

ABSTRAK

Rita Rahmawati : “Penerapan Nilai Sufistik (Sabar, Tawakal dan Rida) Dalam Mengatasi Emosi Negatif Korban Pencurian (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2016)”

Dalam menjalani kehidupan, manusia tidak dapat terlepas dari yang namanya emosi. Emosi negatif merupakan salah satu emosi yang berupa suatu respon dalam diri manusia terhadap suatu hal yang dapat memberikan efek yang negatif. Efek yang negatif tersebut biasanya ditandai dengan timbulnya perasaan yang resah, tidak tenang dan tidak nyaman dalam diri seseorang. Dalam hal ini, kebanyakan manusia ingin terhindar dari perasaan tersebut. Maka dari itu, emosi negatif menjadi suatu keadaan dalam diri yang harus diatasi. Emosi negatif dapat muncul dalam diri seseorang ketika dihadapkan dengan suatu rangsangan. Rangsangan tersebut bisa berupa orang lain maupun suatu peristiwa. Peristiwa yang dialami manusia yang baginya tidak mengenakan dapat menjadi pemicu emosi negatif tersebut. Oleh karena itu, menjadi korban pencurian tentunya bisa menimbulkan emosi negatif dalam dirinya. Nilai sufistik seperti halnya sabar, tawakal dan rida sekiranya dapat membantu untuk mengatasi emosi negatif yang dirasakan.

Tujuan daripada penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran emosi negatif pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi yang pernah menjadi korban pencurian dan bagaimana penerapan nilai sufistik seperti sabar, tawakal dan rida dalam mengatasi emosi negatif tersebut.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif dan menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Data primer dalam penelitian ini adalah empat orang mahasiswa tasawuf dan psikoterapi angkatan 2016 yang pernah menjadi korban pencurian.

Hasil penelitian yang diperoleh melalui beberapa pengumpulan data yang disebutkan sebelumnya menunjukkan bahwa informan pernah mengalami emosi negatif seperti terkejut, sedih, kesal dan takut. Ketika emosi negatif muncul pada tiap informan ketika kejadian pencurian, informan juga mengalami reaksi fisik seperti jantung berdetak lebih kencang, badan bergemetar, badan lemas dan juga ada yang sakit kepala. Selain itu pikiran dari tiap informan juga cenderung menjadi negatif terhadap orang lain atau juga menyalahkan diri sendiri. Dalam hal ini setiap informan mengalami emosi negatif sehingga kemudian mereka pun menerapkan nilai tasawuf seperti sabar, tawakal dan rida dan merekapun dapat mengatasi emosi negatif yang bergelut di dalam dirinya

Kata kunci: emosi negatif, nilai sufistik (sabar, tawakal dan rida)