

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Manusia adalah makhluk Tuhan yang dikaruniai emosi dan emosi yang muncul dari pemikirannya sendiri tergantung situasinya. Perkembangan kehidupan manusia dialami dalam beberapa tahap, dimulai pada masa kanak-kanak, remaja, dan dewasa. Pada setiap tahap perkembangan, ada tugas-tugas tertentu yang perlu diselesaikan satu per satu sebelum melanjutkan ke tahap berikutnya. Salah satu tahap di mana seorang individu memulai babak baru dalam hidup adalah usia paruh baya (Santrock, 1995). Menurut Santrock (1995), wanita dewasa madya berusia 35-60 tahun, menyeimbangkan hubungan dan tanggung jawab karir melalui penurunan terkait penuaan dalam kemampuan fisik dan psikologis dan adaptasi dengan pasangan dan orang tua lanjut usia dan anak. Menurut Hurlock (2007) wanita dewasa madya mulai beradaptasi terhadap perubahan fisik, menyesuaikan perubahan minat & beradaptasi dalam kehidupan keluarga.. (Maftukhatus, 2017, p. 1)

Menurut Gross (2007), individu yang mampu menjaga regulasi emosi memiliki efek positif pada kesehatan fisik, perilaku, dan lingkungan sosialnya. (Oktaria, 2018, p. 8)

Orang dengan regulasi emosi dapat mempertahankan atau memperkuat emosinya, baik secara positif maupun negatif. Selain itu, individu dapat mengurangi emosi positif dan negatifnya. Pengaturan emosi yang tepat meliputi kemampuan mengatur emosi, respons fisiologis, kognisi terkait emosi, dan respons terkait emosi.

Regulasi emosi sendiri mengacu pada kemampuan individu untuk berhasil mengelola emosi (Windy Dwi Oktaria, 2018, p. 8). Mengelola emosi dengan baik begitulah penting, menyadari sebuah emosi negatif yang ada dalam diri pun merupakan hal yang baik dengan begitu diri bisa mengontrol. Regulasi

emosi di fase usia dewasa madya begitu penting karena saat itu fisik mengalami perubahan.

Coser dalam Anogara (1992) menyatakan bahwa konflik selalu ada dalam kehidupan bersama, bahkan dalam hubungan yang sempurna, konflik tidak dapat dihindari, dan konflik meningkat dalam hubungan yang serius.

Sama seperti pernikahan. Kebahagiaan adalah tujuan pernikahan dan harapan utama. Namun, tidak mudah untuk mencapai kebahagiaan pernikahan karena kebahagiaan pernikahan dapat diperoleh jika kualitas interaksi antara pasangan tinggi. Dalam pernikahan, setelah seorang individu melewati bahtera rumah, harapan sebenarnya dari setiap individu mungkin tidak sesuai. Hubungan suami istri memerlukan perubahan gaya hidup dan penyesuaian terhadap tuntutan peran dan tanggung jawab baru baik bagi suami maupun istri. Kegagalan untuk memenuhi persyaratan ini sering menyebabkan konflik, pertengkaran, dan bahkan perceraian.

McGonagle dkk dalam Sears dkk (1994) Menyatakan bahwa konflik sering terjadi pada pasangan suami istri. Sadarjoen dalam Dewi dan Basti (2008) menyatakan bahwa konflik perkawinan adalah konflik yang melibatkan suami dan istri yang berpengaruh signifikan terhadap hubungan antara dua orang. Sadarjoen juga menambahkan bahwa konflik lahir dari persepsi dan harapan yang berbeda serta didukung oleh adanya latar belakang, kebutuhan dan nilai-nilai mereka sebelum memutuskan untuk menikah. Kunci kelanggengan sebuah pernikahan adalah keberhasilan penyesuaian antara pasangan. Penyesuaian diri adalah interaksi berkelanjutan dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan (Lestari, 2012).

Sehat merupakan suatu nikmat yang diberikan oleh Allah kepada hambah-Nya. Nikmat sehat jiwa dan raga membuat diri menjadi stabil dalam menghadapi sebuah masalah yang ada. Menuju sehat jiwa dan raga banyak ragam caranya.

Salah satu olahraga pernapasan yang ada di Indonesia adalah olahraga senam pernapasan Mahatma. Mahatma sendiri bukan berasal dari bahasa Sansekerta ataupun dari India, melainkan nama Mahatma adalah sebuah singkatan yang apabila dijabarkan adalah (Maju Sehat Bersama). Mahatma merupakan olahraga senam pernafasan yang didirikan oleh K.H DR. Ahmad Riva'i dengan niat baik dan suci supaya hidup bisa bermanfaat untuk orang lain, dengan cara mengajak orang menjadi sehat dan terbebas dari penderitaan sakitnya dengan metode yang cepat, murah, mudah, dan aman. Semua ini dilakukan dengan niat yang ikhlas mengharap ridha Allah. (Prasetiyo, 2018, p. 2)

Senam pernapasan Mahatma adalah senam yang melatih tiga kekuatan: postur, pernapasan, dan dzikir. Kekuatan pertama adalah jurus, yang terdiri dari 10 jurus dasar yang memberikan manfaat kesehatan yang luar biasa. Jurus-jurus tersebut berfungsi untuk melancarkan peredaran darah, memperkuat organ tubuh, menghancurkan bakteri, mengaktifkan antibodi tubuh sendiri, dan menormalkan metabolisme tubuh.

Senam pernafasan Mahatma dilakukan melalui pernafasan segitiga, yaitu menghirup, menekan, dan menghembuskan napas, semuanya terfokus di bawah pusar. Selanjutnya adalah kekuatan dzikir yang merupakan inti dari 3 kekuatan. Dengan dzikir, pikiran menjadi tenang dan menciptakan cinta, rasa syukur, kedamaian, kebahagiaan, kegembiraan, dan semangat yang luar biasa.

Dzikir dalam arti umum adalah tindakan untuk mengingat Allah dan Keagungan-Nya, termasuk hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan baik, termasuk tasbih, tahmid, *sholat*, membaca *Al-Quran*, doa, amal baik, dan menghindari perilaku munkar. *Dzikirullah* sebenarnya adalah panglima Allah SWT dan utusannya, bukan ciptaan atau benda buatan manusia.

Sesungguhnya dengan benar-benar taat beribadah kepada Allah dan selalu mengingat-Nya. Pada saat itu, seseorang akan merasakan perhatian dan pengawasannya, sehingga ada harapan yang kuat untuk mencapai

pengampunannya. Itu semakin tertanam dalam hatinya keridhaan, kelapangan, dan ketenangan hati. (Prasetyo, 2018)

Peran dzikir untuk meregulasikan emosi, diperjelas didalam Al-Qur'an surah Ar-Ra'ad ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ

Artinya : "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." QS. Ar-Ra'd[13]:28.

Berdasarkan uraian tersebut penulis tertarik untuk meneliti tentang bagaimana meregulasi emosi melalui dzikir pada senam pernafasan Mahatma.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Dari uraian latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana dzikir menurut pandangan senam pernafasan Mahatma?
2. Bagaimana proses dzikir dalam kegiatan senam pernafasan Mahatma?
3. Bagaimana hasil dari proses dzikir terhadap regulasi emosi dewasa madya anggota senam pernafasan Mahatma?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian dalam karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui dzikir menurut pandangan senam pernafasan Mahatma
2. Mengetahui proses dzikir dalam kegiatan senam pernafasan Mahatma
3. Mengetahui hasil dari proses dzikir terhadap regulasi emosi anggota dewasa madya senam pernafasan Mahatma

D. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang akan dilakukan diharapkan mampu memperoleh manfaat yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi yang bermanfaat perkembangan ilmu

pengetahuan khususnya tentang efektivitas peran dzikir pada senam pernafasan Mahatma terhadap regulasi emosi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat pada berbagai pihak, yaitu:

- a. Bagi peneliti bisa mendapatkan pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan penelitian secara langsung mengenai regulasi emosi anggota senam Mahatma
- b. Anggota senam pernafasan Mahatma diharapkan mampu meregulasi emosi dengan peran dzikir didalamnya.

E. Kerangka Berpikir

Spencer Trimingham memberikan pengertian dzikir merupakan ingatan dan latihan spiritual yang bertujuan menyaksikan kehadiran Tuhan atau suatu metode yang digunakan untuk mencapai konsentrasi spiritual dengan menyebut nama Tuhan secara ritmis dan berulang-ulang.

Menurut Bastaman dzikir merupakan perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya, yang meliputi hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan seperti tasbih, tahmid, shalat, membaca Alqur'an, berdoa, melakukan perbuatan baik dan menghindari diri dari kejahatan.

Menurut Askat dzikir merupakan segala bentuk sesuatu atau tindakan dalam rangka mengingat Allah swt, mengagungkan asma-Nya dengan lafal-lafal tertentu, baik yang dilafalkan dengan lisan atau yang hanya diucapkan dalam hati yang dapat dilakukan di mana saja tidak terbatas pada ruang dan waktu. Said Ibnu Djubair dan para ulama lainnya menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan dzikir itu adalah semua ketaatan yang diniatkan karena Allah swt, hal ini berarti tidak terbatas masalah tasbih, tahlil, tahmid dan takbir, tapi semua aktifitas manusia yang hanya diniatkan kepada Allah swt.

Al-Ghazali mengatakan dzikir berarti ingatnya seseorang bahwa Allah mengamati segala bentuk tindakan dan pikirannya. Jadi dzikir bukan hanya

mengingat Allah dalam suatu peristiwa, namun mengingat Allah dengan penuh keyakinan akan kebesaran Tuhan dengan segala sifat-Nya dan menyadari bahwa dirinya berada dalam pengawasan Allah, seraya menyebutkan nama Allah dalam lisan dan hati. (Nurhayati, 2019, pp. 21-22)

Dewasa madya merupakan usia dimana segala aspek tentang psikologis itu sudah matang diantaranya tentang mengelola emosi, berdasarkan pengalaman hidup yang telah dijalani. Emosi yang sudah matang pada usia dewasa madya ini. Dengan menyesuaikan regulasi emosi dengan benar, emosi, respons fisiologis, kognisi terkait emosi, dan respons terkait emosi dapat disesuaikan menurut Shaffer (2005). (Oktaria, 2018, p. 8)

Regulasi emosi adalah salah satu aspek terpenting dari perkembangan emosional individu. Jika seorang individu tidak dapat menyesuaikan emosinya, dia tidak akan dapat membuat keputusan yang rasional dan tidak akan dapat membuat keputusan yang kreatif dari situasi yang berbeda Menurut Kontiuk & Fouts (2002).

Gross dan Thompson (2007) regulasi emosi adalah serangkaian pengaturan emosi yang mencakup banyak komponen yang secara otomatis atau mengendalikan emosi sesuai dengan tujuan individu, diatur secara sadar atau tidak sadar, dan berfungsi terus menerus dari waktu ke waktu yang dijelaskan sebagai proses. Regulasi emosi itu sendiri dapat mengurangi, meningkatkan, atau mempertahankan emosi, tergantung pada tujuan individu. Regulasi emosi dapat terjadi dengan mempengaruhi situasi ketika respons emosional belum terjadi, atau ketika respons emosional telah terjadi (Gross (2006)). Menurut Santrock (1995), perempuan dewasa madya adalah perempuan berusia 35 sampai 60 tahun, dan tanggung jawab perkembangannya adalah manusiawi karena mengalami dan mengalami penurunan kemampuan fisik dan psikis akibat penuaan, mulai dari menciptakan atau menyesuaikan keseimbangan. antara hubungan dan komitmen kerja. Pertimbangkan tugas-tugas yang beradaptasi dengan kehidupan, pasangan, orang tua yang lanjut usia dan anak-anak. Menurut Hurlock (2007), wanita paruh baya beradaptasi dengan perubahan tubuh mereka,

beradaptasi dengan perubahan minat, dan mulai beradaptasi dengan kehidupan keluarga.

Dengan semua penjelasan diatas tentang meregulasi emosi diusia dewasa madya terkadang dengan berubahnya fisik, penyesuaian perubahan minat dan penyesuaian terhadap keluarga. Disaat usia tersebut dengan perubahan dan penyuasan tersebut mengelola emosi dengan baik begitu penting agar semakin terjamin kehidupan bahagia pada keluarga dan orang-orang sekitarnya, dan banyak cara untuk mencapai kestabilan emosi tersebut bisa dengan cara salah satunya melalui pelatihan senam pernafasan Mahatma tersebut, melakukan gerakan ringan dibarengi dengan dzikir dan keceriaan yang ada membuat emosi dalam diri semakin stabil. Tidak hanya menyehatkan fisik namun juga psikologis.

F. Permasalahan Utama

Problem Statements / Research Problem permasalahan utama dalam penulisan ini adalah bagaimana peran dzikir dalam regulasi emosi wanita dewasa madya. Usia wanita dewasa madya sudah dalam tahap kematangan mengatur emosi dengan berbagai aspek yang harus dipenuhi dan perannya sebagai seorang istri. Apakah dzikir dalam gerakan olahraga pernapasan Mahatma ini memberikan pengaruh regulasi emosi pada wanita dewasa madya saat berada dirumah dan menghadapi konflik perkawinan.

Fokus penelitian ini adalah peran dzikir dalam meregulasi emosi pada wanita dewasa madya dalam menghadapi konflik perkawinan. Gross dan Thompson (2007) mengemukakan regulasi emosi adalah sekumpulan berbagai proses tempat emosi diatur. Proses regulasi emosi dapat otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan dapat memiliki efek pada satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi. Regulasi emosi dapat mengurangi, memperkuat atau memelihara emosi tergantung pada tujuan individu.

Konflik perkawinan menurut Sadarjoen dalam Dewi dan Basti (2008) menyatakan bahwa konflik perkawinan adalah konflik yang melibatkan

pasangan suami istri di mana konflik tersebut memberikan efek atau pengaruh yang signifikan terhadap relasi kedua pasangan. Sadarjoen juga menambahkan bahwa konflik tersebut muncul karena adanya persepsi-persepsi, harapan-harapan yang berbeda serta ditunjang oleh keberadaan latar belakang, kebutuhan-kebutuhan dan nilai-nilai yang mereka anut sebelum memutuskan untuk menjalin ikatan perkawinan.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Penulis telah mencari dan mengambil beberapa sumber untuk melakukan penelitian ini agar dapat membantu menemukan informasi yang terkait dengan hal-hal dalam penelitian ini. Sehingga penulis bisa lebih mudah memaparkan isi, serta terlihat perbedaan dari penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan penulis tuangkan. Kajian pustaka ini menjadi rujukan dalam penulis mencermati beberapa karya tulis yang memiliki korelasi dan berkenaan dengan judul proposal ini, yaitu:

1. Siti Maftukhatus Sakinah (2017). Judul “Regulasi Emosi Pada Wanita Dewasa Madya Dalam Menghadapi Konflik Keluarga”. Skripsi jurusan Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif *Central Question* dan *Subquestion*, di dalam skripsi ini memaparkan tentang meregulasi emosi pada wanita dewasa madya yang sudah matang secara emosi dan bagaimana menghadapi konflik yang ada di keluarganya, menggunakan metode kualitatif dikarenakan responden yang tidak mencukupi. perbedaan dengan penelitian yang akan dibuat adalah dari metode penelitian dan kriteria responden yang akan diambil dan peran dzikir yang ada dalam senam pernafasan Mahatma ini. (Maftukhatus, 2017)
2. Windy Dwi Oktavira (2018). Judul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kepuasan Pernikahan Pada Usia Dewasa Awal”. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Kesimpulan dari skripsi ini adalah tentang bagaimana mengelola emosi dengan baik

pada fase awal pernikahan, merupakan penelitian kuantitatif non eksperimental dengan desain *ex post facto*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling dengan 123 responden yang berusia 20 – 40 tahun, memiliki usia pernikahan 1 – 5 tahun serta mempunyai anak, dan berdomisili di Malang. Perbedaan dari penulisan ini adalah dari usia responden dan kriteria yang akan diambil, didalam penelitian yang akan dibuat regulasi emosi pada responden usia dewasa madya dan perbandingan hasil sample responden kuesioner. (Windy Dwi Oktaria, 2018)

3. Dwi Astuti, Wasidi, Rita Sinthia (2019). Judul “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Memaafkan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama”. Jurnal Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu. Di dalam jurnal ini menuliskan tentang regulasi emosi pada anak usia remaja awal, instrumen penelitian menggunakan angket tentang regulasi emosi dan perilaku memaafkan. Perbedaan dengan penelitian ini adalah dari objeknya dan instrumen penelitian dengan mixed method. (Dwi Astuti, 2019)
4. Siti Kamila Tunisa (2018). Judul “Metode Terapi Olahraga Pernafasan Dalam Penyembuhan Psikosomatis”. Skripsi jurusan Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Kesimpulan dari skripsi ini metode terapi yang digunakan adalah olahraga pernafasan Mahatma, dalam pembahasannya mengenai penyembuhan psikosomatis sedangkan perbedaan pada skripsi yang akan dibuat terdapat pada judul tentang peran dzikir dan regulasi emosi. (Tunisa, 2018)
5. Rahmatika Nurida Aqilah (2021). Judul “Resepsi Makna Dan Fungsi Ayat-Ayat Al-Qur’an Dalam Senam Pernafasan Mahatma (Studi Living Qur’an di Jaringan Sejahtera Kota Serang, Banten)”. Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Institut Ilmu Al-Qur’an (IIQ) Jakarta. Kesimpulan dari skripsi yang dibahas

tersebut adalah mengenai makna dan fungsi ayat-ayat al-quran yang ada dalam senam Mahatma, bagaimana peran yang terkandung didalamnya terdapat penjelasan mengenai senam pernafasan Mahatma dan dzikir yang sudah ada dalam senam tersebut. (Aqilah, 2021).

