis apa saja kegiatanku hari ini, bisa saja aku marah dan pada saat apa saja, kuncinya ingat Allah”* (wawancara pada informan FAH, pada 7 Februari 2025)

Muhasabah membantu informan FAH menemukan akar dari permasalahan atau penyebab emosi yang dirasakan melalui muhasabah dan dituangkan melalui *journaling*. Muhasabah juga membantu informan FAH untuk meningkatkan kecerdasan

---

<sup>5</sup> Yolanda Aulia Khalillah et al., “Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Interaksi Sosial Pada Remaja Di SMP Negeri 15 Bandar Lampung” 3, no. 13 (2025): 171.

<sup>6</sup> Trianto, Soetjiningsih, and Setiawan, “Faktor Pembentuk Kesejahteraan Psikologis Pada Milenial.”

emosionalnya serta bisa lebih mendekatkan informan dengan Allah SWT. Hal ini selaras dengan hasil penelitian<sup>7</sup> yang mengatakan bahwa muhasabah penting untuk meningkatkan kecerdasan spiritual seorang dokter, dimana kecerdasan spiritual dapat membantu individu untuk memecahkan masalah makna, kehidupan duniawi dan akhirat. Di samping itu kecerdasan spiritual merupakan salah satu aspek pengembangan diri.

Selanjutnya pada informan SAM :

*“awalnya yakni qanaah dengan menerima realita yang ada entah itu emosi negatif diri kita ataupun dunia luar, tapi terutama dari diri sendiri. Ketika kita sudah bisa menerima realita entah kita merasa benci atau belum bisa menjadi orang yang sabar terhadap ujian dari lingkungan eksternal, jadi kita menerima rasa-rasa itu. Tasawuf itu membantu kita memaknai segala realita yang terjadi pada kita bahwa memang karena Allah itu sayang kita dan yang terbaik dari sisi-Nya”* (wawancara dengan informan SAM, pada 26 Desember, 2024)

Informan SAM sebelumnya bercerita bahwa pada jenjang pendidikan sebelum kuliah semua linear pada sekolah umum, di mana Pendidikan agama hanya sekilas saja, hal ini yang menjadikan informan SAM ingin lebih mendalami dan belajar agama. Kemudian beliau memutuskan untuk kuliah di UIN dan juga mengambil prodi Tasawuf dan Psikoterapi. Beliau mengungkapkan bahwa tasawuf bisa membantu beliau untuk memaknai suatu hal dari sudut pandang lain, yang mungkin sebelumnya memandangnya dari sudut pandang negatif, tasawuf yang beliau pelajari mampu membuat beliau untuk memandang hal tersebut dari sudut pandang lain secara positif. Beliau mengatakan bahwa tasawuf dapat membantu beliau untuk memaknai bahwa segala realita yang terjadi pada dirinya memang karena Allah itu sayang padanya dan hal itu merupakan terbaik dari sisi-Nya. Jadi dapat peneliti simpulkan bahwa qanaah menjadi salah

---

<sup>7</sup> Nurul Aisyah Palo, Ida Royani, and Sri Julyani, “Kecerdasan Spiritual Mahasiswa,” *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 8 (2024): 2734,  
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/download/28176/19862/95648>.

satu praktik tasawuf yang bisa mempengaruhi faktor religiusitas dalam menjaga kesejahteraan emosional yang senantiasa diterapkan oleh informan SAM di samping itu qanaah juga dijadikan sebagai sarana untuk meningkatkan rasa syukur dengan merasa cukup dan menerima realitas yang ada. Qanaah juga berkaitan dengan aspek kepuasan hidup (*life satisfaction*) dimana informan SAM bisa menerima emosi, kondisi diri yang ada dalam dirinya, yang kemudian bisa memunculkan rasa puas dalam kehidupannya. Hasil analisis ini selaras dengan hasil penelitian<sup>8</sup> yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan relevan antara qanaah dengan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi qanaah menunjukkan tinggi pula kesejahteraan psikologisnya begitu pun sebaliknya. Kesejahteraan psikologis yang secara langsung juga berkaitan dengan kesejahteraan emosional seseorang.

Pada informan JNA beliau kurang lebih sama yakni sama-sama baru belajar tasawuf mendalam dengan Pak Mustamir. Beliau dulu masih sangat awam dan hanya mengetahui sekedar syariat tentang agama saja, sehingga ketika melaksanakan ibadah masih terdapat unsur keterpaksaan, karena merasa masih terbatas, kaku, dan merasa perintah itu harus dijalankan kalau tidak dijalankan nanti akan mendapat dosa, masuk neraka, dan sebagainya. Namun ketika beliau sudah mengenal tasawuf, beliau merasa prinsip yang dipakai sebelumnya ternyata tidak sekaku itu, dan merasakan kasih sayang agama islam itu benar-benar luar biasa. Beliau mengungkapkan praktik tasawuf untuk meningkatkan keimanannya dan juga menjaga kestabilan emosi untuk kesejahteraan psikologisnya yakni:

*“kalau saya lebih ke zikir dan shalawat yang menurut saya mempengaruhi lebih cepat. Untuk shalawat seperti Tibbil Qulub, allahumma shalli ‘ala Muhammad, tapi yang lebih*

---

<sup>8</sup> Yolla Riska Andriani, “The Relationship Between Qana’ah and Psychological Welfare of Parents Who Have Children with Special Needs in Pekanbaru City,” *Journal Research of Social Science, Economics, and Management* 1, no. 10 (2022): 1680, <https://doi.org/10.59141/jrssem.v1i10.177>.

*kuat menurut saya tibbil qulub tadi”* (wawancara dengan informan JNA, pada 9 Februari 2025)

Zikir dan shalawat adalah praktek tasawuf yang paling mudah diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, dan pada informan JNA praktek ini sudah dibuktikan dan sangat berpengaruh untuk menjaga kestabilan emosinya. Hasil analisis ini diperkuat juga dengan penelitian<sup>9</sup> yang menyimpulkan bahwa zikir bermanfaat terhadap regulasi emosi pada manusia meliputi ketenangan batin, pemikiran yang positif, mampu menjadi penenang pikiran dan hati, mengurangi rasa cemas dan gelisah, serta meningkatkan kemampuan mengatasi stress tekanan sekaligus memberi kedamaian pada kesehatan mental.

Pada informan DD beliau mengatakan bahwa menyadari realitas makna yang ada sangat utama dalam menjaga kestabilan emosi. Dari kesadaran yang muncul menjadikan fokus diri untuk hadir dalam kondisi situasi yang dialami secara utuh dan sepenuhnya. Tasawuf membantu informan DD untuk regulasi emosi dengan menerapkan muhasabah seperti pada kutipan wawancara dengan beliau sebagai berikut:

*“saya merasa sangat dekat dengan Allah SWT pada saat saya meluangkan waktu dengan diri saya sendiri untuk melakukan muhasabah serta meditasi. Dimana pada saat itu saya bisa bercerita kepada Allah, saya bisa menceritakan semua yang saya rasakan. Hal ini juga bisa dikatakan sebagai fase menerima emosi”* (wawancara dengan Informan DD, pada 12 Juli 2025)

Muhasabah merupakan interpretasi dari pemaknaan menyadari realitas yang ada. Dengan munculnya kesadaran yang kemudian mendorong individu untuk melakukan introspeksi diri. Dalam tasawuf introspeksi diri bisa disebut sebagai muhasabah.

---

<sup>9</sup> Dwi Engel and Nazwa Zakiatus Salma, “Tinjauan Literatur: Manfaat Dzikir Dalam Regulasi Emosi,” *AN NAJAH: Jurnal Pendidikan Islam Dan Sosial Agama* 03, no. 04 (2024): 299, <https://journal.nabest.id/index.php/annajah/article/view/289-301>.

Pada informan DD muhasabah selalu rutin beliau lakukan dikarenakan muhasabah menjadikan beliau untuk senantiasa berkaca pada diri sendiri dan sarana untuk selalu berusaha menjadi pribadi yang lebih baik dengan memancarkan vibrasi emosi yang positif baik terhadap klien maupun pada orang sekitar. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian <sup>10</sup> dimana pola resiliensi bisa terbentuk dikarenakan upaya muhasabah yang telah dilakukan sebelumnya, dimana terdapat indikasi hasil pemaknaan faktor resiliensi dalam praktik muhasabah yaitu kemampuan regulasi emosi, berkembangnya optimisme dan empati, kemampuan mengendalikan impulse dan menganalisis permasalahan, efikasi diri yang baik serta kemampuan dalam mengambil hikmah sebagai indikasi aspek *reaching out*. Dimana resiliensi ini merupakan bentuk ketabahan para orang tua dalam menghadapi tumbuh kembang anak berkebutuhan khusus.

#### 4. Regulasi emosi

Menurut Dollar, J. M., & Susan D Calkins regulasi emosi merupakan kemampuan yang merujuk pada berbagai macam perilaku yang dilakukan untuk mengenali, memahami, mengelola, gairah emosional pada individu. Regulasi emosi sangat berguna untuk menjaga kestabilan emosi serta kesejahteraan emosional individu, yang tentu berdampak juga pada kesehatan mental. Pada informan FAH dalam menjaga kestabilan emosi nya terbiasa menerapkan ilmu psikologi serta praktek tasawufnya, yaitu mindfulness, *jurnaling*, teknik pernafasan, meditasi, serta muhasabah. Yang beliau ungkapkan melalui pernyataan wawancara beliau sebagai berikut:

*“saya melakukan meditasi pada saat saya butuh jalan keluar dari pemikiran”*

---

<sup>10</sup> Fatma Laili Khoirun Nida, “Kontribusi Muhasabah Dalam Mengembangkan Resiliensi Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus,” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6, no. 2 (2021): 244–62, <https://doi.org/10.33367/psi.v6i2.1715>.

*“jadi mindfulness sangat bisa meningkatkan kesejahteraan emosional saya”*

*“muhasabah dengan bentuk apapun, inti dari muhasabah kan pengoreksian diri. Nah kalau untuk sekarang aku tiap malam bikin journaling”* (wawancara dengan informan FAH, pada 7 Februari, 2025)

Meskipun teknik dan praktek yang dilakukan sama dengan faktor religiusitas namun justru di sinilah poinnya, dimana pada faktor religiusitas teknik seperti muhasabah dapat menunjukkan nilai, serta keyakinan yang dirasakan oleh informan FAH. Informan FAH merasa proses muhasabah atau introspeksi diri bisa menambah keimanan, rasa syukur serta rasa cintanya kepada Allah SWT. Jadi bisa peneliti simpulkan bahwa muhasabah sebagai strategi yang dilakukan untuk regulasi emosi yang kemudian informan FAH aplikasikan melalui *journaling*, kemudian *mindfulness* yang beliau aplikasikan melalui teknik pernapasan serta zikir. Hasil analisis ini sejalan dengan hasil penelitian<sup>11</sup> dimana penelitian dilakukan secara mandiri oleh 3 partisipan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, kegiatan ini dilakukan secara google meet kemudian diberi arahan dalam penggeraan atau Teknik mengisi *journaling*. Cara pemberian *journaling* dilakukan secara virtual, dan partisipan mengerjakannya sesuai diri sendiri dan emosi apa yang dirasakan. Hasilnya menunjukkan bahwa *journaling expressive writing* memberi dampak positif terhadap regulasi emosi partisipan.

Pada informan SAM sendiri beliau mengungkapkan bahwa praktek tasawuf yang beliau terapkan yakni qanaah, serta Teknik pernafasan juga.

*“awalnya yakni qanaah dengan menerima realita yang ada”*

---

<sup>11</sup> Irdianti Irdi et al., “Melatih Regulasi Emosi Melalui Jurnal Cognitive Reappraisal,” *Science and Technology: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 2 (2024): 110, <https://doi.org/10.69930/scitech.v1i2.38>.

*“kita ikut kurang nyaman biasanya saya Tarik napas terlebih dahulu”* (wawancara pada informan SAM, pada 26 Desember 2024)

Dapat peneliti analisis bahwa informan SAM melakukan qanaah sebagai sarana untuk penerimaan diri serta emosi yang dirasakannya. Dengan qanaah beliau berusaha untuk menemukan rasa cinta pada emosi di dalam dirinya, dengan memvalidasi rasa tersebut dan meregulasi nya melalui teknik pernafasan agar tidak terjadi ledakan emosional. Qanaah juga dijadikan sebagai acuan oleh informan SAM untuk menjaga ekspektasi diri, dan membantu beliau agar merasa tenang serta bahagia. Hasil analisis ini diperkuat dengan hasil penelitian<sup>12</sup> bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepuasan hidup dan stress terhadap qanaah. Uji korelasi menunjukkan hasil yang positif antara kepuasan hidup dan qanaah pada mahasiswa. Yang secara langsung menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat kepuasan hidup maka semakin tinggi pula qanaahnya.

Pada informan ketiga yakni informan JNA memiliki prinsip agar tidak mudah terpengaruh dengan emosi negatif dari luar dalam hal ini pasien. beliau menggunakan zikir sebagai salah satu teknik penerapan mindfulness, untuk sarana penerimaan emosi, menemukan realitas makna, serta membantu beliau dalam mengelola emosionalnya. Informan JNA juga memiliki prinsip yang digunakan agar tidak mudah terpengaruh energi negatif dari luar dalam hal ini yakni pasien terapi. Berikut prinsip beliau

*“prinsip saya toleransi, memahami/memaklumi. Ketika menerapkan toleransi, otomatis sebelum toleransi tersebut kita memahami dan memaklumi kondisi lawan bicara”* (wawancara pada informan JNA, pada 9 Februari, 2025)

Dengan memiliki prinsip sebagaimana di atas informan JNA memperkecil resiko dari mudahnya terpengaruh emosi negatif dari

---

<sup>12</sup> Iswan Saputro et al., “Qan’ah Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Kepuasan Hidup Dan Stres,” *Ilmiah Penelitian Psikologi* 3, no. 1 (2017): 16,  
<https://doi.org/https://doi.org/10.22236/jippuhamka.v3i1.9217>.

luar dan membantu beliau menjaga kestabilan emosi dengan lebih baik. Zikir bisa menjadi salah satu alternatif praktek tasawuf yang bisa digunakan untuk regulasi emosi, hal ini diperkuat dengan hasil penelitian<sup>13</sup> bimbingan rohani islam melalui cara zikir dibuktikan mampu untuk membentuk regulasi emosi, menangani emosi negatif yang muncul, mengontrol emosi, serta menstabilkan emosi agar tidak menimbulkan masalah baru akibat emosi yang tidak terkendali.

Pada faktor regulasi emosi informan DD memiliki tips untuk menjaga kestabilan emosi dalam kehidupan sehari-harinya yaitu

*“salah satu syarat menjadi terapis yaitu tidak boleh gampang baper ya mbak. Kalau terapis gampang baper, berarti yang perlu diterapi malah terapisnya mbak, secara kita setiap harinya bertemu dengan banyak klien dengan keluhannya masing-masing. Kemudian sebagai terapis kita itu harus memiliki kesadaran, bahwa setiap klien yang datang masalahnya selesai atau tidak selesai itu bukan urusan kita, karena kita sebagai terapis berusaha noto ati menjaga hati kita sendiri, kalau kita tenang nanti pada saat ngobrol akan lebih nyambung”* (wawancara pada informan DD, pada 12 juli 2025)

Informan DD senantiasa menerapkan kode etik ketika sedang menjalankan profesi sebagai terapis yaitu untuk tidak mudah baper. Kemudian selalu menerapkan kesadaran akan realitas yang ada untuk mengurangi harapan-harapan yang bisa menganggu kesejahteraan emosionalnya. Hal ini selaras dengan hasil penelitian<sup>14</sup> dimana penelitian ini menguji efektivitas dari *mindfulness* sebagai regulasi emosi dengan sifat *person-oriented functions* dibandingkan dengan strategi lain dalam *Process Model of Emotion Regulation* berupa *positive reappraisal, distraction*, dan

---

<sup>13</sup> Riza Umami, Yusrain, and Enik Sartika, “Bimbingan Rohani Islam Melalui Metode Zikir میح رو فغ بـرـن ابـرـم حـرـام اـلـاـعـوـسـلـآـرـامـلـآنـسـفـنـلـآـنـسـفـیـرـآـرـرـ,” *Ilmu Komunikasi Penyuluhan Dan Bimbingan Masyarakat Islam* 7, no. 2 (2024): 83, <https://journal.iaisambas.ac.id/index.php/Syar/index>.

<sup>14</sup> Cleoputri Yusainy et al., “Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi,” *Jurnal Psikologi* 17, no. 2 (2019): 174, <https://doi.org/10.14710/jp.17.2.174-188>.

*suppression*, serta kondisi kontrol yang tidak diminta melakukan regulasi apapun. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa *mindfulness* sama efektifnya dengan *positive reappraisal* dan *supression* ketika stimulus yang dihadapi partisipan berada dalam kategori positif, dan sebaliknya efektivitas *mindfulness* lebih rendah dibandingkan *positive reappraisal* untuk kategori stimulus negatif.

Berdasarkan hasil dari proses wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti terkait Kesejahteraan Emosional Praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan di Klinik Griya Sehat Syafaat Semarang<sup>15</sup>, mengindikasikan bahwa para informan, yang berperan sebagai praktisi sekaligus terapis, memiliki tingkat kesejahteraan emosional yang tergolong stabil. Kesejahteraan emosional berkaitan erat dengan bagaimana para praktisi menjalani peran mereka dalam praktik tasawuf secara personal. Informan FAH memaknai kesejahteraan emosional sebagai berikut:

*“kita bisa berdamai dengan emosional kita dalam artian bukan berarti emosional kita stabil terus-menerus, juga bukan seperti itu. Misal contoh pada saat kita marah kita tau bahwa kita marah bukan kemudian kita menolak rasa marah itu, kalau seperti itu nanti Namanya bukan sejahtera yang berarti kita melawan kemarahan, terus misal saat kita sedih aku tau dan sadar bahwa aku sedih, aku nangis, bukan aku melawan semua rasa itu.”* (Wawancara dengan informan FAH pada 7 Februari 2025)

Informan FAH memaknai kesejahteraan emosional sebagai suatu kondisi batin yang dicapai melalui penerapan kesadaran reflektif, dimana individu mampu mengenali, menerima, dan mengelola dinamika emosinya secara jernih tanpa penolakan atau pelarian. Bagi FAH, kesejahteraan emosional bukan hanya tentang ketiadaan emosi negatif, melainkan tentang hadirnya kemampuan untuk menyikapi setiap pengalaman batin dengan penuh kesadaran dan ketenangan. Hal ini selaras

---

<sup>15</sup> Peneliti, Hasil wawancara, transkrip, 26 Desember 2024, 7 Februari dan 9 Februari 2025

dengan hasil penelitian mengenai pemikiran reflektif<sup>16</sup> yang menyatakan bahwa 57,0% mahasiswa keperawatan memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi, dengan aspek kesejahteraan sebagai domain yang paling menonjol. Selain itu, mayoritas dari mereka juga menunjukkan kapasitas berpikir reflektif yang tinggi yakni 59,3%, terutama dalam dimensi pemahaman dan refleksi diri. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan kemampuan berpikir reflektif ( $r = 0,612$ ;  $p < 0,001$ ), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang, maka semakin berkembang pula keterampilan berpikir reflektifnya.

Selanjutnya pada informan SAM memaknai kesejahteraan emosional sebagai berikut:

*“yaitu orang yang terbebas dari belenggu emosi-emosi yang negatif, merdeka secara emosional. Kalo untuk terbebas seratus persen itu juga ga mungkin. Jadi memvalidasi emosi, menerima rasa marahnya tapi bukan berarti terus marah pada diri sendiri atau malah ke pasien. Hanya menerima tapi tidak dilampiaskan.”* (Wawancara dengan informan SAM pada 26 Desember 2024)

Berdasarkan hasil wawancara, informan SAM memaknai kesejahteraan emosional sebagai kemampuan untuk menerima keberadaan emosi negatif tanpa harus menolaknya atau melampiaskannya secara destruktif. Proses ini mencerminkan bentuk *emotional acceptance*, dimana individu menyadari dan mengakui emosi seperti marah atau kecewa sebagai bagian alami dari pengalaman manusiawi, namun tidak membiarkannya menguasai atau merugikan diri sendiri maupun orang lain. Sikap ini menunjukkan kematangan emosional dan menjadi salah satu pilar utama dalam menjaga kestabilan batin di tengah tekanan kehidupan maupun pekerjaan. Hasil analisis ini selaras dengan penelitian ini<sup>17</sup> mengenai *accepting negative emotions and thoughts* menunjukkan

<sup>16</sup> Rawhia Salah Dogham et al., “Emotional Intelligence and Reflective Thinking: A Synergistic Approach in Nursing Education,” *BMC Nursing* 24 (2025): 9, <https://doi.org/10.1186/s12912-025-03175-w>.

<sup>17</sup> Brett Q. Ford et al., “The Psychological Health Benefits of Accepting Negative Emotions and Thoughts: Laboratory, Diary, and Longitudinal Evidence,” *Journal of Personality and Social Psychology* 115, no. 6 (2018): 26, <https://doi.org/10.1037/pspp0000157>.

hasil penelitian bahwa dari empat sampel serta beberapa indeks kesehatan psikologis, para peneliti dalam penelitian ini menemukan bahwa hubungan antara penerimaan dan emosi negatif serta kesehatan psikologis, tidak memengaruhi secara bermakna pada beberapa fitur demografi utama seperti (jenis kelamin, etnis, dan status sosial ekonomi). Maka dari itu penerimaan bisa dilakukan oleh berbagai kalangan dan tidak dibatasi oleh sesuatu hal yang mutlak. Selain itu, temuan ini juga memberi kesimpulan bahwa pengaruh dari stress kehidupan tidak mengubah arah atau kekuatan hubungan antara penerimaan, emosi negatif, serta kesehatan psikologis secara signifikan. Di samping itu penelitian ini mendukung pendekatan yang dianut oleh kaum sentimetalis, filsuf timur, dan pendukung kesadaran yang mengadopsi pendekatan penerimaan terhadap pengalaman mental seseorang memberikan manfaat bagi kesehatan psikologis seseorang.

Selanjutnya makna kesejahteraan menurut informan JNA sebagai berikut:

*“kita mampu menghadapi menerima segala emosi yang terjadi pada kita. Kesejahteraan emosional tidak selalu berkaitan dengan emosi-emosi yang stabil atau emosi yang bagus-bagus atau kondisi dimana kita selalu bahagia, tidak seperti itu namun kita menerima semua emosi yang terjadi sama kita dan tidak berlebihan serta cara kita menangani emosi tersebut.”* (Wawancara dengan informan JNA pada 9 Februari 2025)

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan JNA kesejahteraan emosional dimaknai bukan sebagai kondisi tanpa emosi negatif atau kebahagiaan yang konstan, melainkan sebagai kemampuan untuk menerima, menghadapi, dan mengelola seluruh spektrum emosi secara sadar dan tidak berlebihan. Informan JNA menekankan pentingnya regulasi diri, yaitu kemampuan untuk mengenali emosi yang muncul, memvalidasinya tanpa penolakan, serta menyalurkan atau menahan ekspresi emosional, di mana seseorang tidak dikendalikan oleh emosinya, tetapi mampu mengarahkan respon emosional secara sehat dan adaptif. Dengan demikian, regulasi emosi menjadi elemen kunci dalam menjaga

kesejahteraan emosional yang realistik dan berkelanjutan. Hal ini selaras dengan hasil penelitian<sup>18</sup> yang menyimpulkan bahwa pengendalian diri terutama pada emosi, sangat efektif dalam proses pengelolaan emosi apabila dipadukan dengan pemahaman ilmiah yang mendalam mengenai mekanisme emosi serta strategi penanganannya. Sehingga manusia dapat menghadapi berbagai tantangan serta tekanan hidup dengan lebih bijak dan terarah.

Dan makna kesejahteraan emosional menurut informan DD yakni sebagai berikut:

*“menurut saya kesejahteraan emosional itu adalah kondisi dimana kita bisa menyadari realitas yang ada, kemudian dengan menerima, memvalidasi serta meregulasi emosi tersebut. Emosi itu wajar dalam hidup manusia jika tidak ada emosi malah bahaya, karena emosi juga merupakan salah satu cara untuk mengekspresikan kondisi tubuh”* (wawancara dengan Informan DD, pada 12 Juli 2025)

Berdasarkan hasil wawancara informan DD memaknai kesejahteraan emosional sama dengan ketiga informan di atas yaitu penerimaan. Menerima dengan menyadari realitas yang ada kemudian memvalidasi dan meregulasinya. Informan DD menunjukkan bentuk kedewasaan dari pengelolaan emosional dalam menghadapi dinamika kehidupan sehari-hari, terutama saat berhadapan dengan tantangan yang kompleks dan situasi yang tidak selalu sesuai harapan. Hal ini selaras dengan hasil penelitian<sup>19</sup> yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara kematangan emosi dengan penerimaan diri. Dimana semakin tinggi kematangan emosi maka semakin tinggi pula penerimaan diri begitu pula sebaliknya.

---

<sup>18</sup> Sonia Dhea Syaviettry Rossellini, “Hubungan Ilmu Pengetahuan Dan Pengendalian Emosi Dalam Kehidupan Manusia: Analisis Kritis,” *Antropocene: Jurnal Penelitian Ilmu Humaniora* 4, no. 3 (2024): 67, [https://doi.org/https://doi.org/10.56393/antropocene.v4i3.2447](https://doi.org/10.56393/antropocene.v4i3.2447).

<sup>19</sup> Endah Puspita Sari and Sartini Nuryoto, “Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia Ditinjau Dari Kematangan Emosi,” *Jurnal Psikologi* 2, no. Tidak dipublikasikan (2002): Universitas Gadjah Mada.

## 2. Praktik Terapi Tasawuf sebagai Sarana Menjaga Kesejahteraan Emosional

Berdasarkan hasil wawancara serta observasi pada keempat informan dalam penelitian ini. Pada informan FAH mengungkapkan bahwa praktik terapi tasawuf yang biasa diterapkan untuk menjaga kesejahteraan emosionalnya agar senantiasa stabil yaitu terapi zikir. Berikut kutipan wawancara dengan informan FAH:

*“untuk penerapannya sendiri misalkan aku sedang sedih zikir yang aku terapkan adalah “alhamdulillah”. kenapa begitu?, karena dengan aku mengucap alhamdulillah aku tau perasaan atau pikiran apa sih yang muncul ketika aku mengucapkan alhamdulillah.”* (Wawancara dengan informan FAH pada 7 Februari 2025)

Terapi zikir bisa menjadi salah satu alternatif praktik terapi tasawuf yang bisa digunakan untuk meregulasi emosi. Hal ini selaras dengan hasil penelitian literatur<sup>20</sup> yang merupakan hasil review yang telah dilakukan kepada 20 artikel terpilih, menyimpulkan bahwa terapi zikir terbukti bermanfaat untuk regulasi emosi pada manusia seperti ketenangan batin, pemikiran yang positif, mampu menenangkan pikiran dan hati, mengurangi kecemasan dan gelisah, meningkatkan kemampuan mengatasi stres dan tekanan, serta memberikan rasa kedamaian yang penting bagi kesehatan mental. Selain itu hal ini menunjukkan bahwa psikoterapi islam terbukti membawa dampak positif bagi kesehatan mental individu. Zikir juga merupakan anjuran dari Allah SWT untuk senantiasa mengingat-Nya dalam keadaan apapun, sebagaimana tertuang dalam Al-qur'an:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْأُفُوْبُ<sup>٢٨</sup>

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram” (Q.S Ar-Ra'd: 28).

---

<sup>20</sup> Engel and Salma, “Tinjauan Literatur: Manfaat Dzikir Dalam Regulasi Emosi,” 299.

Dalam ayat ini Allah berfirman bahwa individu yang memperoleh petunjuk-Nya adalah mereka yang beriman dan selalu mengingat-Nya, sehingga hati mereka mencapai ketentraman. Aktivitas zikir atau mengingat Allah menjadi sumber ketenangan batin, yang membebaskan seseorang dari kegelisahan, rasa takut, maupun kekhawatiran. Mereka pun ter dorong untuk melakukan berbagai amal kebaikan dan merasakan kebahagiaan.

Selanjutnya berdasarkan hasil wawancara dengan informan SAM beliau mengungkapkan bahwa praktik terapi tasawuf yang dilakukan yakni zikir nafas. yaitu sebagai berikut:

*“untuk mengatasi ini juga bisa dengan Teknik pernapasan, kemudian reframing hal-hal negatif tersebut.”* (Wawancara dengan informan SAM pada 26 Desember, 2024)

Zikir secara Bahasa *dzakara, yadzkuru, dzukr/dzikr* yang berarti perbuatan dengan lidah (menyebut, mengucap, berkata) dan dengan hati (mengingat). Kata mengingat dan menyebut merupakan dua kata yang tidak dapat dipisahkan, karena kata mengingat dan menyebut saling terkait dan melengkapi. Zikir nafas merupakan salah satu bentuk zikir bagian dari zikir sufi, namun dengan penekanan khusus pada pernapasan. Zikir menurut Al-Ghazali bukan sekedar repetisi lafaz atau rangkaian kata, melainkan proses spiritual yang melibatkan pemahaman dan penghayatan yang mendalam terhadap kebesaran Allah, yang alangkah baiknya diserap dalam setiap tarikan dan hembusan nafas.

Sufi pernapasan adalah yang selalu berkaitan dengan nama-nama Allah Maha Kuasa dan zikir. Hal ini juga turut dibuktikan dengan hasil penelitian<sup>21</sup> yang menunjukkan hasil bahwa Teknik pernapasan sufi ini memiliki efek yang optimal untuk mengurangi stress individu, pikiran dan emosional kesehatan. Informan SAM menceritakan mengenai tahapan-

---

<sup>21</sup> Sharifah Basirah Binti Syed Muhsin, Che Zarrina Sa’ari, and Mohd Manawi Bin Mohd Akib, “Sufi Breathing As A Relaxation Technique for Stress Management Control,” *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 13, no. 5 (2023): 1330, <https://doi.org/10.6007/ijarbs/v13-i5/16709>.

tahapan yang biasanya beliau amalkan ketika melakukan zikir nafas, yang pertama yakni temukan tempat yang nyaman dan usahakan dalam keadaan yang nyaman, sepi, tenang. Selanjutnya mulai untuk Tarik napas melalui hidung sembari memejamkan mata, kemudian tahan selama satu sampai lima detik. Tahap selanjutnya hembuskan secara perlahan dengan menyebut lafadz “Allah”, atau beliau terkadang juga tidak melafadzkan Allah melainkan Tarik napas dan senantiasa menyadari, mengingat kebesaran Allah. Kedua hal tersebut bisa dilakukan kapanpun dan dimanapun, ketika dirasa mendapat sinyal tubuh kurang nyaman, makna zikir sendiri tidak hanya mengingat melainkan menyadari sebagaimana dalam al-qur'an :

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْنَا  
هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقَنَا عَذَابَ النَّارِ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring, dan memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), “Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia. Mahasuci Engkau. Lindungilah kami dari azab neraka” (Q.S Ali-'imran : 191).

Selain itu zikir nafas juga terbukti dalam menjaga hati dari gangguan pikiran dunia serta menjadikan seseorang dapat mencapai ketenangan batin. Di samping itu pula dalam penelitian<sup>22</sup> menjelaskan bahwa zikir nafas juga dapat meningkatkan fokus, produktivitas, serta kualitas hidup secara holistik. Yang mana ajaran Al-Ghazali mengenai zikir nafas tetap memiliki relevansi yang kuat sebagai salah satu metode pengembangan spiritual dan mental dalam menghadapi tantangan kehidupan modern.

<sup>22</sup> Meika Syadza Afifah and Norhayati Rafida Binti Abdul Rahim, “Refleksi Zikir Nafas Perspektif Al-Ghazali Di Era Society 5.0,” *Sufism and Psychotherapy* 4, no. 2 (2024): 234, [https://doi.org/https://doi.org/10.28918/10.28918/jousip.v4i2.9799 Abstract](https://doi.org/https://doi.org/10.28918/10.28918/jousip.v4i2.9799).

Yang ketiga yakni informan JNA yang mengungkapkan praktik terapi tasawuf yang diterapkan sebagai berikut:

*“butuh waktu sendiri, merenung kemudian saya biasa menggunakan Teknik pernafasan.”* (Wawancara dengan informan JNA pada 9 Februari 2025)

Informan JNA mengungkapkan bahwa beliau biasanya lebih sering mengambil waktu sendiri terlebih dahulu untuk melakukan meditasi, muhasabah diri, ketika sedang mengalami gejolak emosi. Menurut informan JNA dalam proses tersebut menyadari keadaan, situasi yang sedang dialami adalah kunci dalam mengatasi emosi yang sedang dirasakannya. *Mindfulness* atau kesadaran penuh dengan memusatkan perhatian pada situasi saat ini yang sedang dirasakan, seperti perasaan, sensasi tubuh, tanpa menghakimi. *Mindfulness* sangat bermanfaat bagi keseharian kita, baik pada saat melakukan aktivitas maupun sedang tidak melakukan aktivitas apapun. Sama halnya dengan emosional yang merupakan salah satu fitrah sebagai manusia, bentuk dari emosi sendiri bermacam-macam mulai dari sedih, marah, bahagia dan sebagainya. Untuk emosi positif sendiri bisa membawa kebahagiaan pada hidup kita serta bermanfaat juga, namun jikalau emosi negatif yang cenderung destruktif kita harus bisa mengelola emosi tersebut. Hasil analisis di atas selaras dengan hasil penelitian<sup>23</sup> yang menunjukkan hasil penelitian bahwa hasil dari studi literatur yang peneliti lakukan dimana penulis mencari serta menganalisis artikel-artikel yang relevan, menunjukkan bahwa latihan mindfulness efektif untuk menurunkan tekanan psikologis pada Generasi Z dengan melalui tiga tahapan yaitu self-talk, visual imagery, dan deep breathing. Praktik tasawuf berupa muhasabah serta mindfulness ini juga tercantum dalam al-qur'an dan senantiasa dianjurkan oleh Allah sebagai berikut:

---

<sup>23</sup> Akhmad Bukhori, Agustin Revi Yanti, and Arida Rahmawati, “Penerapan Mindfulness Training Sebagai Upaya Dalam Mengurangi Psychological Distress Pada Generasi Z,” *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 2023, 6, <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/agcaf/article/view/2373>.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْتَرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَيْرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾

Artinya: “wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan” (Q.S Al-Hasyr: 18).

Di sisi lain ayat ini juga mengingatkan bahwa Allah senantiasa mengetahui apa yang kita lakukan, entah itu perbuatan baik atau buruk. Oleh karena itu ayat ini diturunkan dengan tujuan salah satunya mengajak kita untuk merasa malu dan segan terhadap Allah ketika hendak melakukan dosa. Melalui kesadaran ini, kita diharapkan dapat meningkatkan kualitas ibadah dan amal perbuatan, serta senantiasa bertakwa dan menjauhi segala bentuk kemaksiatan.

Dan yang terakhir yakni informan DD beliau mengatakan bahwa berkaitan dengan praktik terapinya sendiri yaitu menggunakan zikir nafas sebagai berikut:

“untuk terapinya sendiri yang saya lakukan kapanpun dan dimanapun biasanya latihan terapi napas atau napas zikir. Hal ini juga saya anjurkan untuk para pasien saya. Seperti yang kita ketahui yang paling dekat dengan kita adalah napas, maka terapi napas ini juga menjadi salah satu strategi coping saya dalam menangani stress” (wawancara dengan informan DD, pada 12 Juli 2025)

Informan DD sudah melakukan praktik ini setiap harinya dan bahkan merekomendasikan praktik terapi ini kepada para pasien. Beliau mengatakan bahwa sebelumnya beliau sering mudah merasa jengkel, marah, cemas kemudian beliau selalu menerapkan nafas zikir ini untuk mengatasinya hal tersebut. Hal ini membuktikan bahwa terapi nafas zikir berefek positif terhadap kestabilan emosi pada individu. Hal ini selaras dengan hasil penelitian<sup>24</sup> yang menyimpulkan hasil penelitiannya yaitu

---

<sup>24</sup> Muhammad Amrullah, Muhammad Rizam Umami, and Alon Ekawati, “Efektivitas Terapi Psiko Spiritual ( Dzikir Dengan Nafas Dalam ) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Tuberkulosis Paru Dengan Terapi Obat The Effectiveness of Psycho-Spiritual Therapy

terdapat pengaruh terapi psiko spiritual (dzikir dengan nafas dalam) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien tuberculosis paru dengan terapi OAT.

### **3. Penerimaan Emosional sebagai Inti dari Kesejahteraan Emosional**

Berdasarkan hasil wawancara oleh peneliti pada keempat informan mengenai Kesejahteraan Emosional Praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan pada Terapis di Griya Sehat Syafaat 99 Sampangan, menunjukkan data bahwa keempat informan disamping menghadapi emosi pasien dan juga menjaga kestabilan emosionalnya, para informan selalu mengaplikasikan penerimaan diri terlebih dahulu. Seperti pada informan FAH:

*“Jadi sebelum melakukan sesi terapi biasanya aku berprasangka terlebih dahulu perasaanku harus netral, cara untuk menetralkan yaitu dengan minum air putih terlebih dahulu, setelah dirasa dada sudah mendingan, baru aku melakukan sesi terapi”* (Wawancara dengan informan FAH, pada 7 Februari 2025).

Informan FAH menceritakan bahwa beliau pernah menghadapi pasien yang mengeluhkan tentang masalah keluarganya, dalam mengatasi hal tersebut informan FAH menjelaskan bahwa se bisa mungkin pada kondisi ini untuk jangan terlalu larut dalam obrolan tersebut, agar sebagai terapis tetap bisa merespon diambang kesadarannya. Penerimaan emosi pasien memang perlu namun dalam rangka perasaan simpati saja. Di samping itu mengetahui, memahami, serta peka terhadap kondisi diri sendiri juga sangat penting demi lancarnya proses terapis dengan pasien. Ketika terhadap sinyal tubuh saja tidak dihiraukan maka itu bisa sangat berdampak pada kesejahteraan emosional diri sendiri. Hal ini turut dibuktikan dengan hasil penelitian<sup>25</sup> tentang pengaruh penerimaan diri

---

(Dzikir With Deep Breath) on Decreasing Anxiety Levels in Pulmonary Tuberculosis Patients with Drug Therapy” 5, no. 1 (2021): 6–10.

<sup>25</sup> Yusfina Yusfina, “Pengaruh Penerimaan Diri Dan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Pada Pegawai Yang Akan Menghadapi Masa Pensiun,” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 2 (2016): 238, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i2.4006>.

dan kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pegawai yang akan menghadapi masa pensiun, yang membuktikan bahwa Terdapat pengaruh antara penerimaan diri dengan kecemasan pada pegawai yang akan pensiun, di samping itu kecerdasan emosi juga berpengaruh dengan kecemasan serta keduanya yakni penerimaan diri serta kecerdasan emosi berpengaruh pada kecemasan pegawai yang akan pensiun. Berdasar hasil uji deskriptif pada variabel kecemasan 42 orang dengan persentase 46,15%, variabel penerimaan diri 37 orang dengan persentase 40,65%, dan variabel kecerdasan emosi 53 orang dengan persentase 58,23%. Dengan kesimpulan tingkat kecemasan, penerimaan diri, dan kecerdasan emosi pada penelitian ini pada kategori tinggi, rendah, dan sedang.

Selanjutnya pada informan SAM mengungkapkan bahwa memang sudah biasa ketika tiba-tiba terdapat pasien yang baru saja datang namun kemudian ngomel, meskipun kita sudah berusaha memberi masukan namun masih belum bisa menerima. Untuk mengatasi ini beliau melakukan cara sebagai berikut:

*“Terkadang kalau kita mulai ikut terasa kurang nyaman biasanya saya tarik napas terlebih dahulu. Dari Tarik napas tersebut, bisa memberi kita jeda untuk tidak memikirkan hal tersebut minimal 1 menit. Setelah melakukan hal tersebut kita mulai mengajak pikiran kita untuk menerima problem dari pasien dengan memahami posisi pasien. Oh mungkin problem yang ditanggung begitu besar oleh pasien dan kita juga tidak bisa memaksakan seseorang untuk segera menerima hal tersebut dan pasti ada prosesnya masing-masing”* (wawancara dengan informan SAM, pada 26 Desember 2024).

Hal tersebut beliau lakukan dalam rangka disamping memahami kondisi si pasien, namun juga menjaga kestabilan emosi diri sendiri. Hal ini dikarenakan perasaan atau emosi negatif yang dipendam dan diabaikan tidak akan bisa hilang begitu saja, justru hal tersebut akan memberikan boomerang yang lebih besar kedepannya. Pengakuan serta penerimaan emosi tidak semudah yang dibayangkan bahkan merupakan salah satu proses tersulit yang dihadapi seluruh umat manusia semasa hidupnya.

Hasil analisis ini selaras dengan penelitian<sup>26</sup> mengenai Hubungan Regulasi Emosi dengan Penerimaan Diri pada Remaja yang Mengalami *Body Shaming*. Yang memberi kesimpulan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan positif dimana peningkatan atau penurunan regulasi emosi mempengaruhi peningkatan dengan penurunan juga pada penerimaan diri. Dengan demikian regulasi emosi yang baik bisa mengatasi emosi yang dirasakan dan membantu proses penerimaan diri dengan lebih baik.

Pada informan JNA beliau kurang lebih sama dengan dua informan sebelumnya. Beliau menjelaskan mengenai tantangan yang harus dihadapi sebagai seorang terapis, dimana mungkin ada janji dengan pasien namun kita sebagai terapis yang terkendala, di samping itu berusaha meyakinkan agar pasien bisa menerima kita, kemudian pasien yang datang namun membawa energi yang kurang bagus, yang bisa mempengaruhi seorang terapis sehingga bisa saja ikut merasa kesal, dan lain sebagainya. Informan JNA menjelaskan bahwa jika nasihat dari Pak Mustamir, terapis itu lebih mudah terkena sawan. Oleh karena itu diimbau agar jangan terlalu terbawa perasaan dengan klien. Perlu kita pahami bahwa tubuh kita sudah dirancang dengan kemampuan yang luar biasa, ketika dirasa ada sesuatu yang tidak nyaman dan sebagainya, sinyal tubuh akan memberikan peringatan mengenai apa yang harus kita lakukan, rangsangan dari stimulus yang ada akan menuntun kita untuk melakukan sesuatu hal agar keadaan yang sebelumnya abnormal menjadi normal kembali. Berikut pendapat informan JNA:

*“Misalkan kita mulai mendapatkan sinyal tubuh, merasa tidak nyaman entah karena klien dsb, hal yang harus kita lakukan pertama kali adalah sadari tubuh, ketika kita menyadari tubuh kita “Oh ada tubuh kita yang kurang nyaman,” nah dari sini berarti ada emosi yang terjebak dan kita harus segera merilisnya. Ketika*

---

<sup>26</sup> Priskilla Rossi Andriana and Heru Astikasari Setya Murti Murti, “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Yang Mengalami Body Shaming,” *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 2 (2025): 1165, <https://doi.org/https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6775>.

*sedang melakukan sesi terapi yang pertama adalah jangan dimasukkan ke dalam hati, jangan dibawa perasaan. Memahami kondisi klien dengan berpikir (dia seperti itu bukan karena kita dan itu juga bukan maunya dia)”*(wawancara pada informan JNA, pada 9 Februari 2025)

Informan JNA paham bagaimana cara beliau meregulasi emosi dengan efektif dengan cara menerima, memvalidasi, merilis emosi tanpa menghakimi ataupun menjudge. Beliau tahu betul apa yang harus dilakukan jika sinyal tubuh sudah memberikan stimulus yang memunculkan rasa kurang nyaman. Hasil analisis ini turut didukung dengan hasil penelitian<sup>27</sup> tentang *Emotion Regulation with Self-Acceptance of Mothers Who Have Children with Special needs in SLB Regency “X”*. Dimana hasil uji hipotesis yang telah dilaksanakan dengan menggunakan analisis korelasi pearson didapatkan koefisiensi korelasi sebesar  $r_{xy} = 0,663$  dengan taraf signifikansi yaitu 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menyatakan bahwa hasil uji hipotesis ini dapat diterima karena adanya hubungan positif antara regulasi emosi dengan penerimaan diri. Yang mana semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki seorang ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, maka semakin tinggi pula penerimaan dirinya.

Pada informan DD beliau mengatakan bahwa menyadari realitas makna yang ada sangat berpengaruh terhadap kehidupan seseorang termasuk emosionalnya. Dengan menghadirkan kesadaran menjadikan seorang terapis lebih memahami dan dekat dengan diri sendiri. Berikut pendapat informan DD:

*“melainkan saya meningkatkan kesadaran saya dengan memaknai realitas dengan apa adanya. Saya selalu mencoba untuk memaknai realitas seapa-adanya, dengan melakukan hal tersebut menjadikan saya tidak gampang stress dan mengurangi emosi yang berlarut-larut yang tentu akan berdampak tidak baik terhadap kesejahteraan*

---

<sup>27</sup> Eko Arindo Ryantiko Utomo and Inhasuti Sugiasih, “Emotion Regulation with Self-Acceptance of Mothers Who Have Children with Special Needs in SLB Regency ‘X,’” *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi* 6 (2024): 101, <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/download/39225/10239>.

*emosional saya*” (wawancara dengan informan DD, pada 12 Juli 2025)

Dengan menghadirkan kesadaran yang kemudian mendorong informan DD untuk melakukan muhasabah introspeksi diri. Kesadaran akan realitas ini juga mencakup penerimaan emosional dimana pengakuan rasa emosi yang dirasakan begitu pentingnya untuk divalidasi. Hasil analisis ini diperkuat dengan hasil penelitian<sup>28</sup> yang menunjukkan bahwa konseling realita efektif untuk meningkatkan penerimaan diri dimana hal itu juga berpengaruh pada subjek yang mulai bisa menerima keadaan hidupnya dan menjadikan subjek untuk lebih berkomitmen dengan kehidupan yang dijalannya sekarang.

---

<sup>28</sup> Latania Fie Dzikry, “Konseling Realita Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Individu Dewasa” 11, no. 4 (2023): 121–26, <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i4.24317>.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan berkaitan dengan Kesejahteraan Emosional Praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan (Studi Fenomenologi Pada Terapis di Klinik Griya Sehat Syafaat 99 Sampangan) dengan ini peneliti menarik kesimpulan bahwa

1. Makna kesejahteraan emosional menurut praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan yaitu dimana individu bisa menerima seluruh kondisi, perasaan, baik itu emosi negatif maupun emosi positif tanpa berusaha untuk lari ataupun menghindari emosi tersebut, namun berusaha untuk mengendalikan diri serta mengelola emosi tersebut secara sadar. Pemaknaan kesejahteraan emosional menurut para praktisi sekaligus terapis tasawuf di GRISS 99 Sampangan bisa dikatakan satu pendapat karena pada masing-masing subjek semua memaknai kesejahteraan emosional sebagai bentuk penerimaan diri. Penerimaan diri menjadi kunci utama yang mereka sebutkan secara konsisten dalam membangun stabilitas emosi. Dengan menerima dan memvalidasi emosi, perasaan yang dirasakan setiap harinya. Para informan tidak hanya memahami kesejahteraan emosional sebagai kondisi tenang, tetapi mengalaminya sebagai perjalanan batin yang melibatkan penerimaan, kesadaran, dan kedekatan dengan Allah. Emosi negatif seperti marah, sedih, dan lelah tidak dianggap sebagai musuh, tetapi sebagai sinyal untuk kembali mendekat dan menguatkan hati melalui zikir, sabar, ikhlas, muhasabah, *mindfulness* serta qanaah. Bagi mereka, praktik tasawuf bukan sekedar alat bantu, tetapi jalan hidup yang memampukan mereka bertahan dan bertumbuh secara emosional.

2. Pengalaman emosional yang dialami oleh para praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan juga dapat dikatakan selaras dikarenakan masalah yang dihadapi cenderung sama. Tiap informan mengatakan bahwa emosi yang dibawa pasien itu benar-benar sangat mempengaruhi pada jiwa terapis, di sisi lain juga terdapat beban emosi dari kehidupan sehari-hari, namun dapat dikelola dengan baik oleh para terapis melalui ilmu tasawuf serta ilmu mengenai kesehatan mental seperti regulasi emosi, hal ini bisa teratasi dengan baik oleh masing-masing informan. Teknik terapi tasawuf nafas zikir serta praktik ilmu tasawuf berupa muhasabah, zikir, *mindfulness*, serta penguatan nilai qanaah, sabar serta ikhlas berperan penting dalam menjaga kesimbangan emosional mereka.

Penelitian ini menemukan benang merah bahwa kontaminasi emosi itu tidak terjadi secara eksplisit atau langsung secara fisik, tetapi lebih pada beban batin yang dirasakan setelah mendengarkan keluhan pasien atau saat melakukan terapi energi seperti ruqyah, zikir. Ini yang kemudian direspon dengan cara spiritual seperti praktik tasawuf yang tidak hanya menjadi cara pendekatan spiritual, namun juga menjadi sistem internal dalam membentuk ketahanan emosi dan kebijaksanaan dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan, baik sebagai terapis maupun sebagai individu. Hal ini umum terjadi dalam praktik *compassion fatigue* atau *empathic strain*, yaitu kelelahan emosional karena empati berlebihan terhadap orang yang dibantu. Namun dalam konteks ini, para terapis mengalihkan beban itu menjadi bentuk spiritualitas, bukan memandamnya sebagai beban. Dengan demikian, kesejahteraan emosional praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan tidak hanya bersifat psikologis, melainkan juga spiritual dan transformatif.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, peneliti memberikan saran yang diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan serta evaluasi untuk penelitian selanjutnya. Peneliti berharap untuk penelitian

kedepannya bisa lebih luas dalam menjangkau subjek peneliti, agar mendapat lebih banyak perspektif dari terapis di berbagai tempat, serta metode dan analisis yang dilakukan bisa lebih mendalam lagi mengenai kesejahteraan emosional bagi terapis tasawuf.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, Rifa'i. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Cetakan Pe. Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga, 2023. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/42716/1/PENGANTAR> METODOLOGI PENELITIAN.pdf.
- Afifah, Meika Syadza, and Norhayati Rafida Binti Abdul Rahim. "Refleksi Zikir Nafas Perspektif Al-Ghazali Di Era Society 5.0." *Sufism and Psychotherapy* 4, no. 2 (2024): 219–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.28918/10.28918/jousip.v4i2.9799> Abstract.
- Amrullah, Muhammad, Muhammad Rizam Umami, and Alon Ekawati. "Efektivitas Terapi Psiko Spiritual ( Dzikir Dengan Nafas Dalam ) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Tuberkulosis Paru Dengan Terapi Obat The Effectiveness of Psycho-Spiritual Therapy ( Dzikir With Deep Breath ) on Decreasing Anxiety Levels in Pulmonary Tuberculosis Patients with Drug Therapy" 5, no. 1 (2021): 6–10.
- Andriana, Priskilla Rossi, and Heru Astikasari Setya Murti Murti. "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Yang Mengalami Body Shaming." *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 2 (2025): 1157–66. <https://doi.org/https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6775>.
- Asmaran As.. Pengantar Studi T asawuf. Ed. Revisi., cet. 2, Raja Grafindo Persada, 2002. 9794213837. <https://ndlsearch.ndl.go.jp/books/R100000136I1130288667774264> 576
- Bukhori, Akhmad, Agustin Revi Yanti, and Arida Rahmawati. "Penerapan Mindfulness Training Sebagai Upaya Dalam Mengurangi Psychological Distress Pada Generasi Z." *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 2023, 1–9. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/agcaf/article/view/2373>.

- Diener, Ed. "Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities." *Social Indicators Research* 31, no. 2 (1994): 103–57. <https://doi.org/10.1007/BF01207052>.
- . *Assessing Well-Being. The Collected Works of Ed Diener*. Springer, 2009. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>.
- . "Subjective Well-Being." *Psychological Bulletin* 95, no. 3 (1984): 542–75. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>.
- Dogham, Rawhia Salah, Nermine M. Elcokany, Asmaa Saber Ghaly, Ayman Mohamed El-Ashry, and Heba Fakieh Mansy Ali. "Emotional Intelligence and Reflective Thinking: A Synergistic Approach in Nursing Education." *BMC Nursing* 24 (2025): 11. <https://doi.org/10.1186/s12912-025-03175-w>.
- Dollar, Jessica M., and Susan D. Calkins. *Emotion Regulation and Its Development. Encyclopedia of Infant and Early Childhood Development*. Elsevier, 2020. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.23665-1>.
- Dzikry, Latania Fie. "Konseling Realita Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Individu Dewasa" 11, no. 4 (2023): 121–26. <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i4.24317>.
- Engel, Dwi, and Nazwa Zakiatus Salma. "Tinjauan Literatur: Manfaat Dzikir Dalam Regulasi Emosi." *AN NAJAH: Jurnal Pendidikan Islam Dan Sosial Agama* 03, no. 04 (2024): 289–301. <https://journal.nabest.id/index.php/annajah/article/view/289-301>.
- Febriyanti, Febby. "STUDI FENOMENOLOGI: KONSEP TASAWUF SEBAGAI METODE TERAPI." *Ilmiah Multidisiplin Terpadu* 8, no. 7 (2024): 567–75. <https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jimt/article/view/4133>.
- Ford, Brett Q., Phoebe Lam, Oliver P. John, and Iris B. Mauss. "The Psychological Health Benefits of Accepting Negative Emotions and Thoughts: Laboratory,

- Diary, and Longitudinal Evidence.” *Journal of Personality and Social Psychology* 115, no. 6 (2018): 1075–92. <https://doi.org/10.1037/pspp0000157>.
- Iba, Zainuddin, and Aditya Wardhana. *Metode Penelitian*. Edited by Mahir Pradana. *Jurnal Keperawatan*. 1st ed. Purbalingga: EURIKA MEDIA AKSARA, 2023. [https://www.researchgate.net/profile/Aditya-Wardhana/publication/382060598\\_Teknik\\_Pengumpulan\\_Data\\_Penelitian/links/668a9db4f3b61c4e2cb76e7c/Teknik-Pengumpulan-Data-Penelitian.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Aditya-Wardhana/publication/382060598_Teknik_Pengumpulan_Data_Penelitian/links/668a9db4f3b61c4e2cb76e7c/Teknik-Pengumpulan-Data-Penelitian.pdf).
- Ilham Ramadhani Huda, and Satrio Artha Priyatna. “Studi Fenomenologi Kesejahteraan Emosional Praktisi Tasawuf.” *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam* 2, no. 5 (2024): 105–18. <https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i5.531>.
- Irdi, Irdianti, A.Fatima Az-Zahra, Almarda Meidynita Kadir, Harfinah, and Renaldi. “Melatih Regulasi Emosi Melalui Jurnal Cognitive Reappraisal.” *Science and Technology: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 2 (2024): 106–12. <https://doi.org/10.69930/scitech.v1i2.38>.
- Izard, Carroll E. "The Psychology of Emotion." New York: Plenum Press. (1923) diakses pada 5 Juni 2025 pada [https://books.google.co.id/books/about/The\\_Psychology\\_of\\_Emotions.html?id=RPv-shA\\_sxMC&redir\\_esc=y](https://books.google.co.id/books/about/The_Psychology_of_Emotions.html?id=RPv-shA_sxMC&redir_esc=y)
- Kahneman, Daniel, and Angus Deaton. “High Income Improves Evaluation of Life but Not Emotional Well-Being.” *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 107, no. 38 (2010): 16489–93. <https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>.
- Keyes, Corey Lee M. “Subjective Change and Its Consequences for Emotional Well-Being.” *Motivation and Emotion* 24, no. 2 (2000): 67–84. <https://doi.org/10.1023/A:1005659114155>.
- Khalillah, Yolanda Aulia, Rika Damayanti, Feri Agustriyani, and Andi Susanto. “Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Interaksi Sosial Pada Remaja Di SMP Negeri 15 Bandar Lampung” 3, no. 13 (2025): 165–73.

Larsen, Randy. "The Contributions of Positive and Negative Affect to Emotional Well-Being." *Psychological* 18, no. 2 (2009): 247–66.

[https://www.researchgate.net/publication/43170668\\_The\\_Contributions\\_of\\_Positive\\_and\\_Negative\\_Affect\\_to\\_Emotiona...](https://www.researchgate.net/publication/43170668_The_Contributions_of_Positive_and_Negative_Affect_to_Emotiona...)

Lim, Tommy, Jason Thompson, Lauren Pearson, Joanne Caldwell Odgers, and Ben Beck. "Effects of Within-Trip Subjective Experiences on Travel Satisfaction and Travel Mode Choice: A Conceptual Framework." *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour* 104, no. June (2024): 201–16. <https://doi.org/10.1016/j.trf.2024.05.024>.

Maola, Mochammad. "MAKNA HIDUP PELAKU TASAWUF." *Ri'ayah: Jurnal Sosial Dan Keagamaan* 6, no. 2 (2021): 150–59.

<https://doi.org/https://doi.org/10.32332/riayah.v6i2.3556>.

Mashar, Aly. *Pengantar Tasawuf: Sejarah, Madzhab, Dan Ajaran*. Cetakan I., Surakarta: SPI FAB UIN Raden Mas Said Surakarta, 2020. <https://eprints.iain-surakarta.ac.id/5011/1/16>. Diktat Pengantar Tasawuf Aly Mashar 20202.pdf.

Mukasif, Akhmad B., and NRH Frieda. "PERJALANAN HIDUP BERTASAWUF (Studi Kualitatif Dengan Interpretative Phenomenological Analysis Pada Pelaku Tasawuf)." *Jurnal EMPATI: Jurnal Karya Ilmiah ST Undip* 5, no. 2 (2016): 362–66. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2016.15220>.

Na'imah, Tri, Azmi Hanifah, and Puput Desiana Rizki. "Emotional Well-Being Scale: Pilot Study on Kindergarten Teachers." *Social Values & Society* 3, no. 1 (2020): 34–39. <https://doi.org/10.26480/svs.01.2021.34.39>.

Naamy, Nazar. *METODOLOGI PENELITIAN KUALITATIF Dasar-Dasar & Aplikasinya*. Rake Sarasin, 2022.

[https://repository.uinmataram.ac.id/2853/1/buku\\_Metode\\_Penelitian.pdf](https://repository.uinmataram.ac.id/2853/1/buku_Metode_Penelitian.pdf).

Nida, Fatma Laili Khoirun. "Kontribusi Muhasabah Dalam Mengembangkan Resiliensi Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus." *Journal An-Nafs*:

*Kajian Penelitian Psikologi* 6, no. 2 (2021): 244–62.  
<https://doi.org/10.33367/psi.v6i2.1715>.

Palo, Nurul Aisyah, Ida Royani, and Sri Julyani. “Kecerdasan Spiritual Mahasiswa.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 8 (2024): 2732–35.  
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/download/28176/19862/95648>.

Park, Crystal L., Laura D. Kubzansky, Sandra M. Chaoulesas, Richard J. Davidson, Dacher Keltner, Parisa Parsafar, Yeates Conwell, Michelle Y. Martin, Janel Hanmer, and Kuan Hong Wang. “Emotional Well-Being: What It Is and Why It Matters.” *Affective Science* 4, no. 1 (2023): 10–20.  
<https://doi.org/10.1007/s42761-022-00163-0>.

Putri, Yasmine Angelita Sulaiman, and Lely Ika Mariyati. “Hubungan Penerimaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Psychological Well Being Caregiver Lansia.” *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 1 (2024): 263–75.  
<https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6359>.

Riska Andriani, Yolla. “The Relationship Between Qana’ah and Psychological Welfare of Parents Who Have Children with Special Needs in Pekanbaru City.” *Journal Research of Social Science, Economics, and Management* 1, no. 10 (2022): 1670–81. <https://doi.org/10.59141/jrssem.v1i10.177>.

Rossellini, Sonia Dhea Syaviettry. “Hubungan Ilmu Pengetahuan Dan Pengendalian Emosi Dalam Kehidupan Manusia: Analisis Kritis.” *Antropocene: Jurnal Penelitian Ilmu Humaniora* 4, no. 3 (2024): 65–69.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.56393/antropocene.v4i3.2447>.

Rukajat, Ajat. "Pendekatan Penelitian Kualitatif (*Qualitative Research Approach*)". (Cetakan pertama: Juli 2018). DEEPUBLISH.  
[https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=Z5JfEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR4&dq=info:PDf7F\\_ZPzbYJ:scholar.google.com&ots=aLxjfM4ujG&sig=bNsv5KjbXbr9GBOeLHEs14CjN4&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=Z5JfEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR4&dq=info:PDf7F_ZPzbYJ:scholar.google.com&ots=aLxjfM4ujG&sig=bNsv5KjbXbr9GBOeLHEs14CjN4&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

Sakinah, Durrah, Muhammad Habibi, and Miftahurrahmi. "Self-Acceptance , Self-Confidence and Self-Esteem on Emotional Well-Being in Adolescents" 7, no. 1 (2024): 62–72.

Saliyo, Saliyo. "Manfaat Perilaku Spiritual Sufi Pada Kesehatan Mental Dan Well Being Seseorang." *Jurnal Studia Insania* 6, no. 1 (2018): 001–018. <https://doi.org/10.18592/jsi.v6i1.2008>.

Saputro, Iswan, Annisa Fitri Hasanti, Fuad Nashori, and Universitas Islam Indonesia. "Qan'ah Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Kepuasan Hidup Dan Stres." *Ilmiah Penelitian Psikologi* 3, no. 1 (2017). <https://doi.org/https://doi.org/10.22236/jippuhamka.v3i1.9217>.

Sari, Endah Puspita, and Sartini Nuryoto. "Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia Ditinjau Dari Kematangan Emosi." *Jurnal Psikologi* 2, no. Tidak dipublikasikan (2002): Universitas Gadjah Mada.

Şimşek, Ömer Faruk. "An Intentional Model of Emotional Well-Being: The Development and Initial Validation of a Measure of Subjective Well-Being." *Journal of Happiness Studies* 12, no. 3 (2011): 421–42. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9203-0>.

Sobur, Alex. "Psikologi Umum." Cetakan I. CV PUSTAKA SETIA, 2003.

Syarifuddin. *Psikoterapi Tasawuf Penyembuhan Jiwa Melalui Bimbingan Spiritual*. Edited by Yamlika. Cetakan I,. Tahta Media Group, 2021. <https://tahtamedia.co.id/index.php/issj/article/download/330/327/1236>.

Syed Muhsin, Sharifah Basirah Binti, Che Zarrina Sa'ari, and Mohd Manawi Bin Mohd Akib. "Sufi Breathing As A Relaxation Technique for Stress Management Control." *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 13, no. 5 (2023): 1323–31. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v13-i5/16709>.

Trianto, Hari Slamet, Christiana Hari Soetjiningsih, and Adi Setiawan. "Faktor Pembentuk Kesejahteraan Psikologis Pada Milenial." *PHILANTHROPY*:

*Journal of Psychology* 4, no. 2 (2020): 105.  
<https://doi.org/10.26623/philanthropy.v4i2.2731>.

Umami, Riza, Yusrain, and Enik Sartika. “Bimbingan Rohani Islam Melalui Metode Zikir میح رو ف غَبَرَنْ ابَرَمَ حَرَامَ االِاءِ وَسَلَارَمَ االِسَافِنَلَّا.” *Ilmu Komunikasi Penyuluhan Dan Bimbingan Masyarakat Islam* 7, no. 2 (2024): 77–84.  
<https://journal.iaisambas.ac.id/index.php/Syar/index>.

Utomo, Eko Arindo Ryantiko, and Inhastuti Sugiasih. “Emotion Regulation with Self-Acceptance of Mothers Who Have Children with Special Needs in SLB Regency ‘X.’” *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi* 6 (2024): 92–104.  
<https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/download/39225/10239>.

Wahyudi, M. Agus, Taufik Taufik, and Eny Purwandari. “Psychological Well-Being Sufism Practitioners as A Sufistic Counceling.” *KONSELING RELIGI Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 11, no. 1 (2020): 145.  
<https://doi.org/10.21043/kr.v11i1.6734>.

Watson, David, Lee Anna Clark, and Auke Tellegen. “Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales.” *Personality and Social Psychology* 54, no. 6 (1988): 1063–70.  
<https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.54.6.1063>.

Yurnalis, Syukri Al Fauzi Harlis, and Arrasyid. “TASAWUF : Sejarah, Sekte, Dan Ajaran Inti.” *Tasawwuf and Psychotherapy Studies* 1, no. 1 (2022): 1–18.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.24235/>.

Yusainy, Cleoputri, Ratri Nurwanti, Ignatius Ryan Jeffri Dharmawan, Riska Andari, Maria Ulfatul Mahmudah, Rizki Restuning Tiyas, Baiq Hanny Muthia Husnaini, and Calvin Octavianus Anggono. “Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi.” *Jurnal Psikologi* 17, no. 2 (2019): 174.  
<https://doi.org/10.14710/jp.17.2.174-188>.

Yusfina, Yusfina. “Pengaruh Penerimaan Diri Dan Kecerdasan Emosi Dengan

Kecemasan Pada Pegawai Yang Akan Menghadapi Masa Pensiun.”  
*Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 2 (2016): 233–39.  
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i2.4006>.

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

### **A. Lampiran 1 Transkrip Wawancara**

#### **Transkrip Wawancara Bapak Mustamir Pedak , S. Ked**

Nama : Bapak Mustamir Pedak  
Pelaksanaan wawancara : 25 Oktober 2024  
Durasi : ±30 menit  
Tempat : Klinik GRISS 99 Cabang Sampangan

#### **1. Pengaruh praktik tasawuf terhadap kesejahteraan emosional?**

**Jawab:** *Praktik tasawuf di GRIS 99 objek utamanya adalah praktisi itu sendiri yang dimana pada saat melakukan terapi pada orang lain praktisi itu menganggapnya sebagai proses mengaji, dimana praktisi mengkaji diri sendiri lewat kisah si klien sehingga menjadikan hal tersebut sebagai sarana untuk belajar. Beliau juga membuat istilah bahwa objek pengobatan dari seorang dokter yaitu fisiknya klien, kemudian psikolog objek terapinya yakni jiwanya klien, sedangkan praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan objek terapinya yakni diri kita sendiri. Sehingga selama 18 tahun melakukan praktek Pak Mustamir sendiri banyak belajar dari kisah-kisah klien tersebut. Jadi kalau ditanya pengaruh praktik tasawuf sendiri sangat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis, emosional, dan bahkan ruhani praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan. Di dalam konsep terapi yang diterapkan oleh Pak Mustamir tujuan terapi untuk meningkatkan level nafs praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan itu sendiri. Syukur alhamdulillah jika Allah menghendaki level nafs si pasien juga meningkat dan juga bisa menyembuhkan secara fisik ataupun psikologis pasien. Pengaruh saya rasakan sebelum dan sesudah menerapkan ilmu tasawuf seperti muhasabah. Jika dulu orientasi nya adalah dunia luar maka sekarang orientasinya yakni dunia dalam batin kita sendiri. Dulu kita sangat dipengaruhi gejolak eksternal jikalau sekarang kita bisa menerima gejolak eksternal tersebut dan menjadikannya sebagai pelajaran. Beliau*

*mengungkapkan bahwa dalam tasawuf istilah sebelum dan sesudah itu tidak ada, belajar itu tidak ada sebelum dan sesudah sehingga selalu.*

**2. Apa saja yang dimaksud dengan gejolak eksternal tersebut?**

**Jawab:** *Contoh saja kritikan orang, keluarga, ekonomi, hubungan dengan orang lain dan lain sebagainya. Sebelumnya seperti Kritikan orang lain, sikap istri merupakan suatu hal yang mengganggu kehidupan kita namun setelah menghayati kesufian gejolak eksternal tersebut diterima. Disamping itu hal unik yang dapat ditemukan setelah menerima gejolak eksternal tersebut lingkungan itu berubah seperti dalam surat ar-ra'd ayat 11 yang artinya "Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri".*

**3. Apa definisi dari istilah kesejahteraan emosional dalam konteks praktik tasawuf menurut Pak Mustamir ?**

**Jawab:** *ketika hal yang diluar diri kita tidak bisa mengubah kedamaian batin kita itu berarti sejahtera atau dalam kata lain bisa disebut mandiri secara kesejahteraan batin, yang dimana kita tidak mudah diombang-ambingkan dunia di luar kita. Dunia luar kita harusnya kita tangkap secara logis bukan secara emosional sebagai contoh misalkan kita dikritik orang kita menerimanya secara logis yang dimana apabila memang benar berarti kita bersyukur karena sudah diberitahu dan jika sebaliknya tidak benar maka tidak masalah juga. Sehingga intinya kesejahteraan emosional itu keadaan dimana segala sesuatu yang di luar kita tidak bisa mengubah kedamaian batin kita. Kedamaian batin bisa diukur melalui tubuh sebagai contoh misalkan kita sedang marah pasti dalam tubuh ada rasanya semisal rasa tidak nyaman seperti dada terasa sesak dan sebagainya.*

**4. Apakah Pak Mustamir mengikuti tarekat?**

**Jawab:** *Iya saya mengikuti tarekat tapi tidak ada namanya. Beliau menjadi salah satu murid dari guru beliau yang pernah ditemuinya pada saat menempuh Pendidikan pondok pesantren pada tahun 1999 yang dimana beliau mengajarkan tentang tarekat yang dimana Pak Mustamir ini merasa nyaman dan cocok dengan model pengajaran beliau sehingga Pak*

*Mustamir memutuskan untuk berguru dengan beliau. Dikarenakan sebelumnya beliau juga pernah mengikuti salah satu tarekat namun di dalamnya beliau merasa ada gejolak dan merasa kurang nyaman sehingga beliau mencari yang nyaman dan bertemu dengan gurunya dan berguru sampai dengan sekarang.*

**5. Apakah terdapat riyadah atau latihan spiritual tertentu?**

**Jawab:** Menurut pengajaran dari guru beliau menganjurkan untuk melakukan riyadah di alam nyata. Maksud dari latihan di alam nyata yaitu membiasakan diri untuk berada dalam situasi tersebut sebagai contoh latihan bersabar, untuk melatih sabar tersebut bertemu dengan misalkan salah satu murid yang tidak sesuai dengan harapan saya, nah itu sudah termasuk riyadah sabar yang sebenarnya. Menurut guru Pak Musta'mir ilmu itu ada 2 ilmu yang seharusnya yang ada dalam kitab-kitab itu dan kedua yakni ilmu yang senyatanya yaitu ilmu kejadian sehari-hari. Beliau mengistilahkan riyadah itu “mapakke” yakni menerapkan ilmu yang seharusnya ini di dalam kehidupan nyata itu.

**6. Apakah pernah mengalami pengalaman spiritual ?**

**Jawab:** menurut saya semuanya merupakan pengalaman spiritual. Sebagai contoh saya mengaji al-hikmah yang dimana hal tersebut menjadikan saya untuk lebih memperkuat pada apa yang saya hayati selama ini.

**7. Apakah ada kegiatan tertentu yang terjadwal sebagai implementasi dari ilmu tasawuf contohnya dzikir, apakah ada dzikir tertentu yang diamalkan oleh para praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan?**

**Jawab:** untuk dzikir tertentu kami tidak menggunakan hak tersebut saya serahkan pada individu masing-masing ingin menggunakan jenis dzikir seperti apa yang diyakini dan amalkan dalam kehidupan sehari-hari mereka.

*Kalau saya lebih menerapkan pengajian untuk para praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan di sini, dan mengajinya itu seperti orang yang sedang berdiskusi mengobrol satu sama lain untuk bertukar pendapat atau hanya sekedar untuk memberi nasihat.*

- 8. Untuk praktik ilmu tasawufnya sendiri itu seperti apa pak bagi praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangannya sebagai contoh misalkan praktik dzikir, meditasi, muhasabah atau membaca al-qur'an ?**

**Jawab:** kalau untuk praktek seperti dzikir-dzikir tertentu yang formal kaya gitu malah ngga ada mbak, kami di sini lebih sering mengaji dengan metode seperti yang saya jelaskan tadi. Dan juga untuk para terapis di sini saya juga mengajarkannya sama seperti yang diajarkan oleh guru saya yakni riyadhah pada alam nyata, karena kami di sini sebagai terapis yang menerapkan tasawuf dalam bidang pengobatan yang kebetulan bertemu dengan pasien maka kami riyadhahnya dengan pasien tersebut. Pasien juga kan dinamika nya berbeda-beda ya mbak nah dari dinamisnya para pasien, terapis di sini belajar untuk menerapkan riyadhahnya melalui mereka. Sebagai contoh misalkan ada pasien yang pola berpikir atau pola rasa tertentu yang gampang marah, nah dari pasien tersebut kita latihan bagaimana cara ketika kita menghadapi Pasien tersebut dengan menerapkan ilmu tasawufnya. pada intinya GRISS 99 membantu menjembatani pasien agar lebih mendalami ilmu yang telah dipelajari sebagai contoh misalkan ada pasien yang sudah mengikuti tarekat tertentu atau memiliki amalan tertentu, nah GRISS di sini atau para terapisnya tidak akan ikut campur hal tersebut namun di sini praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan akan membantu pasien untuk lebih menghayati ilmu dan amalannya tersebut syukur alhamdulillah jika nafs si pasien juga ikut meningkat bahkan bisa menyembuhkan mentalnya.

- 9. Apakah di GRISS 99 sudah menerapkan praktek sufi breathing techniques ?**

**Jawab:** jadi gini mbak untuk pernafasan sufinya sendiri sudah kami praktekkan di sini. Seperti ada dalam kitab risalah qusyairiyah disitu disebutkan bahwa ibadah terbaik itu menghitung nafas sambil mengingat Allah, jadi kalau di sini sufi breathing techniques itu setiap tarikan dan hembusan nafas itu milik Allah. Namun tekniknya sendiri bermacam-macam semisal teknik nafas 55 yaitu Tarik nafas 5 detik kemudian

*hembuskan 5 detik, teknik ini sudah dijelaskan oleh banyak jurnal, namun nafas 55 sendiri ini tidak mengandung sufinya hanya saja memang berpengaruh pada saraf-saraf dalam tubuh intinya berdasar analisa ilmiahnya. Nah kalau dalam sufinya dalam nafas 55 itu apakah kamu mengingat Allah dalam tarik nafas 5 detik kemudian mengingat Allah dalam menghembuskan nafas 5 detik. Nah untuk perbedaannya dengan Teknik nafas yang prakteknya tarik nafas kemudian menghembuskan sambil mengucap lafaz Allah dengan Teknik nafas 55 tadi adalah yang sambil mengucap lafaz Allah ini merupakan sebuah ritual. Oleh karena itu sejak dari awal sebelum melakukan terapi praktisi taawuf biasanya bertanya dulu apakah ada amalan tertentu atau teknik dari tarekat atau pengajian yang diikuti jika ada maka terapis hanya membantu pasien untuk menghayati amalan tersebut dan memperdalam hakikatnya seperti yang dijelaskan di atas, namun jika pasien belum pernah dan tidak ada amalan tertentu maka akan memakai versi pengobatan dari GRISS 99 seperti yang dijelaskan di atas. Untuk Teknik lain ada juga Teknik nafas kotak dimana Tarik nafas 4 detik kemudian hembuskan 4 detik, ini secara psikologis menenangkan. Jadi yang diterapkan di GRISS 99 yakni Teknik-teknik yang ada dalam jurnal kemudian disisipi dengan sufi dengan cara menghitung nafas sambil mengingat Allah. Maka dari itu saya ingin menjadikan tasawuf scientific jadi dari ilmiahnya bukan hanya dari ritual-ritualnya saja.*

- 10. Jikalau tidak ada dzikir tertentu yang dilakukan oleh praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan di GRISS 99 menurut anjuran Pak Mustamir lalu apakah ada jadwal pengajian tertentu dengan para praktisi baik di cabang MAJT maupun di Sampangan?**

**Jawab:** Ngajinya modelnya sama seperti yang dijelaskan di atas ngobrol secara spontanitas namun ada jadwal pengajiannya tersendiri di setiap hari kamis, jum'at, ahad dan senin jam 16:30 sore. Untuk ngajinya sendiri kadang belajar kitab kimiyaus saadah, kemudian kalau jum'at ada program 200 jam sufi healing yang dikaji, selanjutnya hari ahad membaca jurnal-jurnal ilmiah, dan senin jadwal membaca sirrul asror, miskatul anwar.

*Namun, menurut saya itu ngaji sekunder justru yang bagus itu ngaji rasa atau muwajahah ngobrol satu sama lain.*

**11. Berapa total pasien yg datang setiap harinya atau bulannya?**

**Jawab:** *40-50 orang setiap harinya*

**12. Apa latar belakang mendirikan klinik GRISS 99 di Sampangan?**

**Jawab:** *untuk mengembangkan usaha pelayanan dan tempat pelatihan*

### **Transkrip wawancara Informan FAH**

Nama Informan	: Fatih Ahmad Hilmy
Usia	: 23 Tahun
Wawancara dilakukan pada	: 7 Februari 2025
Durasi	: ±30 menit
Tempat	: Klinik GRISS 99 Sampangan
Pewawancara	: Peneliti
Alumni UIN	: Angkatan 2019 lulusan tahun 2023

**1. Apa definisi kesejahteraan emosional menurut Mas Fatih sebagai praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan?**

**Jawab:** *Kita bisa berdamai dengan emosional kita dalam artian bukan berarti emosional kita stabil terus juga bukan seperti itu. Misal contoh pada saat marah kita tau bahwa kita marah bukan kemudian kita menolak rasa marah itu, kalau seperti itu nanti namanya bukan sejahtera yang berarti kita melawan kemarahan, terus misal saat kita sedih aku tau dan sadar bahwa aku sedih, aku nangis, bukan aku melawan semua rasa itu (menerima seluruh rasa, kondisi, perasaan yang dirasakan).*

**2. Apa yang mendorong Mas FAH sehingga memutuskan memilih jalan tasawuf serta menjadi seorang terapis?**

**Jawab:** *dalam mengambil jalan tasawuf, karena aku dari awal sudah suka dengan ajaran atau ilmu tasawuf. jika menjadi terapinya ya mungkin karena itu sebuah pekerjaan tapi pada dasarnya aku nyaman karena keyakinanku bahwa pengobatan tasawuf adalah pengobatan dengan cinta. Pengalamanku dulu Semester 3 ke 4 di klinik Prof Amin Syukur pelatihannya berupa bekam dan pijet dengan trainer nya Mas Dika dan Mas Syarif (Angkatan 2010) kurang lebih 3 bulan, program sufi healing 200 jam kemudian mendapat sertifikat Semester 4 ke 5 main ke Sampangan dan*

*bertemu dengan Pak Mustamir kemudian mulai diberi pasien sama Mas Dika*

**3. Seperti apa struktur kepengurusan di Klinik GRISS 99 cabang MAJT dan Sampangan?**

**Jawab:** jika di MAJT terapis putra berjumlah 4 orang yakni Abdul Rozak, Alfin, Faisal, Ulin Nuha. Sedangkan yang putri berjumlah 6 orang yaitu Retno, Siti Komawati, Yanuarsih, Retno, Siti Alimah, dan Mei. Kalau untuk cabang Sampangan terdapat 5 orang terapis, dengan 3 terapis putra yakni Dika Duwiyanto, Fatih Ahmad Hilmy, dan Kimas Rajab Pratama. Sedangkan terapis putri yaitu Juwita Nisa Anggraeni dan Siti Aminatus Mahmudah.

**4. Apa saja faktor yang mempengaruhi kesejahteraan emosional praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan?**

**Jawab:** Faktor internal yakni faktor pikiran. Jikalau kita ingin mencapai kesejahteraan emosional berarti pikiranmu harus stabil. Emosional itu sangat dipengaruhi dengan pikiran. Jadi apa yang aku pikirkan itu akan jadi apa yang aku rasakan. Nah pikiran sendiri bisa disebabkan banyak hal misal pikiran tentang masa depan, uang ukt misal yang saya kan bayar sendiri jadi misal gak ketutup nanti gimana kuliahku nah disini kan rasa emosional campur aduk. Eksternal mungkin temen-temen dekat, keluarga, tempat kerja (yang paling dekat dengan kita). Sebagai contoh di tempat kerja “kok bos ku sering marah-marah sama aku” nah ini kan emosional nya terganggu, tapi jika kita telusuri lebih dalam itu hanya pikiran kita. “Aku berpikir bos ku sering memakiaku”. (intinya ini kembali ke diri kita masing-masing bagaimana kita mencerna suatu hal di kuar diri kita supaya bagaimana caranya hal di luar kita yang tidak bisa kita kendalikan jangan sampai mempengaruhi emosional kita).

5. Bagaimana cara Mas Fatih menghadapi atau membentengi diri agar mungkin emosi negative yang dibawa pasien agar tidak mempengaruhi emosional?

**Jawab:** *Jadi sebelum melakukan sesi terapi biasanya aku berprasangka terlebih dahulu perasaan ku harus netral. Maksud netral dalam hal ini yaitu jikalau sebelum menerapi pasien emosiku sudah negatif nanti aku akan terbawa negatif. Sebagai contoh misal sebelumnya aku udah menerapi 5 orang pasien kemudian menerapi satu pasien lagi dalam posisi ini jika aku terbawa emosi kesal, capek kan pasti nanti emosi ku terbawa negatif. Jadi aku harus netral, nah cara untuk menetralkan yaitu dengan minum air putih terlebih dahulu kemudian dirasa dada sudah mendingan baru aku melakukan sesi terapi. Nah kemudian jika menghindari mungkin ucapan yang jelek atau keluhan, kita ambil contoh mungkin tentang keluhan keluarga “aku mas setiap malam dimarahin terus sama istriku karena pulangnya terlalu larut” nah dalam kondisi ini kan saya berusaha untuk tidak terlalu larut dalam obrolannya namun Namanya laki-laki kan juga harus support sesama ya, jadi saya tanggapi “la “pulangnya jam berapa pak?”. “ya kadang jam 2 malam mas”. Kemudian saya jawab “la jam 2 malam sudah waktunya tidur pak, Namanya istri ya pasti khawatir”. Nah untuk menjawab pasien ini biasanya saya lontarkan dengan candaan yang dimana candaan itu sebenarnya mudah diterima karena biasanya candaan itu berada di tengah-tengah di ambang, yang pada keadaan ini pasien tidak terlalu menanggapi apakah ini termasuk nasihat wejangan yang serius atau tidak sehingga pasien bisa menerima dengan mudah.*

6. Apa saja tantangan yang harus dihadapi Mas Fatih sebagai praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan dalam mencapai kesejahteraan emosional? Bisa dari distraksi duniawi, konflik internal, atau bahkan dari stigma sosial?

**Jawab:** *Kalau untuk sekarang ya, aku memandang diriku sendiri yang dimana masih muda ya dan yang seperti kita tau masa muda identik dengan*

*grow up, bertumbuh. Nah untuk posisi saat ini jika aku gak bisa lebih itu aku merasa tidak suka aku merasa tidak senang atau bisa saja disebut aku marah. Nah dari situ lah aku menganggap kesejahteraan emosional ku terganggu. Nah jikalau orang dari sisi sufistik nya kan menerima apa yang dia rasakan sekarang. Untuk sekarang ya masa ku untuk tumbuh jikalau aku tidak melakukan lebih terkadang aku merasa agak marah ya dikarenakan goals yang aku inginkan belum tercapai*

**7. Apa saja praktik tasawuf yang diterapkan dan berkontribusi untuk peningkatan kesejahteraan emosional?**

**Jawab:** *Muhasabah dengan bentuk apapun, inti dari muhasabah kan pengoreksian diri. Nah kalau untuk sekarang aku tiap malam bikin journaling yang di dalamnya aku menulis apa saja kegiatan ku hari ini, bisa saja aku marah pada saat apa saja. Setelah melakukan muhasabah selanjutnya penerimaan. Dari melakukan journaling di atas dan kamu menuangkan semua itu dalam tulisan secara tidak sadar kita bisa merasa ikhlas dengan sendirinya. Bahwa merasa ikhlas itu perlu, di tempat kerja pun sebenarnya sama melakukan ikhlas, sabar itu sangat perlu. (muhasabah, ikhlas, sabar). Kuncinya ingat Allah. Nah jika saya melihat diri saya ini sebagai praktisi aku harus mempraktikkannya terlebih dahulu sebelum aku memberikannya pada orang lain. Nah dulu sempat melakukan research terlebih dahulu mengenai dzikir apa yang bagus untuk mengobati pasien. Untuk penerapannya sendiri misalkan aku sedang sedih dzikir yang aku terapkan adalah “Alhamdulillah”. Kenapa begitu karena dengan aku mengucap alhamdulillah aku tau perasaan atau pikiran apa sih yang muncul ketika aku mengucapkan Alhamdulillah. Jadi untuk dzikir, sholat malam dan sebagainya itu subjektif. Dan kalau untuk sekarang pun semakin aku mengingat Allah ya kesejahteraan emosionalku semakin bagus. Intinya adalah bagaimanapun keadaanku, dimanapun aku inshaa allah aku selalu mengingat Allah mbak sekarang. Tapi kalau untuk prakteknya karena aku udah mempraktekkannya terlebih dahulu ya, jadi aku berani*

*memberikannya pada orang lain. Nah seperti yang aku katakan tadi ketika aku sedih aku malah mengucapkan Alhamdulillah mbak karena apa, karena aku mengucapkannya dengan perasaan nikmat, yang aku pikirkan memori-memori tentang kenikmatan itu muncul semua. Tapi jikalau pada pasien aku tidak memberi alhamdulillah tapi lebih memberi kebebasan ke pasien dengan menanyakan kebiasaannya mengenai bacaan-bacaan yang dapat memunculkan kenikmatan atau tidak, misalkan Subhanallah. Jadi misalkan nanti saat sedih baca Subhanallah pak 33 kali.*

**8. Selain praktik tasawuf di atas apakah Mas Fatih juga menerapkan tafakkur, meditasi?**

**Jawab:** *saya melakukan meditasi pada saat saya butuh jalan keluar dari pemikiran. biasanya saya melakukannya dengan menyadari nafas dengan diam sejenak. ketika aku bertemu jalan buntu itu berarti pikiranku terlalu ruwet, ibaratnya jikalau benang itu kusut, nah meditasi ini berfungsi untuk mengurai satu persatu benang itu agar kemudian benang itu kembali seperti semula. untuk menyadari nafas sendiri terkadang saya menyebut asma Allah ketika tarik napas maupun buang nafas, namun terkadang juga hanya mengingat Allah di setiap tarikan maupun hembusan nafas tersebut.*

**9. Baik sebelum ataupun sesudah menjadi praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan apakah sudah menerapkan mindfulness?**

**Jawab:** *jikalau mindfulness saya secara tidak sadar sepertinya sudah menerapkannya dalam kehidupan saya sebelum menjadi praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan. karena memang dari dulu saya memang suka menyendiri. dulu awalnya saya mondok di al-ihya' kemudian masa aliyah saya juga sering sendiri, nah pada waktu itu saya sering naik ke atas rooftop sering menyendiri, jikalau itu bisa dikatakan sebagai mindfulness saya dari dulu udah menerapkannya sebelum bertemu dengan pak mustamir juga. jadi mindfulness sangat bisa meningkatkan kesejahteraan emosional saya. tapi yang saya maksud dengan mindfulness tadi bukan*

*tentang kesendiriannya melainkan menyadari keadaanmu ketika itu. karena ketika keadaanku sendiri aku ngerasa nyaman, enak, nikmat dan saya kan juga suka nulis nah jadi keadaan itu sangat enak, nyaman.*

**10. Apakah ada perbedaan yang dirasakan sebelum masuk dalam prodi tasawuf dan psikoterapi misalkan berkaitan dengan praktek sabar ataupun dzikirnya dalam kehidupan sehari-hari?**

**Jawab:** *kalaup untuk perbedaan secara islami atau secara tasawufnya nggak ada. tapi perbedaan yang sangat saya rasakan adalah ketika sudah bertemu dan belajar bersama pak mustamir. jikalau belajar dengan pak mustamir karena diberikan alasan ilmiahnya juga semisal dzikir menyebut Allah Allah itu bisa menyehatkan jantung, jikalau Alhamdulillah itu akan menguatkan ingatan dalam otak. jadi terdapat penjelasan secara ilmiahnya juga, jikalau kita menyebut Allah, jantung kita bergetar lebih dalam. jikalau berdzikir alhamdulillah atau yang ada i nya terdapat area tertentu pula yang bergetar. jadi untuk perbedaan yang saya rasakan lebih ke mengetahui oh jadi jurusan tasawuf dan psikoterapi, psikoterapinya di sini ya, ilmiahnya yang membuat saya takjub. yang ternyata ajaran-ajaran islami itu ilmiah. nah dari hal inilah untuk memberi tahu kepada pasien atau orang lain itu lebih enak dan lebih mudah dipahami dan diterima.*

**11. Bagaimana tasawuf menjadikan syukur sebagai alat penyembuhan emosional?**

**Jawab:** *jikalau kita belajar tasawuf kan merupakan pendekatan diri kita kepada Allah, nah jikalau orang sudah tau tentang pengobatan tasawuf yang dimana sekarang kan juga gak begitu populer. terkadang orang hanya tau ruqyah ya ruqyah saja namun itu kan tidak termasuk pengobatan tasawuf. nah jikalau orang sudah tau itu pun sudah termasuk bagus maksudnya untuk kita menjelaskan bahwa Allah maha penyembuh itu sudah gampang masuk lah. seringkali saya ngomong orang itu kalaup datang berobat atau untuk memperoleh kesembuhan itu ada 2 pertama orang yang*

*benci marah pada tubuhnya atau kedua orang yang ingin meminta maaf atau berterimakasih dengan tubuhnya. yang dimaksud dengan orang benci pada tubuhnya itu “mas kaki ku sakit aku jadi gak bisa kerja” nah hal tersebut merupakan rasa benci yang dimana rasa sakit tersebut membuat dia gak bisa bekerja. kemudian untuk orang sebaliknya yang ingin meminta maaf pada tubuhnya tadi mengeluhnya itu tidak terlalu berlebihan. terkadang saya memberi tahu caranya agar melakukan komunikasi dengan bagian tubuh yang sakit. dengan mengucapkan maaf kemudian terima kasih pada bagian tubuh tersebut. kan dalam ilmiahnya tubuh memiliki memorinya tersendiri, sel-sel itu memiliki memorinya sendiri kemudian misal terkadang mengirimkan sinyal seperti kelelahan dan sebagainya berarti itu sebagai saran agar kita segera sadar dan istirahat. dengan melakukan hal tersebut berkomunikasi dengan tubuh rasa sakit itu akan menurun dengan sendirinya. jika kita semakin melawan rasa sakit berarti kita semakin tidak bersyukurkan, maka rasa sakitnya akan menambah. namun jika kita sadari kita syukuri seperti tadi, rasa sakitnya akan menurun dengan sendirinya.*

## **12. Seberapa besar peran komunitas klinik GRISS 99 ?**

**Jawab:** *kalau untuk seberapa besar itu subjektif ya mbak. Kalau untuk melepaskan emosi tiap praktisi nya terkadang ada liburan kemudian mengajak para praktisi nya.*

## **Transkrip wawancara informan SAM**

Nama Informan	: Siti Aminatus Mahmudah
Usia	: 23 Tahun
Wawancara dilakukan pada	: 26 Desember 2024
Durasi	: ±40 menit
Tempat	: Klinik GRISS 99 Sampangan
Pewawancara	: Peneliti
Alumni UIN	: Angkatan 2019 lulusan tahun 2023

**1. Apa yang mendorong Mbak ami sehingga memutuskan memilih jalan tasawuf serta menjadi seorang terapis?**

**Jawab:** *Saya memilih jalan tasawuf karena sepanjang jenjang pendidikan saya dari SD-SMA linear di sekolah umum. Saya merasa perlu belajar agama sehingga memilih UIN Walisongo. Untuk dorongan menjadi seorang terapis itu karena dari lingkungan saya banyak yang menjadi terapis dan dapat membantu orang yang membutuhkan, ini membuat saya ingin melakukannya juga. Untuk pengalaman saya sendiri mulai gabung di GRISS 99 semester 7 dan tinggal di mess, pelatihan sufi healing 1 tahun, akupresure dan bekam 1 bulan pelatihan trainer, dan sufi healing 2021-sekarang semua di tempat Pak Mustamir.*

**2. Definisi kesejahteraan emosional menurut pandangan tasawuf namun dari perspektif mbak Ami? Terbebas dari sifat marah, kesal dsb saat menghadapi pasien.**

**Jawab:** *Yaitu orang yang terbebas dari belenggu emosi2 yang negatif, merdeka secara emosional. Kalo untuk terbebas seratus persen itu juga ga mungkin. (memvalidasi emosi) jadi menerima rasa marahnya tapi bukan berarti terus marah pada diri sendiri atau malah ke pasien. Hanya menerima tapi tidak dilampiaskan.*

**3. Apa saja perasaan yang paling sering dialami oleh Mbak ami saat menjalani peran sebagai terapis? Kemudian respon apa saja yang**

**biasanya terjadi ketika mengalami perasaan tersebut, baik fisiologis maupun respon perilaku atau ekspresif?**

**Jawab:** *Rasa bersyukur, cinta dan sabar. Jikalau sedang Bahagia itu ya seperti orang pada umumnya yaitu muncul respon fisiologis seperti hati berdebar-debar, detak jantung meningkat, berkedip secara cepat, pupil mata membesar dan sebagainya. Sedangkan respon ekspresif yang biasa saya tunjukkan yaitu tersenyum.*

- 4. Bagaimana prinsip-prinsip tasawuf dapat membantu seseorang mencapai ketenangan batin?**

**Jawab:** *Prinsip tasawuf sendiri ada banyak ya, sejauh ini yang saya pelajari dan pahami juga, bila dikaitkan dengan teori mungkin masuk tasawuf amali ya, jadi ada syariat, hakikat dan ma'rifat nya sendiri. Jadi kalo kita terbebas dari emosional kita akan memahami bahwa itu semua ada syariatnya, hakikatnya dan ma'rifatnya. Jika kita memandang emosi tersebut berdasar syariat maka kita akan memahami bahwa emosi itu juga suatu hal yang diperlukan, ada makna tersendiri dan emosi juga tidak selalu bermakna negatif itu namanya hakikatnya. Kalau di ma'rifatnya kita mencintai emosi kita seperti itu.*

- 5. Apakah kesejahteraan emosional itu berkaitan dengan hubungan manusia dengan Allah dalam lingkup tasawuf?**

**Jawab:** *sangat berkaitan ya. salah satu tujuan manusia diciptakan kan karena kita juga berhubungan dengan Allah (hablumminallah dan habluminannas) untuk contohnya jikalau secara spiritual kita lebih dekat dengan-Nya, lebih mengenal dengan-Nya mungkin dengan cara kita mengenal diri kita sendiri maka kita akan lebih paham dan mengenal Tuhan kita. Dengan kita paham dan mengenal diri kita sendiri maka kita tidak akan membenci diri kita ataupun membenci orang lain. ketika kita memandang sesuatu hal itu dengan cinta maka secara kesejahteraan emosional kita akan lebih damai. (lebih mudah untuk mengambil hikmah).*

**6. Apakah ada ritual atau kegiatan tertentu yang dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional bersama dalam GRISS 99?**

**Jawab:** mereview jurnal entah itu berkaitan dengan tasawuf, ranah spiritual secara umum contohnya mindfulness itu dilaksanakan seminggu sekali yakni di hari minggu. kemudian sufi healing itu dilaksanakan pada hari jumat dan ngaji bersama. kemudian juga ada waktu sharing-sharing bersama dengan praktisi lain, semisal mungkin terdapat problem suatu pasien yang kita belum bisa menemukan jalan keluarnya apalagi kedepannya kita masih ada sesi pertemuan dengan pasien tersebut, maka kita meminta saran pada teman-teman yang lain dan terutama pada Pak Mustamir dengan tetap menyembunyikan identitas pasien. nah dari hal tersebut juga menjadikan kita merasa mendapat dukungan emosional juga dari temen-temen dan juga Pak Mustamir. dan dulu sudah pernah ada pelatihan terapi nafs dan dzikir. kita juga sudah mendapat materinya namun semua itu kembali ke individu masing-masing untuk menerapkannya dalam kehidupan mereka.

**7. Seberapa besar peran GRISS 99 dalam mendukung kesejahteraan emosional para praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangannya?**

**Jawab:** cukup besar ya, selain karena saya sebagai perempuan ya, yang memiliki jadwal setiap bulannya yang dimana membuat emosi kita sering naik turun. nah ketika bertemu dengan teman-teman itu yang berperan sebagai pengingat kita agar senantiasa mengontrol emosi kita, tidak kesal dengan diri sendiri, menyadari realitas yang ada, dan tidak melampiaskannya pada objek yang salah.

**8. Bagaimana peran dzikir dan mindfulness dalam meningkatkan kesejahteraan emosional ?**

**Jawab:** ada dalam beberapa jurnal itu yang menyamakan antara terminologi dzikir dan mindfulness. jikalau mindfulness kesadaran kita untuk tidak menjudge atau menilai entah situasi kita baik ataupun buruk

*kita diajarkan untuk hadir di saat ini, kemudian untuk kaitannya dengan zikir yang artinya mengingat ya, yang berarti mengingat Tuhan kita. nah kedua hal tersebut membantu kita untuk hidup di realitas sekarang dan tidak memikirkan hal-hal duniawi kedepannya, masa depannya gimana atau bahkan membayangkan masa lalu. jadi kita senantiasa sadar dengan keadaan saat ini. jikalau berdasar dari salah satu jurnal yang saya baca zikir merupakan salah satu teknik mindfulness.*

**9. Bagaimana seseorang bisa mengatasi emosi negatif, seperti marah atau sedih dengan pendekatan tasawuf?**

**Jawab:** *jikalau secara umumnya saja tasawuf kan juga mengajarkan tentang cinta ya. jadi untuk mengatasi hal tersebut kita diajak untuk mencintai realita yang ada. awalnya yakni qanaah dengan menerima realita yang ada entah itu emosi negatif diri kita ataupun dunia luar, tapi terutama dari diri sendiri. ketika kita sudah bisa menerima realita kita entah itu kita merasa benci atau belum bisa menjadi orang yang sabar terhadap ujian dari lingkungan eksternal, jadi kita menerima rasa-rasa itu. jadi nanti ketika sudah menerima realita-realita tersebut nanti dunia luar juga ikut menerima kita. jadi emosi-emosi negatif dari orang ataupun dari diri sendiri tidak kita pandang menjadi suatu hal yang negatif jadi menjadi suatu hal yang kita maklumi saja. (jadi berasal dari ajaran cinta tersebut).*

**10. Bagaimana tasawuf mendorong seseorang untuk mempraktikkan syukur sebagai alat penyembuhan emosional?**

**Jawab:** *tasawuf itu membantu kita memaknai dari sudut pandang lain, yang mungkin dari sudut pandang sebelumnya itu negatif, tasawuf di sini berperan untuk memandangnya dari sudut pandang lain yang bisa saja positif. dengan kata lain membantu kita untuk memaknai bahwa segala realita yang terjadi pada kita bahwa memang karena Allah itu sayang kita dan yang terbaik dari sisi-Nya.*

**11. Pasien yang datang ke GRISS 99 pasti banyak sekali macamnya, dengan berbagai masalah yang sedang mereka hadapi, kemudian bagaimana cara menghadapinya semisal pasien tersebut membawa emosi negatif?**

**Jawab:** kadang kala juga memang ada yang seperti itu. ada yang baru dateng tiba-tiba ngomel meskipun sudah kita beri masukan tapi masih belum bisa menerima, tapi terus biasanya kalau kita ikut merasa kurang nyaman biasanya saya tarik napas terlebih dahulu. dari tarik napas tersebut kan memberi kita jeda untuk tidak memikirkan hal tersebut minimal 1 menit. setelah melakukan hal tersebut kita mulai mengajak pikiran kita untuk menerima problem dari pasien dengan memahami posisi pasien oh mungkin problem yang ditanggung begitu besar oleh pasien dan kita juga tidak bisa memaksakan seseorang untuk segera menerima hal tersebut dan pasti ada prosesnya masing-masing tiap orang.

untuk mengatasi ini juga bisa dengan teknik pernapasan, kemudian reframing hal-hal negatif tersebut, kemudian berdasarkan pengajaran dari Pak Mustamir mengajarkan secara ideologis dan filosofis mengenai cara kita untuk mencegah rasa kesal dan mengobati rasa kesal itu dengan cara memandang orang-orang yang datang sebagai pasien untuk dipandang sebagai cucu Rasulullah dan kita juga merupakan cucu Rasulullah maka jika kita memandangnya dengan cinta sebagai seorang saudara, nanti bisa menghindari dan mencegah rasa kesal itu muncul ke orang tersebut. (dalam artian membentengi diri). pasien ketika sudah klop dengan salah satu praktisi maka selama proses pengobatan biasanya pengen selalu dengan praktisi tersebut. karena dalam proses pengobatan tidak hanya menggunakan pengobatan tradisional, terapi dsb tapi juga terhubung secara emosional. terkadang pasien juga curhat pada praktisi tentang masalahnya, hal ini juga membantu praktisi untuk lebih mudah memahami dan menentukan pengobatan yang tepat untuk pasien.

**12. Apakah perbedaan yang dirasakan sebelum mengamalkan sabar, dzikir dsb dan sesudah mengamalkannya?**

**Jawab:** *kalo untuk tasawuf sendiri kan saya sudah mengenalnya terlebih dahulu di perkuliahan sebelum di sini (GRISS 99). Dulu-dulu awal semester kadang masih ada rasa penyesalan merasa salah jurusan dsb, namun kemudian seiring berjalannya waktu kemudian bertemu dengan teman-teman di GRISS 99 dan belajar rasa-rasa seperti penyesalan dan sebagainya mulai berkurang. yang mana mungkin dulu saya masih sering menyalah-nyalahkan masa lalu kemudian saya mulai menerima seperti yang saya jelaskan sebelumnya pintu awalnya yakni menerima takdir Tuhan kemudian bertemu dengan teman-teman lain rasa menerima bisa lebih meningkat. dan mulai sadar untuk mengurangi rasa penyesalan itu di smt 5.*

**13. Cara menghadapi limpahan masalah pasien agar tidak mempengaruhi diri praktisi?**

**Jawab:** *jika secara keseluruhan tidak hanya dalam tasawuf, sebagai konselor juga termasuk salah satu syaratnya yaitu harus bisa memisahkan antara masalah klien dengan diri sendiri. dalam artian kita pada posisi membantu klien, bukan orang yang menjalani hidupnya. dengan prinsip kita perlu simpati tapi kita tidak harus terlarut pada masalah tersebut.*

**14. Cara memasukkan nilai-nilai tasawuf pada pasien saat sedang terapi?**

**Jawab:** *seperti yang sudah saya singgung di atas mengenai syariat, hakikat, dan ma'rifat itu bukan hanya dalam ranah ibadah saja ya. melainkan dalam segala hal di kehidupan kita berkaitan dengan kegiatan kita sehari-hari misalkan makan dsb. nah kalau dalam pengobatan sebagai contoh misalkan untuk bekam syariatnya yaitu ketika kita menerapkan teknik bekamnya seperti kita kop orangnya, kita tusuk orangnya, jikalau secara syariatnya itu seperti itu. nah kemudian untuk secara hakikatnya nanti kita jelaskan kepada klien untuk contoh kita mau menusuk jarum pada*

*tubuh pasien kemudian nanti kita beri kalimat afirmasi “buk ini kita keluarkan ya darah kotornya, semoga nanti emosi-emosi negatif panjenengan juga ikut keluar, jadi nanti panjenengan lebih tenang. tinggal rasa menerimanya, rasa sabarnya, dan rasa marah-marah lainnya kita ambil njih buk. semoga nanti hati ibu lebih bersih nggih nah itu sisi ma’rifatnya.*

### **Transkrip wawancara informan JNA**

Nama Informan	:	Juwita Nisa Anggraeni
Usia	:	24 Tahun
Wawancara dilakukan pada	:	9 Februari 2025
Durasi	:	±30 menit
Tempat	:	Klinik GRISS 99 Sampangan
Pewawancara	:	Peneliti
Alumni UIN	:	Angkatan 2019 lulusan tahun 2023

**1. Apakah pernah mengambil kursus atau pelatihan tertentu sebelum menjadi terapis ?**

**Jawab:** Kalau pelatihan atau kursus tertentu untuk jadi praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan itu tidak ada. Jadi untuk tasawuf sendiri awalnya juga PCI (Pure Consciousness Indonesia) untuk tasawuf nya sendiri. Ikut2 seminar, zoomminar kemudian kecantol di pak mustamir ini. Fokus PCI SMT 3-4.

**2. Apa definisi kesejahteraan emosional menurut mbak Juwita dari perspektif tasawuf?**

**Jawab:** Kita mampu menghadapi menerima segala emosi yang terjadi pada kita. Kesejahteraan emosional tidak selalu berkaitan dengan emosi2 yg stabil / emosi2 yang bagus2 atau kondisi dimana kita selalu bahagia, tidak seperti itu namun kita menerima semua emosi yg terjadi sama kita dan tidak berlebihan dan cara kita menangani emosi tersebut.

**3. Cara untuk menjaga agar kesejahteraan emosional tetap stabil ?**

**Jawab:** Butuh waktu sendiri. Merenung kemudian saya biasa menggunakan teknik pernafasan, Dengan teknik pernafasan ini bisa merilis emosi2 yang gak stabil tadi. Dalam mempraktikkan teknik pernafasan ini saya biasanya memposisikan diri berbaring atau duduk baru kemudian tarik nafas hembuskan dengan menyadari dan menikmati pernafasan. Praktik ini

*belum ada nama secara umumnya namun Pak mustamir biasanya menyebut ini sebagai nafas zikir.*

**4. Faktor apa saja yang bisa mempengaruhi kesejahteraan emosional ?**

**Jawab:** faktor internal mungkin kedewasaan kita (hormon), kemudian prinsip mereka dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Faktor eksternal sebenarnya nggak begitu mempengaruhi kondisi internal kita. Nah misalkan internal kita belum selesai memang terkadang bisa saja kita terbawa suasana. Prinsip saya toleransi, memahami/memaklumi. Ketika kita menerapkan toleransi otomatis sebelum toleransi tersebut kita memahami dan memaklumi kondisi lawan bicara mungkin spt itu.

**5. Tantangan yg harus dihadapi dalam mencapai kesejahteraan emosional ?**

**Jawab:** Untuk tantangannya sendiri mungkin bisa saja dari kita sbg praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan melakukan kesalahan. Yang dimaksud melakukan kesalahan yakni mungkin bisa saja awalnya kita sudah membuat janji dengan klien namun mungkin kita terlambat atau konfirmasinya telat, nah tantangannya di sini dimana kita harus berusaha agar klien bisa menerima kita (tapi ini tidak terlalu berat). Selanjutnya terkadang dari pasien sendiri yang tiba2 datang dengan membawa energi yang bisa dikatakan kurang bagus ya yang dimana ini bisa mempengaruhi kita juga sebagai praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan jadi ikutan merasa kesal, vibrasi dari pasien tersebut mengenai kita (ini dia tantangan sbg terapis). Berdasarkan nasihat Pak Mustamir kita sebagai terapis bisa terkena sawan. Oleh karena itu kita diimbau untuk sebisa mungkin jangan sampai terbawa perasaan dengan klien, terkadang misalkan terapis sedang mengalami kesedihan yang berlebihan mungkin dikarenakan problem2 tertentu dsb, jikalau kita terbawa perasaan sedih dsb bisa2 setelah melakukan sesi terapis dengan beliau kita merasa sangat lemas atau bisa saja meriang sedikit kurang badan. Mungkin itu tantangan2nya.

**6. Prinsip-prinsip tasawuf yg diaplikasikan?**

**Jawab:** saya kan baru belajar tasawuf mendalam ketika bergabung dengan Pak Mustamir ini ya. Dan dulu masih sangat awam dan cuma tau sekedar syariat tentang agama saja, sehingga ketika melaksanakan ibadah dsb masih ada unsur rasa keterpaksaan karena merasa masih terbatas, kaku, dan merasa perintah itu harus dijalankan kalau gak dijalankan nanti bakal dapet dosa, masuk neraka, dsb. Namun ketika saya sudah mengenal tasawuf saya merasa prinsip yang saya pakai sebelumnya ternyata ngga se kaku itu dan merasakan kasih sayang agama Islam itu benar2 luar biasa dan kita itu disuruh untuk menikmati kehidupan seperti yg saya bilang sebelumnya dengan menikmati baik dalam kondisi senang sedih dan dsb. Dan cara untuk menikmati rasa itu dimulai dari tubuh kita, misalkan kita mulai mendapatkan sinyal tubuh , merasa tidak nyaman entah karena klien dsb, hal yang harus kita lakukan pertama kali adalah sadari tubuh ketika kita menyadari tubuh kita "oh ada tubuh kita yang kurang nyaman" nah dari situ berarti ada emosi yang terjebak dan kita harus segera merilisnya supaya tidak menumpuk2 dsb. \*Jikalau hal di atas terjadi ketika sedang melakukan sesi terapi dengan klien bagaimana cara merilis nya\*. Ketika sedang menerapi yg pertama jangan dimasukkan ke hati jangan dibawa perasaan, memahami kondisi klien dengan berpikir dia spt itu bukan karena kita dan itu juga bukan maunya dia. Dan untuk tekniknya sendiri ya teknik pernafasan itu yang dilakukan.

#### 7. Praktik tasawuf apa saja yang diaplikasikan ?

**Jawab:** Kalau saya lebih ke dzikir dan solawat yang menurut saya mempengaruhi lebih cepat. Untuk sholawat seperti tibbil qulub, allahumma shalli 'ala Muhammad, tapi yang lebih kuat menurut saya tibbil qulub tadi. Sebelum masuk ke prodi TP apakah sudah mengetahui tentang tasawuf atau belum? kalau menurut saya sangat awam ya meskipun riwayat pendidikan saya SD, MTS, dan MAN. Meskipun udah ada basic agama2 nya ya udah kenal tapi belum mendalami banget. Seperti kebanyakan orang saya dulu masuk prodi TP awalnya juga karena psikoterapi nya namun ketika tau ada tasawuf dan psikoterapi nya sebenarnya ada sedikit ketertarikan karena

*problem masing2 individu apalagi yg latar belakangnya agama Islam mestinya kan kalau bisa kita menyelesaikan masalah tsb dengan landasan agama, nah dari inilah juga saya berpikir wah bagus sih jurusan ini spt itu dan sesuai dengan keinginan.*

**8. Apa perbedaan yang dirasakan sebelum menerapkan praktik tasawuf seperti dzikir shalawat dsb tadi dan sesudah menerapkannya?**

**Jawab:** *Beda sih. Ketika kamu ada di level 1 atau 2 masalah yang kamu hadapi mungkin yg seperti itu namun ketika kamu sudah naik tingkat mungkin masalah2 yang datang itu pasti ada. Kalau dikatakan perbedaan mungkin dibandingkan permasalahan di level 1 mungkin ada dan kelihatan. Namun ketika kamu di level 3 atau 4 dengan masalahnya yang juga sesuai di level tersebut menurut saya sulit untuk melihat perbedaan kemajuan kita bagaimana. Ketika saya belum mengenal tasawuf permasalahan saya mungkin yg spt itu dan saya mungkin bisa menangani dan kadang juga ngga. Namun ketika saya sudah belajar tasawuf saya sudah mengenalnya itu entah kita lebih peka atau apa, permasalahan2nya lebih ada lagi ibaratnya tumbuhan kalau masih kecil anginnya ngga terlalu kencang namun ketika sudah besar anginnya kencang spt itu. Jadi sejauh ini saya juga masih belum bisa mengamati lebih bagus atau bahkan lebih turun atau menetap spt itu. Jadi belum bisa mengukur.*

**9. Makna apa yang dirasakan Mbak JNA setelah menjalani profesi sebagai terapis?**

**Jawab:** *setelah melihat dan mendengar dari pengalaman yang diceritakan oleh pasien-pasien mereka kerja untuk kehidupan, untuk membiayai ini itu, ibu rumah tangga dan sebagainya, nah dari situ saya merasa harus lebih bersyukur, ikhlas, dan sabar. Di dalam hidup ini kalo kita gak bersyukur itu kaya ngeberatin diri sendiri. Jadi saya syukuri terima dan mengungkapkan itu semua ke Allah.*

**10. Seberapa besar peran klinik GRISS 99 dalam mendukung kesejahteraan emosional terapisnya?**

**Jawab:** sangat terbantu sih apalagi dengan kegiatan mengajinya. Praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan tidak melulu praktek agar semakin mahir, supaya dia senior dsb dan gak melulu soal teknik, tapi lebih ke keyakinan dan kemantapan hati dan juga kesejahteraan emosional tadi yang itu bener2 penting banget untuk kita praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan. Justru yang memvibrasi paling besar itu keyakinan dan emosi, perasaan itu. Ketika kita bisa membentengi diri agar tidak terkena vibrasi yang kurang bagus dari klien terkadang kita malah bisa memberi vibrasi yang bagus untuk klien sehingga kondisi klien bisa lebih baik dan semakin nyaman. Pak Mustamir bilang kita sebagai praktisi tasawuf di GRISS 99 Sampangan itu harus diperbanyak mengaji sehingga memperbanyak asupan batinnya lah spt itu.

## Transkrip Wawancara Informan DD

Nama Informan	:	Dika Duwiyanto
Usia	:	27 Tahun
Wawancara dilakukan pada	:	12 Juli 2025
Durasi	:	± 30 menit
Tempat	:	Masjid Al-Azhar Permata Puri
Pewawancara	:	Peneliti
Alumni UIN	:	Angkatan 2016

**1. Apa tujuan dan motivasi mas Dika mempelajari tasawuf dan kemudian memutuskan untuk berprofesi sebagai terapis?**

**Jawab:** *jadi awalnya kalau untuk menjadi seorang praktisi tasawuf saya tidak memiliki tujuan atau motivasi tertentu. Jadi awalnya itu saya sangat senang dengan kajian-kajian di kitab Al-Hikam kemudian mempelajari, mendalami dan bertemu dengan guru yang membimbing saya. Jadi kalau saya itu mengalir saja jadi awalnya belajar-belajar kemudian hingga menjadi praktisi sampai sekarang. Karena saya senang dan nyaman, dan juga ada sosok guru yang membimbing. Saya itu udah mulai belajar menjadi terapis dari tahun 2017, pada saat masih di bangku kuliah hingga sekarang.*

**2. Apa perbedaan yang dirasakan setelah mempelajari tasawuf dan sebelum mempelajarinya?**

**Jawab:** *menjadi praktisi tasawuf pada dasarnya sama saja dengan kita ngaji untuk diri kita sendiri. Jika dilihat perbedaannya terapi tasawuf dengan terapi tradisional dan praktik psikologi. Jika praktik terapi tradisional objeknya itu dunia luar alias pasien, namun jika di tasawuf yang menjadi objek adalah diri kita sendiri. Ketika menghadapi klien kita itu bisa introspeksi diri, jadi objek terapi tasawuf itu selalu diri kita. Ketika emosi kita baik maka akan memancarkan vibrasi emosi positif pada klien. Dalam terapi tasawuf kesembuhan dari klien bukan merupakan tujuan utama*

*melandkan seberapa besar klien itu bisa menerima diri. Jadi misal orang itu diberi kesembuhan setelah sakit akan lebih bersyukur dan jika memang belum diberi kesembuhan akan lebih bersabar dan sebagainya. Nah kami sebagai praktisi bertugas mendampingi hal tersebut, hal inilah yang membuat saya merasa nyaman, setiap saat kami bertemu klien saat itu juga saya melakukan introspeksi diri, jadi saya selalu introspeksi diri setiap harinya. Jadi kalau ditanya perubahannya yaitu saya lebih bisa memahami diri sendiri dengan selalu bermuhasabah.*

**3. Apa definisi kesejahteraan emosional menurut mas dika ?**

**Jawab:** *menurut saya kesejahteraan emosional itu adalah kondisi dimana kita bisa menyadari realitas yang ada, kemudian dengan menerima, memvalidasi serta meregulasi emosi tersebut. Emosi itu wajar dalam hidup manusia jika tidak ada emosi malah bahaya, karena emosi juga merupakan salah satu cara untuk mengekspresikan kondisi tubuh.*

**4. Praktik tasawuf apa saja yang diterapkan dalam menjaga kestabilan emosi?**

**Jawab:** *ya sebelumnya mungkin sebelum belajar tasawuf juga saya gampang merasa cemas, minder, takut, mudah marah dan sebagainya. Untuk praktiknya sendiri sebenarnya saya tidak menerapkan kebiasaan tertentu, melainkan saya meningkatkan kesadaran saya dengan memaknai realitas dengan apa adanya. Saya selalu mencoba untuk memaknai realitas seapa-adanya, dengan melakukan hal tersebut menjadikan saya tidak gampang stress dan mengurangi emosi yang berlarut-larut yang tentu akan berdampak tidak baik terhadap kesejahteraan emosional saya.*

**5. Apa saja hal-hal yang mempengaruhi emosi menurut Mas Dika?**

**Jawab:** *jadi gini mbak kalau secara fisiologis emosi itu sangat berkaitan dengan fisik kita, sebagai contoh misalkan seseorang sedang sakit gigi kemudian diajak ngobrol pasti tidak nyaman kan, malah bisa marah nah karena itu fisik sangat mempengaruhi emosi. Selain itu yang mempengaruhi emosi yaitu harapan-harapan kita terhadap realitas. Tentu harapan itu boleh-boleh saja namun, kata harap itu jangan hanya digantung seperti*

*saya berharap melainkan tambahkan saya berharap dan jika Allah meridhoi. Dengan kita gantungkan harapan kita pada Allah, maka ketika tidak tercapai kita akan lebih bersabar. Karena memang tidak semua harapan itu sesuai dengan keinginan kita. Nah terkadang kita terbelenggu oleh harapan-harapan itu yang membuat emosi kita nggak karuan. Kita sedih, emosi, kecewa sebenarnya bukan karena faktor eksternal, hal ini dikarenakan dunia luar tidak mempengaruhi emosi kita secara langsung.*

- 6. Para pasien yang datang untuk melakukan sesi terapi bisa saja membawa emosi yang negatif, bagaimana cara mas Dika untuk membentengi diri agar tidak terkena efek dari emosi negatif tersebut?**

**Jawab:** salah satu syarat menjadi terapis yaitu tidak boleh gampang baper ya mbak. Kalau terapis gampang baper, berarti yang perlu diterapi malah terapisnya mbak, secara kita setiap harinya bertemu dengan banyak klien dengan keluhannya masing-masing. Kemudian sebagai terapis kita itu harus memiliki kesadaran, bahwa setiap klien yang datang masalahnya selesai atau tidak selesai itu bukan urusan kita, karena kita sebagai terapis berusaha noto ati menjaga hati kita sendiri, kalau kita tenang nanti pada saat ngobrol akan lebih nyambung. Sehingga kita menyampaikan apa yang bisa kita ketahui. Sehingga misalkan terdapat klien dimana keluhannya membutuhkan tenaga medis seperti dokter di rumah sakit ya kami sampaikan bahwa lebih baik langsung periksakan ke rumah sakit dan sebagainya. Hal tersebut saya terapkan juga agar tidak terbebani dengan hasil terapi pasien sembuh atau tidak setelah terapi karena pada dasarnya kesembuhan yang memberi adalah Allah SWT. Nah dengan vibrasi emosi positif terapis juga berharap semoga allah memberi kemurnian pikiran dan memberi kesembuhan pada pasien dan memberi jalan keluar atas masalah-masalah yang dihadapi.

- 7. Apa pengalaman kesejahteraan emosional yang dialami saat melakukan sesi terapi dengan pasien?**

**Jawab:** wah banyak salah satunya misalkan kita sudah membuat janji dengan klien dan datang ke rumahnya, namun klien tidak bisa tepat waktu.

*Tentu hal ini juga mempengaruhi emosional saya ya, karena kan kita juga punya jadwal lain tapi malah klien menghabiskan waktu di luar waktu janji temu sebelumnya. Hal ini terkadang menghasilkan rasa jengkel. Nah kemudian yang saya lakukan yaitu melakukan sesi dengan diri sendiri dan juga pada Allah untuk menceritakan perasaan yang sedang dirasakan, sebagai contoh rasa jengkel tadi “ya allah oh ternyata saya masih merasa jengkel, saya masih merasa kurang nyaman. Setelah melakukan hal tersebut dampak yang saya rasakan yaitu emosi yang saya cukupkan jadi tidak membuat emosi yang berkepanjangan. Dengan saya menyadari, memvalidasi emosi tersebut nanti emosi itu akan berhenti dengan sendirinya. Tetapi kalau sedang emosi dan kita terus mengawal emosi tersebut membumbui terus, sehingga akibat yang dihasilkan yaitu vibrasi emosi yang dipancarkan pada pasien kurang baik. terkadang juga ada pasien yang komplain mengenai hasil terapi yang tak kunjung sembuh, dalam menjawab pertanyaan ini saya menjawab apa adanya. Misalkan pasien bertanya mas kalau kolesterol dibekam bisa atau tidak, kan kalau pertanyaannya bisa atau tidak jawabannya ya antara itu kan, ya saya jawab bisa, namun kalau pertanyaan sembuh atau tidak itu kan saya ngga tau, pada intinya saya sudah mengusahakan yang terbaik untuk hasilnya saya serahkan pada Allah SWT.*

**8. Praktik terapi apa yang diterapkan untuk mengatasi emosi?**

**Jawab:** untuk terapinya sendiri yang saya lakukan kapanpun dan dimanapun biasanya latihan terapi napas atau napas zikir. Hal ini juga saya anjurkan untuk para pasien saya. Seperti yang kita ketahui yang paling dekat dengan kita adalah napas, maka terapi napas ini juga menjadi salah satu strategi coping saya dalam menangani stress.

**9. Pada saat apa mas Dika merasa sangat dekat dengan Allah?**

**Jawab:** saya merasa sangat dekat dengan Allah SWT pada saat saya meluangkan waktu dengan diri saya sendiri untuk melakukan muhasabah serta meditasi. Dimana pada saat itu saya bisa bercerita kepada Allah, saya

*bisa menceritakan semua yang saya rasakan. Hal ini juga bisa dikatakan sebagai fase menerima emosi.*

**10. Seberapa besar peran GRISS 99 menurut mas Dika dalam menunjang kesejahteraan emosional terapisnya?**

*Jawab: menurut saya sangat besar ya. Karena bagi saya GRISS 99 bukan hanya tempat kerja untuk menghasilkan uang melainkan keluarga. Disamping saya bertumbuh secara fisik, di sini spiritual saya juga berkembang dengan sangat baik. dengan setiap saat ngaji bertemu dengan pasien untuk lebih banyak bersyukur dan lebih banyak berkaca.*

## **B. Lampiran 2 Dokumentasi**

### **2.1 Foto dengan Informan FAH**



### **2.2 Foto dengan Informan SAM**



### **2.3 Foto dengan Informan JNA**



## 2.4 Foto dengan Informan D



## C. Lampiran 3

### 3.1 Surat Keterangan Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
Jalan Prof. Hamka Km.2 Semarang 50185  
Telepon 024-7601295, Website: www.fuhum.walisongo.ac.id, Email: fuhum@walisongo.ac.id

Nomor : 4508/Un.10.2/D.1/KM.00.01/10/2024 17 Oktober 2024  
Lamp : Proposal Penelitian  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth.  
**Pimpinan Griya Sehat Syafaat 99 Semarang**  
di Jl. Gajah Raya Semarang, No. 101 (Area Perkantoran Masjid Agung Jawa Tengah)

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dengan hormat kami sampaikan bahwa dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar kesarjanaan pada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin penelitian kepada:

Nama : SALSABILA ANISA PUTRI  
NIM : 2104046075  
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi  
Judul Skripsi : Studi Fenomenologi Kesejahteraan Emosional Praktisi Tasawuf  
Tanggal Mulai Penelitian : 21 Oktober 2024  
Tanggal Selesai : 31 Desember 2024  
Lokasi : Griya Sehat Syafaat 99 Semarang

Bersama ini kami lampirkan Proposal Penelitian dan Instrumen Pengumpulan data yang bersangkutan.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan perkenannya diucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

An. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik dan  
Kelembagaan



SRI PURWANINGSIH

Tembusan:

- Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (sebagai laporan)

\* Surat ini telah disahkan secara elektronik, untuk cek kesesuaian surat ini silakan scan QRCode di atas.

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**



### **A. Identitas Diri**

Nama	: Salsabila Anisa Putri
Tempat Tanggal Lahir	: Ngawi, 09 Agustus 2003
Agama	: Islam
Alamat	: BANYUBIRU RT01/03, KECAMATAN WIDODAREN KABUPATEN NGAWI
No. Hp	: 081818937233
Email	: <a href="mailto:salsabilaanisaputri32@gmail.com">salsabilaanisaputri32@gmail.com</a>

### **B. Riwayat Pendidikan**

1. Formal:
  - a) SDIT Al-Mukminun Tahun Ajaran 2009-2013
  - b) MIM Tempurrejo 2013-2015
  - c) MTs Darul Hikmah Ngompak Tahun Ajaran 2015-2018
  - d) SMA MTA Surakarta Tahun Ajaran 2018-2021
  - e) UIN Walisongo Semarang Tahun Ajaran 2021-2025

Semarang, 20 Juni 2025

Penulis,

**Salsabila Anisa Putri**

NIM: 2104046075