

ABSTRAK

Nurun Nikmah, 1830310003, Pengelolaan Emosi Menurut Mustamir Pedak Di Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang.

Penelitian ini membahas tentang pengelolaan emosi yang diawali dengan definisi emosi, klasifikasi emosi, faktor yang mempengaruhi emosi dan penyebab emosi. Kemudian dilanjutkan dengan teknik pengelolaan emosi. Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya dampak pandemi Covid-19, dimana berbagai peristiwa kehidupan dapat dipersepsi secara beragam oleh individu. Pada sebagian individu kejadian kehidupan yang tidak menyenangkan dapat memberikan pengaruh buruk dalam kehidupan seperti mempengaruhi dalam aspek pendidikan, ekonomi, sosial, dan kesehatan fisik maupun psikis. Berbagai tekanan kehidupan dapat memunculkan emosi-emosi negatif pada manusia, seperti marah, cemas, takut dan sedih. Emosi negatif tersebut apabila tidak dikelola akan berdampak negatif bagi kehidupan individu. Penelitian ini bertujuan untuk mendiskripsikan konsep emosi dan upaya pengelolaan emosi di Klinik Griya Sehat Syafa'at 99 Semarang. Responden utama penelitian adalah dr. Mustamir Pedak selaku praktisi terapi sufistik. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan penelitian kualitatif dan merupakan penelitian lapangan (*field research*). Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan emosi menurut dr. Mustamir Pedak melibatkan keilmuan Tasawuf (ruqyah, shalat, puasa, dzikir, do'a, membaca dan mendengarkan Al-Qur'an), psikologi (konseling dan relaksasi) dan kedokteran Timur (bekam dan akupresur) yang diberikan kepada klien secara komprehensif dan disesuaikan dengan karakteristik masing-masing klien.

Kata Kunci : *Emosi, Griya Sehat Syafa'at, Mustamir Pedak, Pengelolaan Emosi.*