

ABSTRAK

Dzikir memiliki keutamaan untuk membersihkan hati dan dapat menstabilkan emosi diri. Dalam penelitian ini menggabungkan dzikir dalam setiap gerakan Olahraga Pernapasan Mahatma. Mahatma merupakan komunitas olahraga pernapasan, peran dzikir terhadap regulasi emosi usia dewasa madya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran dzikir dalam kegiatan Olahraga Pernapasan Mahatma terhadap regulasi emosi pada anggota wanita usia dewasa madya Mahatma. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola atau mengontrol emosi dengan baik dan benar. Dalam sebuah ikatan pernikahan dibutuhkan regulasi emosi yang baik supaya dapat mencapai sebuah kepuasan dalam pernikahan. Seorang wanita yang memegang peran penting dalam rumah tangga, karenanya kestabilan emosi sangatlah penting agar tidak adanya sebuah pertengkaran yang bisa berakibat fatal.

Penelitian ini menggunakan teori James J. Gross dalam *emotion regulation* dengan mengetahui aspek-aspek tentang regulasi emosi untuk mencapai regulasi emosi yang baik dan benar.

Penelitian ini merupakan kualitatif, dengan pendekatan menggunakan metode studi kasus deskriptif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penalaran logika yang di hubungkan dengan konteks aspek-aspek yang ada di dalam teori.

Dari hasil penelitian peran dzikir dalam kegiatan Olahraga Pernapasan Mahatma terhadap regulasi emosi wanita usia dewasa madya. Menunjukkan saat berada di lingkungan komunitas Olahraga Pernapasan Mahatma terlihat emosi positif dan stabil. Namun saat berada di rumah dan terjadi konflik dengan pasangan yang menimbulkan emosi negatif masih terbawa emosi negatif tersebut, tetapi dapat terkontrol dengan kalimat dzikir dan praktek ilmu olah napas tersebut. Dengan aktif dalam kegiatan Mahatma, memahami dan mempraktekkan apa yang sudah di dapatkan mampu meregulasi emosi dengan baik, olah napas dan dzikir yang mampu menjadi lebih tenang dari emosi negatif yang sedang terjadi.

Kata kunci: Dzikir, Regulasi Emosi, Wanita Usia Dewasa Madya Anggota Mahatma