

Penerapan Metode *Self Healing* dalam Pengendalian Emosi Santriwati Pondok Pesantren Miftahul Ulum Ranupakis Klakah

Halimatus Zahroh, Qurroti A'yun

Institut Agama Islam Syarifuddin Lumajang, Indonesia

✉ halimatuszahro06398@gmail.com ✉ qurrotiayun@gmail.com

Article Information:

Received Nov 9, 2023

Recived Nov 17, 2023

Accepted Dec 10, 2023

Keyword: *Self Healing*,
Pengendalian Emosi

Abstract:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan metode *self healing* dalam pengendalian emosi santriwati Pondok Pesantren Miftahul Ulum Ranupakis dan untuk mengetahui apa saja faktor yang mempengaruhi pengendalian emosi santriwati Pondok Pesantren Miftahul Ulum Ranupakis. Sedangkan untuk Penelitian ini menggunakan metode kualitatif-deskriptif, dengan pendekatan jenis penelitian studi kasus, untuk teknik pengumpulan data berupa observasi dan wawancara dengan pengurus Pondok Pesantren, wakil pengurus Pondok Pesantren, sekertaris Pondok Pesantren beserta 6 santriwati Pondok Pesantren Miftahul Ulum Ranupakis. Adapun hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu menunjukkan bahwa ada empat santriwati yang dapat mengendalikan emosi dengan baik dan ada dua santriwati yang belum bisa mengendalikan emosi dengan baik serta adanya penerapan metode *self healing* yang berupa *self healing wudhu*, *self healing berdzikir*, *self healing* mengajari Al-Qur'an dan bercerita kepada teman. sedangkan untuk faktor yang mempengaruhi pengendalian emosi santriwati yaitu faktor lingkungan seperti, mempunyai konflik dengan teman, keluarga, sekolah, kegiatan pondok yang padat dan peraturan pondok yang ketat.

Pendahuluan

Manusia adalah makhluk ciptaan Allah SWT yang berperan di muka bumi dengan segala kebutuhan emosional, fisiologis dan spiritual. Hal ini juga berlaku bagi santriwati yang masih berada di kalangan pondok pesantren. Di sisi lain, Islam juga mengajarkan sikap moderat dalam segala hal yang bertujuan untuk menciptakan keseimbangan sehingga seseorang selalu berdamai dengan diri sendiri, alam semesta, dan Penciptanya. Agama Islam tidak luput mengajarkan umatnya sikap moderat

dalam beragama. Dalam mengkaji emosi manusia yang sangat beragam, para ahli psikologi berbeda pendapat mengenai beberapa jumlah pengkategorian emosi yang dimiliki manusia. Secara ringkas emosi dalam struktur yang lebih sederhana, bahwa ada tujuh macam emosi di antaranya: cinta, bahagia, sedih, malu, takut, terkejut dan marah. Emosi yang berbeda dianggap sebagai variasi dari tujuh standar ini.¹

Dikatakan demikian karena cenderung mempengaruhi kehidupan sosialnya.² Emosi lebih dominan menentukan sifat *temprament* atau suasana hati yang sedang dirasakan oleh seseorang. Saat emosi menguasai diri kita maka kemampuan berpikir akan cendurung lebih menurun atau hilang kendali.³ Ketika kemarahan memuncak, suasana hati akan sering kali bergejolak tidak terkendali. Oleh sebab itu persoalan yang kecil akan berubah menjadi persoalan yang besar, dimana yang awalnya tidak menimbulkan masalah sedikitpun akhirnya berubah menjadi persoalan yang serius yang bisa menyebabkan rasa kesal, resah, gelisah, takut dan tidak nyaman.⁴

Emosi merupakan suatu keadaan pada diri individu dalam waktu tertentu yang divariasi dengan adanya gradasi afektif mulai dari tingkatan yang lemah sampai pada tingkatan yang kuat, seperti halnya tidak terlalu kecewa dan sangat kecewa, emosi dapat muncul dalam diri seseorang seperti gembira, sedih, kecewa, marah, benci dan cinta. Emosi juga dapat mempengaruhi pola pikir seseorang dan bertindak sesuai perasaan yang sedang dirasakan oleh seseorang tersebut, karena sejak kecil seseorang sudah mulai bisa membedakan antara perasaan yang satu dan perasaan yang lainnya.

Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa emosi merupakan keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu atau khusus, dan emosi juga cenderung terjadi dalam perilaku yang mengarah atau menyingkiri terhadap sesuatu, dan perilaku tersebut

¹ Dinda Aulia Putri, "Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Surah Yūsuf Ayat 86 Dengan Pendekatan Psikologi)", (*Skrripsi*, Institut Ilmu Al Quran Jakarta, 2021), 1.

² Haidar Idris, Ahmad Ihwanul Muttaqin, dan Akhmad Afnan Fajarudin. "Fenomena Fomo; Pandangan Al-Qur'an Tentang Pendidikan Mental dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millenial", *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam* 16, no. 2 (Agustus, 2023): 145. DOI: <https://doi.org/10.54471/tarbiyatuna.v16i2.2678>

³ Slamet Dwi Priatmoko, "Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Sedel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang", (*Skrripsi*, Universitas Negeri Semarang, 2011), 19.

⁴ Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi & Spiritual ESQ Emotional Spiritual Quotient* (Jakarta: PT Arga Tilanta, 2001), 302.

pada umumnya disertai dengan adanya ekspresi kejasmanian, sehingga seseseorang dapat mengetahui bahwa seseorang tersebut sedang mengalami emosi. Namun, terkadang orang masih dapat mengontrol dirinya sehingga emosi atau respon yang dialaminya tidak terlihat oleh orang lain.⁵

Seorang manusia sangat membutuhkan suatu pengendalian emosi, dimana seseorang dapat menahan amarah atau emosi yang sedang di hadapi, salah satu ciri manusia yang beriman dan berkepribadian sehat yaitu mampu mengendalikan emosinya baik dari emosi marah atau emosi senang.⁶ Terkadang bercanda, dan bergurau yang berlebihan bisa menyebabkan kemarahan. Sebagian santriwati Pondok Pesantren Miftahul Ulum Ranupakis belum dapat mengendalikan emosinya ketika mereka menemukan hal-hal yang menyebabkan emosi marah, takut, sedih, cemas, bingung dan gelisah. Misalnya seperti adanya tingkat kecemasan yang masih tinggi ketika akan menghadapi tes baca kitab, ujian semester, naqrir Al-Qur'an serta adanya rasa gelisah ketika menghadapi situasi yang mendesak dan juga adanya rasa sedih ketika sedang menghadapi berbagai masalah, baik itu masalah pribadi, masalah pelajaran, masalah dengan teman dan masalah keluarga.

Mengendalikan emosi merupakan tanda perkembangan kepribadian yang menentukan apakah seseorang sudah jijaberadab atau tidak. Kepribadian seorang remaja yang sedang tumbuh dan dibentuk oleh dua faktor kekuatan besar, pertama untuk mencari kesenangan dan yang kedua berusaha untuk menghindari rasa sedih serta rasa tidak nyaman. Makin tinggi kesadaran seorang remaja, maka semakin mampu remaja untuk menimbang berbagai pilihan, dan kemungkinan besar bisa sukses yang akan diperolehnya untuk mencapai tujuan. Mengendalikan emosi merupakan sebuah ciri kemandirian. Orang yang mandiri yaitu orang yang mampu mengendalikan emosinya, menahan hawa nafsu serta mengatur dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih baik.⁷

⁵ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2011), 59-60.

⁶ Uci Sanusi, *Jiwa Kemandirian Santri Indonesia* (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2013), 162-163.

⁷ Slamet Dwi Priatmoko, "Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Sedel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang", 20-21.

Manusia hidup berdampingan dengan alam semesta dan tidak terlepas dari adanya konflik, konflik dapat diakibatkan dari individu yang memiliki dampak berbeda yang ditimbulkan oleh setiap individui. Maka dari itu setiap orang butuh dengan yang namanya pengendalian emosi, jika seseorang tidak bisa mengendalikan emosinya, maka seseorang tersebut tidak bisa dikatakan hidupnya baik-baik saja. Pada umumnya dampak yang timbul pada diri sendiri yaitu, menyalahkan diri sendiri, merasakan kehampaan hidup, depresi, stres, menyakiti diri sendiri sampai akhirnya mengarah pada gangguan mental atau gangguan psikologis individu tersebut. Kerena Semua orang pasti mempunyai masalah yang berbeda-beda, ada yang mempunyai masalah dengan keluarga, teman, sekolah dan di lingkungajn sekitar. Sehingga tercipta yang namanya penyembuhan diri atau biasa disebut dengan *self healing*.

Sebagian orang tentu pernah mengalami msalah dan lelah secara emosional. Luka batin ini dapat terjadi dalam waktu yang lama yang berdampak pada kegiatan sehari-hari, banyak yang menyadari pentingnya *self healing* untuk menghilangkan emosi beban pikiran untuk terus melanjutkan hidup. *Self healing* yaitu salah satu metode yang cukup mendapatkan perhatian karena bisa dikatakan dapat membantu seseorang untuk mengendalikan amarah dan emosi serta merupakan suatu kegiatan yang positif terhadap kesehatan mental seseorang. *Self* juga merupakan pusat segala bentuk emosi, perasaan, pemikiran, pengenalan dan akhlak. *Healing* sendiri yaitu sesuatu yang berhubungan dengan penyembuhan atau pengobatan serta memiliki kesamaan dengan terapi.

Self healing sangat berkaitan dengan keyakinan karena konteks *self* atau diri menjadi elemen yang penting dalam memotivasi kepercayaan diri seseorang. Selain itu *self healing* juga berkaitan dengan komunikasi antar individu karena adanya proses dialog internal yang terjadi di dalam *self* itu sendiri. *Self* sendiri yaitu dibatasi dengan memuat sejumlah komponen dan proses yang bisa diidentifikasi seperti kognisi, persepsi memori, motivasi, hati nurani, kesadaran, rasa atau hasrat.⁸

⁸ M. Anis Bachtiar, dan Aun Palestien Faletahan, “*Self Healing* Sebagai Metode Pengendalian Emosi”, *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, Vol. 6, No. 1 (Juni, 2021): 42-43. DOI: <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1327>

Penyembuhan diri atau biasa disebut dengan *self healing* yaitu suatu proses penyembuhan diri dari gangguan psikologis seperti patah hati, trauma dan stres. *Self healing* adalah penyembuhan diri sendiri dari luka batin, *self healing* juga merupakan sebuah proses untuk penyembuhan luka batin yang menggaggu emosi. Berdasarkan ilmu psikologi, *self healing* yaitu proses penyembuhan diri yang dimana hanya melibatkan diri sendiri untuk bangkit dari penderitaan yang dialami dan memulihkan diri dari luka batin dan emosi lainnya. *Self healing* juga bisa dikatakan sebuah proses pemulihan diri dari gangguan trauma dan psikologis lainnya. Sehingga *self healing* atau penyembuhan diri sendiri bertujuan untuk mengurangi rasa takut, stres, cemas, gelisah dan masalah emosional lainnya yang di dorong dan diarahkan kepada hal-hal yang positif.

Oleh karena itu Setiap manusia pasti pernah merasa sedih atau bahkan mengalami trauma dari beberapa pengalaman di dalam hidupnya seperti, mengalami kejadian yang tidak diinginkan, gagal mencapai suatu tujuan, tidak bisa memaafkan diri sendiri dan masalah lainnya yang berhubungan dengan diri orang tersebut. Masing-masing individu memiliki keinginan serta cara tersendiri untuk menyembuhkan dirinya dari luka batin, stres, trauma dan depresi. Maka dari itu *self healing* sangat penting untuk setiap individu yang sedang mengalami luka batin, trauma, stres dan depresi untuk mencari ketenangan, kesenangan serta kedamaian dengan diri sendiri maupun dengan orang lain. Namun meskipun ada metode *self healing* akan tetapi masih ada beberapa santriwati yang belum bisa mengendalikan emosinya dengan baik.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif merupakan metode-metode yang mengekspolarasi dan memahami makna dari sejumlah individu atau sekelompok orang yang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan.⁹ Adapun jenis penelitiannya yaitu menggunakan jenis penelitian studi kasus, studi kasus merupakan penelitian yang di dalamnya menyelidiki secara cermat suatu masalah, peristiwa, aktivitas, proses dan sekelompok individu.¹⁰

⁹ John W, Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif and Mixed* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), 4.

¹⁰ John W, Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif and Mixed*, 20.

Konsep *Self Healing* dan Metode *Self Healing*

Penyembuhan diri atau biasa disebut dengan *self healing* yaitu suatu proses penyembuhan diri dari gangguan psikologis seperti patah hati, trauma dan stres. *Self healing* adalah penyembuhan diri sendiri dari luka batin, *self healing* juga merupakan sebuah proses untuk penyembuhan luka batin yang menggaggu emosi. Berdasarkan ilmu psikologi, *self healing* yaitu proses penyembuhan diri yang dimana hanya melibatkan diri sendiri untuk bangkit dari penderitaan yang dialami dan memulihkan diri dari emosi dan luka batin. Sedangkan menurut Leary, McDonald dan Tangney *Self* yaitu sebuah kelengkapan psikologis yang memungkinkan refleksi diri berpengaruh terhadap pengalaman-pengalamannya yang mendasari berbagai jenis persepsi, perasaan dan kepercayaan tentang diri sendiri, serta persepsi yang memungkinkan seseorang untuk meregulasi perilakunya sendiri.¹¹ *Self* juga merupakan pusat segala bentuk emosi, perasaan, pemikiran, pengenalan dan akhlak. *Healing* sendiri yaitu sesuatu yang berhubungan dengan penyembuhan atau pengobatan serta memiliki kesamaan dengan terapi.

Self healing berasal dari dua kata yaitu *self* yang berarti diri dan *healing* berarti penyembuhan, sehingga *self healing* berarti penyembuhan diri.¹² Penyembuhan diri dari stres, depresi, trauma, luka batin, cemas, takut, gelisah, khawatir dan lain sebagainya. *Self healing* juga merupakan sebuah proses penyembuhan mental atau luka batin yang dilakukan secara mandiri. Luka batin disebabkan oleh banyak hal, misalnya kegagalan yang mengecewakan, trauma masa kecil dan cemas terhadap sesuatu yang belum terjadi maupun yang sudah terjadi.

Menurut Louis Proto *self healing* merupakan penyembuhan kekuatan pikiran melalui beberapa tahapan. Salah satunya yaitu tahapan menyakinkan bahwa setiap individu memiliki keinginan serta kemampuan untuk menyembuhkan dirinya dengan kekuatan hati dan pikiran.¹³ Sedangkan metode *self healing* atau penyembuhan diri yaitu dimana fase yang diterapkan pada proses pemulihan diri dari gangguan psikologis,

¹¹ Agus Abdul Rahman, *Psikologi Sosial* (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2013), 46.

¹² Gustina Aghniya'ul Khusna, "Pengembangan Modul *Self Healing* Untuk Mengurangi Trauma Bagi Korban Pelecehan Seksual", (*Skripsi*, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021), 33.

¹³ Ayu Maesaroh, "Dinamika *Self Healing* Remaja Dampak Perceraian Orang Tua", (*Skripsi*, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2021), 11.

trauma dan stres yang di dorong dan diarahkan oleh klien yang dipandu oleh insting diri sendiri. Sedangkan *self healing* atau penyembuhan diri bertujuan untuk mengurangi rasa takut, stres dan masalah mental emosional lainnya. Prosese *self healing* dapat mempercepat masalah psikologis yang dialami dengan menggunakan teknik intropesi seperti berserah diri kepada Tuhan, meditasi dan berolahraga.¹⁴

Metode *self healing* yaitu sebuah cara untuk menangani depresi, stres, trauma dan lain sebagainya. Perlu diketahui bahwa setiap individu memiliki naluri penyembuhan diri sendiri, artinya dalam setiap individu yang memiki *problem* dengan dirinya ataupun dengan orang lain, maka ia akan memperbaiki bagian yang rusak ataupun bagian yang luka dengan sendirinya. Naluri tersebut tidak bisa dipungkiri karena sudah bagian dari organisme dan psikologis.¹⁵

Dalam buku “*Self Healing is Knowing Your Own Self*”, dijelaskan bahwa ada beragam cara untuk melakukan *self healing*, di antaranya:¹⁶ Pertama, terdapat proses pengampunan (*forgiveness*), yang mencakup upaya individu untuk melepaskan dendam dan kemarahan terhadap orang lain. Ini menandakan kemampuan seseorang untuk merasapi proses pelepasan dari emosi negatif yang muncul akibat masalah dengan orang lain. Kedua, kebersyukuran (*gratitude*) merupakan sikap positif yang dimulai dari niat baik dan tindakan yang menyampaikan kebaikan langsung. Kebersyukuran ini mencerminkan kemampuan seseorang untuk mengembangkan sikap positif dalam kehidupan sehari-hari, yang penting untuk memupuk pikiran yang optimis.

Selanjutnya, ada belas kasihan pada diri sendiri (*self compassion*), yang melibatkan pengakuan atas ketidakmampuan yang dimiliki dan kemudian menumbuhkan empati terhadap diri sendiri serta orang lain yang sedang mengalami kesulitan. Konsep kesadaran (*mindfulness*) juga diuraikan sebagai pengalaman penerimaan tanpa penilaian yang menunjukkan pemahaman terhadap pengalaman individual tanpa memberikan penilaian negatif. Pembicaraan positif pada diri sendiri (*positive self-talk*) adalah dialog baik internal maupun eksternal yang memberikan

¹⁴ Siti Rohmah, “Penerapan Teknik *Self Healing* untuk Mengurangi Stres Pasca Trauma atau PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) Pada Korban Bencana Alam (Tsunami)”, (*Skripsi*, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2020), 57-58.

¹⁵ Ayu Maesaroh, “Dinamika *Self Healing* Remaja Dampak Perceraian Orang Tua”, 19.

¹⁶ Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self* (Surabaya: Unesa Universitas Press, 2020), 21-65.

instruksi dan penguatan pada diri sendiri untuk meningkatkan kinerja. Ini mencakup percakapan positif yang dapat meningkatkan motivasi dan kinerja seseorang.

Expressive Writing adalah bentuk psikoterapi kognitif yang membantu mengatasi stres, depresi, dan kecemasan dengan merefleksikan perasaan dan pemikiran terhadap peristiwa yang menyenangkan. Relaksasi merupakan jenis *self healing* yang umum dilakukan, di mana seseorang diminta untuk menutup mata dan fokus pada pernapasan untuk menciptakan suasana yang tenang dan nyaman. Manajemen diri (*self management*) adalah upaya mencapai penguasaan atas pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang relevan untuk mengelola kehidupan seseorang. Terakhir, *Imagery* adalah metode relaksasi yang melibatkan membayangkan tempat dan peristiwa yang menyenangkan untuk menciptakan perasaan positif.

Pengendalian Emosi

Dalam buku psikologi perkembangan karya Yudrik Jahja mengemukakan bahwa emosi merupakan suatu keadaan pada diri individu dalam waktu tertentu yang divariasi dengan adanya gradasi afektif mulai dari tingkatan yang lemah sampai pada tingkatan yang kuat, seperti halnya tidak terlalu kecewa dan sangat kecewa, emosi dapat muncul dalam diri seseorang seperti gembira, sedih, kecewa, marah, benci dan cinta. Emosi juga dapat mempengaruhi pola pikir seseorang dan bertindak sesuai perasaan yang sedang dirasakan oleh seseorang tersebut, karena sejak kecil seseorang sudah mulai bisa membedakan antara perasaan yang satu dan perasaan yang lainnya.

Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa emosi merupakan keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu atau khusus, dan emosi juga cenderung terjadi dalam perilaku yang mengarah atau menyingkir terhadap sesuatu, dan perilaku tersebut pada umumnya disertai dengan adanya ekspresi kejasmanian, sehingga seseorang dapat mengetahui bahwa seseorang tersebut sedang mengalami emosi. Namun, terkadang orang masih dapat mengontrol dirinya sehingga emosi atau respon yang dialaminya tidak terlihat oleh orang lain.¹⁷

Emosi juga merupakan suatu reaksi-reaksi tubuh tertentu yaitu dimana memiliki kecenderungan untuk perasaan yang khas bila berhadapan dengan objek

¹⁷ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, 59-60.

tertentu dalam lingkunnya. Sebagai suatu keadaan yang bergejolak pada diri individu yang berfungsi sebagai penyuaian dari dalam terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu.

Sedangkan pengendalian emosi sendiri menurut Hurlock yaitu mengendalikan perilaku yang tampak atau *overt expression*, belajar menghadapi situasi dengan rasional, belajar mengenal, menerima dan mengindarinya serta bagaimana memberikan respon terhadap situasi. Baik dalam bentuk verbal maupun motorik terhadap emosi yang tidak dapat di terima oleh emosi sosial.¹⁸ Pengendalian emosi juga merupakan kemampuan individu untuk menguasai emosi dan mengatur emosi sesuai dengan keadaan dan lingkungan sekitar serta usaha menghadapi situsi dengan merespon situasi dengan baik, dan bersikap rasional yang tidak bersifat merugikan.

Pengendalian emosi juga merupakan tindakan mengendalikan ekspresi mimik wajah, nada bicara dan sikap yang harus diambil yang bersifat positif dengan apa yang terjadi maupun yang telah terjadi pada diri seseorang dan lingkungan sekitar. Selain itu belajar mengendalikan emosi merupakan tanda perkembangan kepribadian yang menentukan apakah seseorang sudah beradab atau tidak. Kepribadian seorang remaja yang sedang tumbuh dan dibentuk oleh dua faktor kekuatan besar, pertama untuk mencari kesenangan dan yang kedua berusaha untuk menghindari rasa sedih serta rasa tidak nyaman. Makin tinggi kesadaran seorang remaja, maka semakin mampu remaja untuk menimbang berbagai pilihan dan kemungkinan besar bisa sukses yang akan diperolehnya untuk mencapai tujuan

Menurut Ramdhani dan Thiomina ada dua aspek pengendalian emosi diantaranya: pengendalian Internal dan eksternal. Pengendalian internal merupakan pengendalian emosi yang dilakukan oleh subyek dalam diri individu tersebut. Misal: pada saat individu mengalami emosi jengkel dan patah hati dengan orang lain, maka ia lebih baik meluapkan emosinya dengan cara menangis, dari pada ia harus memarahi orang lain yang tersebut dan orang yang ada di sekitarnya. Karena jika ia meluapkan emosi kepada orang lain maka hal ini akan menimbulkan masalah baru yang akan dihadapi oleh individu tersebut.

¹⁸ Nikolas Aditya Prawira, "Perbedaan Pengendalian Emosi Antara Mediator Dan Non-Mediator", (Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2009), 20-21.

Pengendalian eksternal yaitu pengendalian emosi yang dilakukan oleh orang-orang yang berada dilingkungan subyek individu, baik itu dari lingkungan keluarga, sekolah dan tempat tinggalnya. Pengendalian yang diberikan oleh orang-orang yang ada di sekitarnya yaitu dapat berupa pemberian serta pengertian terhadap subyek individu, membantu subyek untuk berlatih menyampaikan keinginannya dengan menggunakan bahasa verbal maupun dengan tindakan, pemberian kesempatan untuk melakukan keinginannya. Dalam hal ini individu bisa menyampaikan keinginannya kepada orang terdekatnya sehingga emosinya dapat berkurang.¹⁹

Di dalam perjalanan hidup, manusia seringkali dihantui oleh berbagai macam emosi yang meliputi takut, khawatir, cemburu, marah, dan cemas. Takut, sebuah perasaan yang sangat mendorong individu untuk menjauhi sesuatu dan menghindari hal-hal yang menyebakan timbul perasaan takut pada diri sendiri. Khawatir atau was-was, sering kali berupa kegelisahan yang sulit didefinisikan dengan jelas, membuat jiwa resah, tidak nyaman, dan gelisah, tanpa adanya objek yang spesifik yang menjadi fokus kekhawatiran tersebut.

Cemburu merupakan bentuk khusus dari kekhawatiran yang di dasari dengan adanya keyakinan terhadap ketakutan akan kehilangan kasih sayang dari seseorang dan terhadap diri sendiri. Marah menjadi sumber pertama yang dapat mengganggu aktivitas untuk mencapai tujuannya.²⁰ Serta sesuatu yang memancing emosi dirinya sehingga timbul rasa ingin marah. Cemas atau kecemasan menjadi variabel penting sebagai dampak dari konflik yang menjadi bagian kehidupan pribadi seseorang serta menjadi fungsi ego untuk memperingatkan individu mengenai datangnya suatu yang bahaya sehingga dapat mempersiapkan reaksi yang adaptif.²¹

¹⁹ Slamet Dwi Priatmoko, "Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Sedel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang", 24-25.

²⁰ Abdul Rahman Sholeh, *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam* (Jakarta: Kencana Penada Media Group, 2008), 174-176.

²¹ Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: Umm Press, 2009), 22.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengendalian Emosi

Di dalam dinamika kehidupan manusia, kemampuan untuk mengendalikan emosi memiliki peran yang penting. Berbagai faktor dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengelola dan mengendalikan emosinya.

Pertama-tama, kecerdasan emosional menjadi aspek yang krusial. Ini adalah kemampuan tambahan yang memungkinkan seseorang untuk memotivasi diri, bertahan dalam menghadapi kegagalan, serta mengelola emosi dengan bijak. Kecerdasan emosional memungkinkan individu untuk menempatkan emosinya pada intensitas yang tepat dan mengatur suasana hati dengan baik. Selanjutnya, faktor usia juga memegang peranan penting. Bertambahnya usia membawa peningkatan dalam pemahaman serta pengendalian emosi. Melalui pengalaman hidup, seseorang belajar untuk lebih memahami, mengantisipasi, dan merespons emosi, baik emosi mereka sendiri maupun emosi orang lain.²²

Jenis kelamin juga menjadi faktor yang membedakan dalam pengendalian emosi. Laki-laki dan perempuan memiliki cara yang berbeda dalam mengekspresikan emosi. Meskipun laki-laki cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi, perempuan memiliki intensitas emosi yang lebih tinggi, kecuali dalam ekspresi takut. Peran keluarga sangatlah penting dalam membentuk kemampuan pengendalian emosi seseorang. Keluarga adalah lingkungan pertama di mana seseorang belajar untuk mengelola emosinya. Pembelajaran yang diberikan oleh keluarga dapat membantu remaja dalam mengatur emosi mereka dengan baik. Kurangnya perhatian dari keluarga dapat menghambat perkembangan emosi anak dan bahkan menyebabkan gangguan psikologis.

Terakhir, lingkungan sosial juga memiliki peran yang signifikan dalam pengendalian emosi. Interaksi dengan lingkungan sosial memungkinkan seseorang untuk belajar mengendalikan emosi mereka. Sistem sosial tempat seseorang berada dapat memengaruhi cara individu mengekspresikan emosinya.²³

²² Nikolas Aditya Prawira, "Perbedaan Pengendalian Emosi Antara Mediator Dan Non-Mediator", 25-26.

²³ Ratna Wulandari, "Perbedaan Tingkat Pengendalian Emosi Antara Remaja yang Tinggal di Desa dan yang Tinggal di Kota", (*Skripsi*, Universitas Sanata Dharma, 2016), 10-11.

Dengan mempertimbangkan faktor-faktor ini, kita dapat melihat bahwa pengendalian emosi merupakan hasil dari interaksi yang kompleks antara faktor internal dan eksternal dalam kehidupan individu.

Penerapan Metode *Self Healing* dalam Pengendalian Emosi Santriwati Pondok Pesantren Miftahul Ulum Ranupakis Kecamatan Klakah Kabupaten Lumajang

Setiap manusia pasti memiliki berbagai macam emosi seperti emosi marah, kesal, sedih dan takut seperti yang sering dialami oleh santriwati Pondok Pesantren Miftahul Ulum Ranupakis. Setiap individu memiliki *problematika* yang berbeda dengan kesehatan mentalnya, berbicara mengenai emosi tidak semua orang di muka bumi bisa mengendalikan emosinya, ada yang meluapkan emosinya dan ada pula yang dapat mengendalikan emosinya. Sebagian santriwati ketika sedang emosi atau sedang mempunyai masalah ada yang merespon positif ada pula yang merespon negatif dan setiap individu ada yang dapat mengendalikan emosinya dengan baik serta mempunyai metode untuk membuat dirinya merasa lebih baik, dengan begitu santriwati tersebut merasa dirinya lebih tenang dan nyaman.

Data yang di dapatkan oleh peneliti, yaitu ada dua santriwati Pondok Pesantren Miftahul Ulum Ranupakis yang belum bisa mengendalikan emosinya dengan baik dan ada empat santriwati yang dapat mengendalikan emosinya dengan baik, *problematika* emosi yang sering dialami oleh santriwati yaitu emosi sedih, emosi takut, emosi kesal, emosi marah dan emosi senang. Beberapa santriwati memiliki cara atau metode tersendiri ketika sedang menghadapi berbagai masalah, baik masalah dengan dirinya sendiri, dengan teman, keluarga dan pendidikannya.

Maka dapat disimpulkan bahwa sebagian santriwati ada yang bisa mengendalikan emosinya dengan baik dan ada yang belum bisa mengendalikan emosinya dengan baik. Sedangkan data yang di dapat oleh peneliti ada empat santriwati yang bisa mengendalikan emosinya dan ada dua santriwati yang masih belum bisa mengendalikan emosinya dengan baik.

Hal tersebut sesuai dengan teori Dalam buku psikologi perkembangan karya Yudrik Jahja yang mengemukakan bahwa emosi dapat muncul dalam diri seseorang

seperti gembira, sedih, kecewa, marah, benci dan cinta. Emosi juga dapat mempengaruhi pola pikir seseorang dan bertindak sesuai perasaan yang sedang dirasakan oleh seseorang tersebut.²⁴ Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa emosi adalah suatu keadaan yang ditimbulkan oleh situasi khusus atau tertentu.

Sedangkan teori pengendalian emosi menurut Hurlock yaitu mengendalikan perilaku atau sikap yang tampak pada diri individu, belajar menghadapi dan menerima situasi dengan rasional, baik dalam bentuk verbal maupun dengan bentuk motorik terhadap emosi yang tidak bisa diterima oleh sosial emosionalnya.²⁵

Bericara mengenai *self healing* maka semua manusia di dunia memiliki cara tersendiri untuk membuat dirinya bahagia dan melupakan apa yang membuatnya terluka, begitu juga dengan apa yang dikatakan oleh beberapa informan, pengurus Pondok Pesantren, wakil Pondok Pesantren dan sekertaris Pondok Pesantren Miftahul Ulum Ranupakis bahwasannya sebagian santriwati memiliki metode atau cara yang berbeda untuk menyembuhkan dirinya dari berbagai masalah emosinya, baik masalah dengan dirinya sendiri, teman, keluarga dan peraturan-peraturan yang ada di Pondok Pesantren.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *self healing* atau penyembuhan diri di Pondok Pesantren Mifahul Ulum Ranupakis tentang penerapan *self healing* yang dilakukan oleh santriwati, pengurus Pondok Pesantren juga memberikan penjelasan bahwa *self healing* yang di terapkan oleh santriwati itu lebih bersifat keagamaan. Selain itu pengurus juga menjelaskan bahwa sebagian santriwati sudah ada yang menerapkan metode *self healing* sesuai kemauan dan keinginan santriwati ketika sedang memiliki *problem* dengan dirinya ataupun dengan orang lain, misalnya seperti depresi, luka batin dan stres. Salah satu santriwati yang bernama Lilis Thalia Arifin juga mengatakan bahwa kurang lebih 70% santriwati yang menerapkan metode *self healing* keagamaan, seperti mengaji Al-Qur'an, berdzikir dan berwudhu'.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa santriwati Pondok Pesantren Miftahul Ulum Ranupakis memiliki cara atau metode tersendiri untuk menyembuhkan lukanya dari

²⁴ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, 59-60.

²⁵ Nikolas Aditya Prawira, "Perbedaan Pengendalian Emosi Antara Mediator Dan Non-Mediator", 20-21.

beberapa macam emosi dan masalah yang sedang dihadapi. Seperti memiliki masalah dengan dirinya sendiri, *problem* dengan teman, *problem* dengan keluarga dan *problem* dengan peraturan Pondok Pesantren. Sebagian santriwati ada yang menerapkan metode *self healing* atau penyembuhan diri yang bersifat keagamaan. Bahkan bisa dibilang kurang lebih 70% santriwati yang menerapkan *self healing* mengaji Al-Qur'an, berdzikir dan berwudhu'.

Hal tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Louis Proto bahwa *self healing* merupakan penyembuhan kekuatan pikiran melalui beberapa tahapan. Salah satunya yaitu tahapan meyakinkan bahwa setiap individu didorong oleh keinginan serta kemampuan untuk menyembuhkan dirinya dengan kekuatan hati dan pikiran secara rasional.²⁶

Sedangkan metode *self healing* yaitu sebuah cara untuk menangani depresi, stres, trauma dan emosi lainnya. Setiap individu yang memiliki *problem* dengan dirinya ataupun dengan orang lain, maka ia akan memperbaiki bagian yang patah ataupun bagian yang luka dengan sendirinya. Insting tersebut tidak bisa dipungkiri karena sudah bagian dari psikologis.²⁷

Dalam penerapannya metode *self healing* ada beberapa macam *self healing* yang dapat dijadikan pedoman dalam penyembuhan diri santriwati dari luka batin, depresi, stres, trauma dan emosi lainnya. Seperti halnya *self healing* dengan membaca ayat suci Al-Qur'an, *self healing* dengan berdzikir, *self healing* dengan wudhu' dan *self healing* bercerita kepada teman yang dimana *self healing* tersebut dapat memberikan energi positif kepada santriwati yang sedang memiliki *problematika* dengan dirinya sendiri, orang lain maupun lingkungan sekitar dengan hasil yang positif, maka santriwati yang menerapkan *self healing* dengan membaca ayat suci Al-Qura'an, berdzikir, wudhu' dan bercerita kepada temannya, ia akan merasa lebih tenang, nyaman, tenram dan damai dengan dirinya sendiri, orang lain maupun lingkungan sekitar.

Berdasarkan penelitian mengenai jenis metode *self healing* yang diterapkan oleh santriwati Pondok Pesantren Miftahul Ulum yaitu tergantung dengan minat atau keinginan serta dorongan dari diri sendiri masing-masing santriwati. Seperti yang

²⁶ Ayu Maesaroh, "Dinamika *Self Healing* Remaja Dampak Perceraian Orang Tua", 11.

²⁷ Ayu Maesaroh, "Dinamika *Self Healing* Remaja Dampak Perceraian Orang Tua", 19.

diterapkan oleh santriwati Pondok Pesantren Miftahul Ulum Ranupakis, yakni *self healing* wudhu', *self healing* dzikir, *self healing* membaca ayat suci Al-Qur'an dan *self healing* bercerita dengan teman. *Self healing* wudhu', *self healing* dzikir *selfhealing* membaca ayat suci Al-Qur'an dan *self healing* bercerita dengan teman diterapkan pada hal-hal yang dimana santriwati sedang mengalami luka batin seperti; emosi marah, sedih, takut, kesal, cemas, stres dan depresi.

Sebagian santriwati mengemukakan bahwasannya setelah santriwati melakukan *self healing* berwudlu', mengaji Al-Qur'an dan berdzikir, maka ia merasa dirinya menemukan ketenangan, kenyamanan dan kedamaian. Sedangkan data yang di dapat oleh peneliti mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi pengendalian emosi santriwati itu yaitu, faktor lingkungan Pondok Pesantren. Menurut Ustadzah Ucik Nurhidayati bahwasannya faktor yang mempengaruhi emosi dan pengendalian emosi santriwati di kalangan Pondok Pesantren, biasanya yang sering terjadi yaitu mempunyai konflik dengan teman, dengan peraturan Pondok Pesantren dan kegiatan-kegiatan yang ada di Pondok Pesantren.

Jadi, dapat di simpulkan bahwa ada faktor yang mempengaruhi emosi dan pengendalian emosi santriwati, yaitu faktor lingkungan Pondok Pesantren dimana santriwati biasanya mempunyai masalah dengan teman, keluarga, peraturan yang ada di Pondok Pesantren dan kegiatan yang ada di Pondok Pesantren.

Kesimpulan

Proses *self healing* dapat mempercepat masalah psikologis yang dialami dengan menggunakan teknik intropesi seperti berserah diri kepada Tuhan serta metode *self healing* juga sebuah cara untuk menangani depresi, stres, trauma dan lain sebagainya. Perlu diketahui bahwa setiap individu memiliki naluri penyembuhan diri sendiri, artinya dalam setiap individu yang memiliki *problem* dengan dirinya ataupun dengan orang lain, maka ia akan memperbaiki bagian yang rusak ataupun bagian yang luka dengan sendirinya. Naluri tersebut tidak bisa dipungkiri karena sudah bagian dari organisme dan psikologis. Untuk penerapan metode *self healing* yang dilakukan oleh santriwati Pondok Pesantren Miftahul Ulum dalam mengendalikan emosinya, yaitu dengan melakukan kegiatan keagamaan seperti mengaji Al-Qur'an, berwudlu', dan

berdzikir dan ada juga *self healing* bercerita dengan teman, setelah santriwati menerapkan metode *self healing* tersebut, ia merasa dirinya menemukan ketenangan, kenyamanan dan kedamaian dalam dirinya.

Adapun untuk pengembangan selanjutnya bagi santriwati, lebih tawakkal kepada Allah SWT, belajar menerima Quadrat Allah, Saling menghormati, rukun sesama teman, tetap menjadi suri tauladan bagi guru, orang tua dan masyarakat serta lebih diperkuat sikap kesabaran dan keikhlasan dalam menghadapi berbagai masalah. Sedangkan pengembangan selanjutnya untuk Pondok Pesantren yaitu harus mampu melihat kebutuhan para santri, Pondok pesantren lebih memiliki sifat terbuka, kritis dan selektif, sehingga benar-benar menjadi Lembaga Pendidikan atau Pondok Pesantren yang mampu melakukan pelestarian nilai-nilai Agama dan mengambil sesuatu yang baru yang lebih baik, dandengan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran dalam melakukan penyembuhan diri atau *self healing* yang tepat dan baik.

Referensi

- Agustian, Ary Ginanjar. 2001. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi & Spiritual ESQ Emotional Spiritual Quotient*. Jakarta: PT Arga Tilanta.
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: Umm Press.
- Bachtiar, M. Anis., dan Aun Falestien Faletahan. “*Self Healing* Sebagai Metode Pengendalian Emosi”. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, Vol. 6, No. 1 (Juni, 2021). DOI: <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1327>
- Idris, Haidar., Ahmad Ihwanul Muttaqin, dan Akhmad Afnan Fajarudin. “Fenomena Fomo; Pandangan Al-Qur'an Tentang Pendidikan Mental dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millenial”. *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam* 16, no. 2 (Agustus, 2023). DOI: <https://doi.org/10.54471/tarbiyatuna.v16i2.2678>
- Jahja, Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- John W, Creswell. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif and Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009.
- Khusna, Gustina Aghniya'ul. “Pengembangan Modul *Self Healing* Untuk Mengurangi Trauma Bagi Korban Pelecehan Seksual”. *Skripsi*, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021.
- Maesaroh, Ayu. “Dinamika *Self Healing* Remaja Dampak Perceraian Orang Tua”. *Skripsi*, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2021.

- Prawira, Nikolas Aditya. "Perbedaan Pengendalian Emosi Antara Mediator Dan Non-Mediator". Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2009.
- Priyatmoko, Slamet Dwi. "Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Sedel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang". *Skripsi*, Universitas Negeri Semarang, 2011.
- Putri, Dinda Aulia. "Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Surah Yûsuf Ayat 86 Dengan Pendekatan Psikologi)". *Skripsi*, Institut Ilmu Al Quran Jakarta, 2021.
- Rahman, Agus Abdul. 2013. *Psikologi Sosial*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Rahmasari, Diana. *Self Healing Is Knowing Your Own Self*. Surabaya: Unesa Universitas Press, 2020.
- Rohmah, Siti. "Penerapan Teknik *Self Healing* untuk Mengurangi Stres Pasca Trauma atau PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) Pada Korban Bencana Alam (Tsunami)". *Skripsi*, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2020.
- Sanusi, Uci. 2013. *Jiwa Kemandirian Santri Indonesia*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Sholeh, Abdul Rahman. 2008. *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Kencana Penada Media Group.
- Wulandari, Ratna. "Perbedaan Tingkat Pengendalian Emosi Antara Remaja yang Tinggal di Desa dan yang Tinggal di Kota". *Skripsi*, Universitas Sanata Dharma, 2016.

Copyright Holder :

© Zahroh, H., et al. (2024)

First Publication Right :

Risalatuna: Journal of Pesantren Studies

This article is licensed under:

CC BY-SA 4.0