

METODE DZIKIR TAREKAT NAQSYABANDIAH DALAM MENGATASI STRES DI MADRASAH SULUK JAMA'ATU DARUSSALAM DESA TELUK PULAU HULU

¹Wardani, ²Nurjanis

^{1,2}Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Email: Wardani@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan di Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam yang dilatarbelakangi oleh terdapatnya beberapa jamaah yang mengalami gejala stres ditandai dengan hati tak tenang, gelisah, mudah panik dan marah dalam menghadapi masalah-masalah hidup sehingga mereka ingin memperoleh ketenangan, ketentraman dan mampu berpikir dan berperilaku positif dalam menghadapi permasalahan hidup serta lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana metode dzikir tarekat naqsyabandiah dalam mengatasi gejala stres di Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam di Desa Teluk Pulau Hulu. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian yang bersifat kualitatif. Adapun informan dalam penelitian ini berjumlah 6 orang yang terdiri dari seorang *Mursyid* dan 5 orang jamaah yang mengalami gejala stres dikarenakan permasalahan hidup yang dialami. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa metode dzikir tarekat naqsyabandiah dalam kegiatan suluk 20 hari di bulan Safar 1439 Hijriah dapat mengatasi gejala stres jamaah yang terlihat secara signifikan pada hasil observasi hari suluk ke – 14 melalui tahapan-tahapan dzikir yang dilaksanakan dengan khushyuk dan sempurna dapat menjadikan hati lebih tenang dan mampu berpikir serta berperilaku positif dalam menghadapi permasalahan hidup dengan izin Allah SWT.

Kata Kunci: *Metode dzikir Tarekat Naqsyabandiah, Stres*

Pendahuluan

Kehidupan modern yang demikian kompetitif menyebabkan manusia harus mengerahkan seluruh pikiran, tenaga, dan kemampuannya. Mereka terus bekerja dan bekerja tanpa mengenal batas waktu dan kepuasan. Hasil yang dicapai tak pernah disyukurinya dan selalu merasa kurang. Apalagi jika usaha-usahanya mengalami kegagalan, maka dengan mudah ia kehilangan pegangan, karena memang tidak lagi memiliki pegangan yang kokoh yang berasal dari Tuhan. Mereka hanya berpegang atau bertuhan kepada hal-hal yang bersifat material yang sama sekali tidak dapat membimbing hidupnya. Akibatnya jika terkena problema yang tidak dapat dipecahkan dirinya, akhirnya ia mengalami stres.

Stres adalah gejala gangguan kesehatan jiwa yang sangat unik merupakan bagian persoalan yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, karena pada dasarnya setiap orang dari berbagai lapisan masyarakat memiliki potensi yang sama untuk dapat mengalami stres.

Munculnya Tekanan Stres, Depresi, Kemurungan, *Neurosis* dan *Psikosis* pada hakikatnya adalah pengaruh dari ketidakseimbangan antara ketajaman, *IQ (intelligent Quotient)*, *EQ (emotional Quotient)*, dan *SQ (Spiritual Quotient)*. Seorang individu yang mengutamakan IQ, biasanya menggunakan segenap fikiran, tanpa memperhitungkan dimensi sosial dimana ia hidup. Individu yang menggunakan EQ, agak lebih terarah dan memperhatikan nilai-nilai masyarakat, tetapi belum sampai ketinggian pemahaman tentang

persoalan moral yang ada disekitarnya. Dengan demikian baik IQ maupun EQ belum sampai ketinggian yang lebih kekal dan sempurna. Untuk mencapai kesempurnaan; seorang individu memerlukan apa yang disebut sebagai SQ, dimana seseorang akan senantiasa memperhatikan dalam proses berfikirnya, tentang hubungan antara ketajaman fikiran dengan emosi yang terkontrol dan memperoleh bimbingan spiritual yang lebih baik.¹

Islam mengenalkan stres di dalam kehidupan ini sebagai cobaan. Allah SWT berfirman di dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 155 yang berbunyi :

وَمَا كُنَّا بِمُعَذِّبِيكَ لَكَ إِلَّا بِمِثْلِ مَا كُنتَ تَفْعَلُ
 وَإِنَّكَ لَآتٍ بِرَبِّكَ لَأَعْلَمُ
 مَا تُكْفِرُ بِآيَاتِنَا وَمَا تَدْعُوهُ
 وَإِنَّكَ لَمِنَ الضَّالِّينَ
 وَمَا كُنَّا بِمُعَذِّبِيكَ لَكَ إِلَّا بِمِثْلِ مَا كُنتَ تَفْعَلُ
 وَإِنَّكَ لَآتٍ بِرَبِّكَ لَأَعْلَمُ
 مَا تُكْفِرُ بِآيَاتِنَا وَمَا تَدْعُوهُ
 وَإِنَّكَ لَمِنَ الضَّالِّينَ

“dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”

Datangnya cobaan kepada diri kita inilah yang akan dirasakan sebagai suatu stres (tekanan) dalam diri, atau disebut juga sebagai beban. Banyak contoh dalam keseharian kita bentuk-bentuk cobaan ini, misalnya kematian, sakit, dan kehilangan. Bukan hanya kondisi yang buruk menjadi cobaan, namun kekayaan, anak, kepandaian dan jabatan juga menjadi cobaan bagi manusia. Surat al-Baqarah ayat 10 menyatakan kondisi stres dan gangguan psikologis yang mengikuti manusia sebagai penyakit hati. Lebih jelasnya berbunyi :

وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آلِهِمْ وَنَحْبِهِمْ
 أَلْفٌ مِّنْ دُونِهِمْ
 وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آلِهِمْ وَنَحْبِهِمْ
 أَلْفٌ مِّنْ دُونِهِمْ
 وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آلِهِمْ وَنَحْبِهِمْ
 أَلْفٌ مِّنْ دُونِهِمْ

“dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta”

Penyakit hati ini diartikan sebagai sifat kedengkian, iri-hati dan dendam terhadap orang lain. Sifat dan perasaan ini menjadikan seseorang senantiasa merasa terancam oleh sesuatu yang sesungguhnya dapat dihindari. Situasi atau peristiwa yang memunculkan stres disebut sebagai *stressor* atau sumber stres. Segala sesuatu yang ada di lingkungan manusia dapat menjadi *Stressor*, baik berupa lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah, tempat kerja, dan tempat umum. Orang lain yang ada di sekitar kita juga dapat menjadi *stressor*, sebagaimana benda fisik seperti ruangan, angkutan umum, kemacetan, cuaca, dan sebagainya.

Stres yang menimpa seseorang mempunyai pengaruh yang buruk dan berakibat sangat serius bagi kesehatan fisik maupun psikis seseorang. Stein dan Howard menyatakan, bahwa stres dapat menimbulkan kecemasan, kurang konsentrasi, tidak mampu mengambil keputusan dengan baik, depresi, sulit tidur, dan menyebabkan penyakit fisik seperti sesak napas, sakit dada, rasa mual, dan lain-lain. Lebih dari itu stres yang berlangsung cukup lama dan tidak ada penanganan secara intensif juga dapat menyebabkan hilangnya motivasi dan tujuan hidup, rasa kesepian yang sangat mendalam, depresi klinis yang berat atau bahkan hilang ingatan (*skizofrenia*), bahkan bisa termotivasi untuk bunuh diri.

Sejalan dengan banyaknya gangguan kesehatan jiwa terutama stres yang akhir-akhir ini begitu menghantui masyarakat modern. Dewasa ini upaya pencegahan dan penanganan stres telah dilakukan oleh seseorang diantaranya dengan mengatur pola tidur dan makan yang sehat, mengikuti pelatihan yoga, meditasi, bahkan berekreasi ke tempat yang indah, sejuk, hijau dan jauh dari keramaian, minum-minuman keras dan mengkonsumsi narkoba. Dengan melakukan hal ini mereka dapat memperoleh ketenangan dan menghilangkan stres. Namun

¹ Khoirunnas Rajab, *Psikologi Agama* (Yogyakarta : Aswaja Pressindo, 2013),hlm. 35-36

upaya tersebut hanya bersifat sementara, bahkan mengkonsumsi narkoba dan minuman-minuman dapat berakibat lebih buruk bagi pelakunya. Kenyataan ini menunjukkan bahwa perlunya pendekatan lain untuk menangani stres secara permanen. Salah satunya adalah dengan pendekatan islam yaitu dengan menggunakan metode Dzikir tarekat naqsyabandiah. Hal ini penting karena masyarakat Indonesia mayoritas beragama islam, dan para penderita stres itupun kebanyakan orang-orang islam.

Dzikir adalah ibadah yang bisa dilakukan setiap detik dan setiap saat, agar manusia selalu ingat dan selalu bersyukur kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala. Buah dari berdzikir adalah ketenangan jiwa. ketenangan hanyalah milik Allah dan yang menentramkan hati orang-orang beriman adalah Allah. Sebagaimana firman Allah Subhanahu wa Ta'ala :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”(QS. Ar-Ra'd : 28)²

Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam merupakan tempat belajar dan mengajar tarekat Naqsyabandiah dibawah bimbingan *mursyid* yang bernama Kh. Bukhori Syehab. Beliau mengajarkan jamaahnya tentang *ma'rifatullah*, serta cara mendekati diri kepada Allah, melalui tarekat naqsyabandiah.

Menurut informasi Bapak KH. Bukhori Syehab, sudah banyak jamaah yang berhasil beliau bimbing dan sekarang sudah mendapatkan ketenangan jiwa dan disaat ini ada 5 orang jamaah yang masuk tarekat berkeinginan untuk dapat menghilangkan gejala stres yang dirasakan berupa kegelisahan jiwa berganti dengan ketenangan jiwa.³

Keberhasilan pendekatan ini belum banyak diketahui oleh masyarakat umum dan belum benar-benar digunakan sebagai alternatif pendekatan dalam mengatasi stres.

Adanya keberhasilan ini berarti pendekatan agama dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif solusi dan terapi bagi penderita stres. berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk meneliti lebih jauh upaya penanganan stres dengan menggunakan tarekat naqsyabandiah dengan melakukan penelitian skripsi berjudul : “ **Metode Dzikir Tarekat Naqsyabandiah dalam mengatasi Stres Di Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam Desa Teluk Pulau Hulu Kab. Rokan Hilir**”.

A. Penegasan Istilah

Untuk memperjelaskan arti dari judul agar tidak terjadi kesalahpahaman, maka penulis memberikan penegasan istilah yang ada dalam judul skripsi ini :

1. Metode

Metode adalah cara, jalan atau serangkaian proses mencapai tujuan.⁴ Berdasarkan asal-usul, kata metode lahir dari kata *methodos* (yunani) atau *methodus* (latin); kata ini terbentuk dari kata *meta* (kata depan ini berarti diatas atau melampaui) dan *hodos* (jalan). Kata ini sekurang-kurangnya mengandung dua arti pokok, yaitu (1) jalan/cara untuk melakukan sesuatu; prosedur tertentu untuk mengajar atau meneliti; (2) keteraturan dan tatanan dalam bertindak, pikiran; sistem untuk melakukan sesuatu.⁵

²Dapartemen Agama RI. *Mushaf Al-Qur'an Dan Terjemah*, (Jakarta Timur :CV. Pustaka Al-Kautsar :,2009). Hlm.252

³Wawancara dengan Bapak Kh.Bukhori Syehab Mursyid Tarekat Naqshabandiah di Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam, tgl 8 april 2017, pukul 16.30 wib

⁴Adi Gunawan, *Kamus Praktis, Ilmiah populer dan Istilah Komunikasi*, (kartika, Surabaya) hlm. 406.

⁵ William Change, *Metodologi penulisan ilmiah Teknik Penulisan ESAI, SKRIPSI, TESIS DAN DISERTASI untuk MAHASISWA*, (Erlangga, 2014), hlm.12

2. Dzikir Tarekat Naqsyabandiah

Dzikir itu artinya mengingat. Hakikatnya ialah mengingat Allah. Disegala ruang dan waktu. Jika kita selalu mengingat Allah kapan dan dimanapun, maka Allah pun mengingat kita.⁶

Menurut Mustafa Zahri tarekat adalah jalan atau petunjuk dalam melakukan sesuatu ibadah sesuai dengan ajaran yang dicontohkan oleh Nabi Muhammad dan dikerjakan oleh sahabat- sahabatnya, *tabi'in* dan *tabi'it tabi'in* turun temurun sampai kepada guru-guru secara berantai sampai pada masa kita ini.⁷

Naqsh berarti lukisan, ukiran, peta atau tanda dan Band pula berarti terpahat, terlekat, tertampal atau terpateri. *Naqshband* pada maknanya berarti “ukiran yang terpahat” dan maksudnya adalah mengukir kalimah Allah Subhanahu wata'ala di hati sanubari sehingga benar-benar terpahat didalam pandangan mata hati nya.⁸

3. Stres

Clonninger dalam Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra mengemukakan stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya.⁹

Metode

Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif, dengan pendekatan kualitatif. Penelitian ini akan mendeskripsikan Metode Dzikir yang diajarkan *Mursyid* kepada Jamaah Suluk di Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam.

Penelitian deskriptif yaitu melakukan menganalisis dan menyajikan fakta secara sistematis sehingga dapat lebih mudah untuk difahami dan disimpulkan.¹⁰

Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu di Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam di Desa Teluk Pulau Hulu lokasinya berada di Kec.Rimba Melintang Kab. Rokan Hilir.

Sumber Data

Berdasarkan sumbernya data dapat digolongkan menjadi dua, yaitu data primer dan data skunder:¹¹

- a. Data Primer, merupakan data yang dihimpun secara langsung dari informasi diolah sendiri oleh peneliti.
- b. Data Sekunder merupakan data yang diperoleh secara tidak langsung yaitu dari hasil dokumentasi

⁶ Imam AL-Ghazali, *Membangkitkan Energi Qolbu*, (Mitrappress,2008),hlm.257

⁷ Abuddin Nata, *Akhlak Tasawuf*, (Jakarta :PT. Raja Grafindo persada, 2008),hlm. 270

⁸ Khorul Fahmi, *Syekh Abdul Wahab Rokan Perjuangan dari Rantau Binuang Sakti Sampai Besilam Langkat*, (Kab. RokanHulu : Dinas Kebudayaan dan Pariwisata, 2014),hlm. 26-27

⁹Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta:PT.Bumi Aksara,2009),hlm. 28

¹⁰ Syaifuddin Azwar, metode penelitian, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010) hlm. 6

¹¹ H. Moh. Prabundu Tika, *Metodologi Riset Bisnis* (Jakarta: Bumi Aksara) Cet, Ke-1, hlm. 57-58

Hasil dan Pembahasan (12 pt bold Spasi 1)

Pada dasarnya setiap orang dari berbagai lapisan masyarakat berpotensi untuk mengalami stres. Seseorang bisa mengalami stres yang ringan, sedang atau stres berat hal ini tergantung dan dipengaruhi oleh kualitas spritual yang dimilikinya. Stres dapat terjadi disebabkan oleh ketidaksesuaian harapan yang dimiliki dengan kenyataan yang terjadi. Hal ini sejalan dengan Khavary dalam Syamsul Munir Amin yang menyatakan bahwa stres dapat terjadi karena adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan, dengan perkataan lain kenyataan tidak seindah harapan.¹²

Stres dapat diatasi dengan mendekat diri dan mengingat Allah SWT (dzikir). Hal tersebut merupakan cara yang efektif dan hal ini sejalan dengan syariat Islam dalam mencegah maupun mengobati rasa stres. Sebagaimana yang telah dikatakan dengan jelas oleh Allah SWT di dalam Al-Quran surat Ar-Ra'du ayat 28 :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝ ٢٨

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenang.

Dari hasil penelitian berdasarkan wawancara dan observasi yang telah dilakukan dengan 5 orang jamaah Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam yaitu Az, Ar, T, S dan JH terlihat terjadi perubahan yang terjadi pada Informan pada hasil observasi di pertemuan ke – 9 jamaah yang mengalami stres sudah mulai teratasi stresnya dan pertemuan ke- 14 semua jamaah yang mengalami stres tidak menunjukkan satupun gejala stres.

Sri Mulyati menyatakan bahwa titik berat amalan dari Tarekat Naqsyabandiah adalah dzikir.¹³ Dzikir tarekat Naqsyabandiah berbeda dari dzikir pada umumnya, hal ini dapat terlihat dalam tahapan pelaksanaan dzikir itu sendiri. Misalnya sebelum melaksanakan kegiatan dzikir tarekat jamaah diwajibkan untuk melaksanakan mandi taubat, shalat sunah taubat dan rangkaian persiapan lainnya. Selain itu, dalam terdapat dzikir terdapat *maqam* yaitu tempat-tempat lafaz dzikir itu diarahkan sesuai dengan petunjuk dari *Mursyid*. Dengan adanya *maqam- maqam* tersebut akan membuat hati dan pikiran menjadi lebih fokus dalam mengingat Allah. Sedangkan dalam dzikir pada umumnya penglafalan kalimat dzikir hanya dilafaz tanpa adanya tempat yang akan di arahkan sehingga sering kali jamaah tidak fokus dengan bacaannya.¹⁴

KH. Bukhori Syehab menyatakan bahwa waktu berdzikir dapat dilakukan pada pagi, siang, malam baik sebelum maupun setelah shalat.¹⁵ Pendapat tersebut didukung oleh pernyataan Sri Mulyati bahwa dzikir Tarekat Naqsyabandiah ini dilakukan terutama *dzikir khafi* (diam, tersembunyi) secara berkesinambungan pada waktu pagi, siang, sore, malam, duduk, berdiri, di waktu sibuk dan di waktu senggang.¹⁶

¹²SamsulMunir Amin, Haryanto Al-Fandi, *Kenapa Harus Stres Terapi Stres Ala Islam*, (Jakarta : AMZAH, 2007), hlm.44

¹³Srimulyati, *Mengenal dan memahami Tarekat-Tarekat Muktabarah Di Indonesia*, (Jakarta: kencana, 2011),hlm. 105

¹⁴Wawancara dengan Bapak KH. Bukhori Syehab Mursyid Tarekat Naqsyabandiah di Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam, pada tanggal 28 Oktober 2017 pukul 18.38 WIB.

¹⁵Wawancara dengan Bapak KH. Bukhori Syehab Mursyid Tarekat Naqsyabandiah di Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam, pada tanggal 28 Oktober 2017 pukul 18.35 WIB.

¹⁶Srimulyati, *Mengenal dan memahami Tarekat-Tarekat Muktabarah Di Indonesia*, (Jakarta: kencana, 2011),hlm. 106

Berikut merupakan tahapan dari pelaksanaan metode Dzikir Tarekat Naqsyabandiah yang diterapkan oleh KH. Bukhori Syehab dalam mengatasi stres jamaah di Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam Teluk Pulau Hulu.

1. Tahap Persiapan

Menurut KH. Bukhori Syehab menyatakan bahwa sebelum berdzikir terlebih dahulu jamaah harus mandi taubat dengan air yang dicampur jeruk perut yang dilakukan ba'da asar menjelang magrib dengan tujuan membersihkan rohani dan jasmani dari segala kotoran (dosa) dan beliau berkeyakinan bahwa dengan mandi tersebut dapat membuat saraf-saraf yang tegang menjadi rileks dan memperlancar aliran darah menuju otak.¹⁷

Setelah mandi taubat diteruskan berwudhu kemudian mengenakan pakaian yang bersih dilanjutkan dengan melaksanakan shalat sunah wudhu dan shalat taubat.¹⁸

2. Tahap Pelaksanaan

Sebelum berdzikir Tarekat Naqsyabandiah diawali dengan melaksanakan Kaiffiat Sepuluh yang diajarkan oleh Syekh Abdul Wahab Rokan.¹⁹ Sri Mulyati menyatakan bahwa langkah-langkah melaksanakan Kaiffiat Sepuluh adalah sebagai berikut :

1. Menghimpun segala pengenalan dalam hati
2. Menghadapkan diri (perhatian) kepada Allah
3. Membaca istighfar sekurang-kurangnya 3 kali
4. Membaca alfatihah dan surah al-ikhlas
5. Menghadirkan roh syekh tarekat naqsyabandiah
6. Menghadihkan pahala bacaan kepada Syekh Tarekat Naqsyabandiah
7. Melakukan *Rabithah*
8. Mematikan diri sebelum mati
9. Munajat mengucapkan "*Illahi Anta Maqshudi Waridhaka Mathlubi*"
10. Berzikir dengan mengucapkan "Allah" dalam hati, mata terpejam duduk kebalikan dari duduk tawarruk dalam shalat, mengunci gigi, meletakkan lidah kelangit-langit mulut.²⁰

Kemudian, dilanjutkan dengan melakukan dua bentuk dzikir Tarekat Naqsyabandiah yang diajarkan oleh KH. Bukhori Syehab yaitu :

a. *Ismu Zat*, yaitu berdzikir dengan mengucapkan kalimat "Allah" sebanyak 5000 sampai 11000 ribu kali.²¹ Syekh Jalaluddin dalam Asmal Mai yang menyatakan bahwa *dzikir ismu zat* (menyebut nama Allah) dengan cara duduk seperti duduk tahyat akhir menghadap kiblat, mata dipejamkan, lidah ditegakkan kelangit-langit, lalu mulut dibungkamkan, menundukkan kepala kearah susu kiri, selanjutnya membaca istighfar sekurang-kurangnya 3 kali, surat al-fatihah dan ikhlas masing-masing satu kali, lalu menghadihkan bacaan kepada silsilah tarekat dan selanjutnya membaca *ilahi anta maksudi wa ridhaka mathlubi*, setelah itu mulai dzikir dengan membaca "Allah" sebanyak 5000 kali.²²

¹⁷ Wawancara dengan Bapak KH. Bukhori Syehab Mursyid Tarekat Naqsyabandiah di Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam, pada tanggal 29 Oktober 2017 pukul 18.41 WIB.

¹⁸ Wawancara dengan Bapak KH. Bukhori Syehab Mursyid Tarekat Naqsyabandiah di Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam, pada tanggal 29 Oktober 2017 pukul 18.41 WIB.

¹⁹ Wawancara dengan Bapak KH. Bukhori Syehab Mursyid Tarekat Naqsyabandiah di Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam, pada tanggal 29 Oktober 2017 pukul 18.41 WIB.

²⁰ Srimulyati, *Mengenal dan memahami Tarekat-Tarekat Muktabarah Di Indonesia*, (Jakarta: kencana, 2011), hlm. 109-110

²¹ Wawancara dengan Bapak KH. Bukhori Syehab Mursyid Tarekat Naqsyabandiah di Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam, pada tanggal 29 Oktober 2017 pukul 18.41 WIB.

²² Asmal May, *Corak Tasawuf Syekh Jalaluddin*, (Pekanbaru: Susqa Press, 2001), hlm. 116

b. *Nafi isbat*, yaitu berdzikir dengan menyebut kalimat “La illahaillallah”.²³ Syekh Jalaluddin menjelaskan didalam buku *Asmal May Dzikir nafi isbat* dinamakan juga dengan *dzikir tahan nafas* yaitu membaca kalimat tahlil (laa ilaahailallah) mula-mula dibaca dengan lidah kemudian setelah pasih baru didalam hati dengan menahan nafas dibawah pusat. Dimulai dari satu kali nafas tiga kali membaca tahlil. Kemudian disambung membacanya dengan kalimat *Muhammadar Rasulallah Ilahi Anta Maqsudi Wa Rihaka Mathlubi*”.

Kalau mampu ditambah dua-dua sampai 21 satu kali membacanya dalam senafas, pertama 3 kali kemudian ditambah jadi 5-7-9-13-15-17-19-21 kali. Bagi murid yang mengikuti suluk maka kewajibannya selama dalam suluk itu membaca dzikir ini sebanyak 1100 nafas. Jadi yang ditentukan disini nafasnya bukan banyak dzikirnya. Murid yang berhasil menyelesaikan dzikir ini, adalah mereka sudah mampu membaca dalam hati kalimat-kalimat tersebut diatas sebanyak 21 kali dalam satu kali nafas.

Selanjutnya, ketika hendak melaksanakan dzikir ini perlu dilakukan tujuh syarat yaitu: 1) mengerjakan *wuquf qalbi* artinya duduk istirahat sambil menghadirkan hati kepada Allah, antara satu nafas ke satu nafas lagi. 2) menahan nafas di bawah pusat, seperti orang menyelam dalam air. 3) arahkan perasaan untuk menarik kalimat “*la*” dari bawah pusat naikkan “*ilaha*” ke kepala, “*illa*” ke bahu kanan dan selanjutnya “Allah” masuk ke dalam hati sanubari sekeras-kerasnya. 4) hadirkan makna kalimat yang dibaca tersebut dalam hati. 5) selalu diusahakan dalam bilangan ganjil dan berhentilah jika sudah sampai 21 kali membacanya dalam satu nafas. 6) pada setiap kalimat “Allah” palukan sekeras-kerasnya ke dalam hati. 7) Terakhir ketika mencapai puncaknya (21 kali) hendak melepaskan nafas, disambung dengan membaca “*Muhammadar Rasulallah*” dan “*Ilahi anta makshudi wa ridhaka mathlubi*” dan setelah itu beristirahatlah.²⁴

Selanjutnya melakukan wukuf.²⁵ Zikir wukuf, sebab dinamakan demikian karena pezikir diam saja tidak membaca sesuatu. Pada saat itu hanya menetapkan hadir hati kepada Allah, yaitu dengan menghimpun seluruh *lathaif* untuk memusatkannya kepada Allah sambil menahan nafas. Sampai pada puncaknya satu kali nafas satu jam sehingga untuk sehari semalam bisa mengeluarkan nafas 24 kali.²⁶

Setelah wukuf dilanjutkan dengan melakukan *Muraqabat Ahadiyah*.²⁷ *Muraqabat Ahadiyah* artinya bersangatan esa perbuatan Allah dengan cara mengerjakannya yaitu duduk tafakkur mengi'tikadkan bahwa sesungguhnya Allah zat yang Maa Esa yang menggerakkan dan mendiamkan setiap zarah seluruh alam ini.²⁸ Kemudian dilanjutkan dengan *Muraqabat Ma'iah*.²⁹ *Muraqabat Ma'iah* yaitu suatu keyakinan bahwa diri ini selalu bersama Allah dan karena Allah SWT.³⁰

Cara membaca tahlil 70.000 kali dengan mengikuti 7 syarat : 1) hendaklah mengarahkan pandangan serentak dengan membaca tahlil di tarik dari bawah pusat menuju ke otak terus ke bau kanan terus ke dada terakhir ke hati sanubari dengan kalimat “

²³Wawancara dengan Bapak KH. Bukhori Syehab Mursyid Tarekat Naqsyabandiah di Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam, pada tanggal 29 Oktober 2017 pukul 18.41 WIB.

²⁴Asmal May, *ibid*, hlm.118-119

²⁵Wawancara dengan Bapak KH. Bukhori Syehab Mursyid Tarekat Naqsyabandiah di Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam, pada tanggal 29 Oktober 2017 pukul 18.41 WIB.

²⁶Asmal May, *ibid*, hlm.119-120

²⁷Wawancara dengan Bapak KH. Bukhori Syehab Mursyid Tarekat Naqsyabandiah di Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam, pada tanggal 29 Oktober 2017 pukul 18.41 WIB.

²⁸Asmal May, *ibid*, hlm.120

²⁹Wawancara dengan Bapak KH. Bukhori Syehab Mursyid Tarekat Naqsyabandiah di Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam, pada tanggal 29 Oktober 2017 pukul 18.41 WIB.

³⁰Birhasani, *Metode Tarekat Naqsyabandiah dalam Penyembuhan Korban Adiksi Narkoba di Kota Banjarmasin Asuhan Drs. K.H. Syakerani Naseri*, (Banjarmasin, jurnal Jurusan Ilmu Ushuluddin, 2016)

Allah". 2) kalimat tahlil dibaca dengan tartil seperti membaca Al-quran. 3) ingat makna tahlil dalam hati. 4) kalimat tahlil itu dibaca harus terdengar oleh telinga. 5) seluruh Lathaif arus membaca kalimat Allah. 6) hati rohani melaksanakan muraqabat ma'iah yakni mengintai bahwa zat Allah beserta hambanya. 7) hati sanubari yang jahat atau keras itu dipalu dengan kalimat tahlil dengan suara yang mendalam, selanjutnya memohon kepada Allah jadikanlah kalimat tahlil sekhatam pertama ini sebagai tebusan diriku dari neraka Engkau Amin.³¹ diakhiri dengan membaca Tahlil.³² Tahlil dibaca sebanyak 70.000 kali dengan 7 kali khatam yang diangsur seumur hidup.³³

Pada intinya semua jamaah ditekankan untuk rajin melaksanakan ibadah wajib, jangan sampai ketinggalan. Kemudian, melaksanakan shalat sunah sebanyak-banyaknya dan memperbanyak dzikir. Menurut KH. Bukhori Syehab ibadah-ibadah yang ditekan kepada jamaah banyak macam dan jumlahnya, sebagaimana dikemukakan dalam tabel berikut:

Tabel 5.4
RANGKAIAN AMALIYAH YANG DILAKSANAKAN DALAM TAREKAT
NAQSYABANDIAH

No	Ibadah	Jumlah	Keterangan
1	Shalat wajib lima waktu	17 rakaat	Berjamaah
2	Shalat sunat rawatib	16 rakaat	Sendirian
3	Sunat dhuha	8 rakaat	Berjamaah
4	<i>Lidaf'il bala</i>	4 rakaat	Berjamaah
5	Sunat awwabin	6 rakaat	Sendirian
6	Taubat	2 rakaat	Berjamaah
7	<i>Birrul walidain</i>	2 rakaat	Berjamaah
8	Syukrul nikmat	2 rakaat	Berjamaah
9	Sunat mutlak	2 rakaat	Berjamaah
10	Istikharah	2 rakaat	Sendirian
11	Hajat	2 rakaat	Berjamaah
12	Tahajud	12 rakaat	Berjamaah
13	Tasbih	4 rakaat	Sendirian
14	Witir	3 rakaat	Sendirian
	Jumlah	49 rakaat	

3. Tahap Pengakhiran

Cara mengakhiri dzikir menurut ajaran Tarekat Naqsyabandiah oleh KH. Bukhori Syehab yaitu dzikir diakhiri ketika sudah merasa lelah.³⁴ Setelah melakukan banyak shalat sunah dan dzikir-dzikir maka murid (jamaah) akan merasakan kelelahan, namun pada saat yang sama mereka memperoleh ketenangan dan merasa dekat dengan Allah SWT. Bagi mereka yang kelelahan dan tidak sanggup melanjutkan, mursyid memperbolehkan mereka istirahat atau tidur sebentar kemudian dilanjutkan kembali setelah memperbarui wudhunya.

Stres yang timbul dikarenakan rasa tak tenang dan gelisah yang terdapat dalam hati dapat membuat kita menjalani hidup jauh dari kehidupan yang diharapkan. Adapun cara mengendalikan stres dapat dilakukan dengan mendekat diri kepada Allah. Umat Islam

³¹Asmal May, *ibid*, hlm.122

³²Wawancara dengan Bapak KH. Bukhori Syehab Mursyid Tarekat Naqsyabandiah di Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam, pada tanggal 29 Oktober 2017 pukul 18.41 WIB.

³³Asmal May, *ibid*, hlm.128

³⁴Wawancara dengan Bapak KH. Bukhori Syehab Mursyid Tarekat Naqsyabandiah di Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam, pada tanggal 29 Oktober 2017 pukul 18.41 WIB.

percaya bahwa dengan dzikir, hati manusia akan terasa tenang karena hanya mengingat Allah serta mampu mengilangkan segala macam pikiran selain Allah SWT. Sehingga hati manusia akan dipenuhi akan cinta pada Allah SWT. Perintah dzikir ini sebagaimana yang telah dikatakan oleh Allah SWT dalam Al-Quran surat Al-muzammil ayat 8 :

وَأَذْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ وَتَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَتَبُّلاً ۝

“Sebutlah nama Tuhanmu, dan beribadatlah kepada-Nya dengan penuh ketekunan”.

Selain dapat menjadikan hati menjadi tenang dan tentram berdzikir juga dapat menstabilkan emosi serta membuat seseorang semakin tabah dalam menghadapi permasalahan hidup. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian Arif Wibisono Adi dengan subyek mahasiswa yang menemukan hubungan positif antara intensitas dzikir terhadap kestabilan emosi dan ketabahan dalam menghadapi masalah. Hal ini berarti bahwa semakin rajin seseorang melakukan dzikir maka semakin stabil emosi (tidak mudah stres) dan semakin tabah dalam menghadapi permasalahan hidup.³⁵

Pada awal bergabung dengan Tarekat jamaah dibimbing langsung dalam melakukan dzikir Tarekat Naqsyabandiah karena masih canggung dan masih ragu dengan tahap-tahap pelaksanaan dzikir tersebut. Namun sekarang ini berdasarkan pengamatan peneliti jamaah-jamaah tersebut sudah mampu melaksanakan dzikir tarekat secara mandiri sehingga mereka lebih khsuyuk dalam berdzikir. Selama melaksanakan sampai kegiatan berdzikir berakhir raut wajah dari jamaah terlihat lebih tenang dan santai.³⁶ Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil wawancara dengan para jamaah yang mengalami stres, mereka menyatakan bahwa setelah belajar Dzikir Tarekat Naqsyabandiah hati menjadi lebih tenang, tentram, tidak mudah marah dan lebih mampu mengontrol emosi dan tidak stres lagi.³⁷

Meskipun para jamaah sudah mampu dalam melaksanakan kegiatan dzikir secara mandiri, *Mursyid* bersama jamaah tetap melakukan kegiatan berdzikir secara bersama-sama. Kegiatan dzikir bersama ini dilaksanakan dua kali seminggu yaitu pada malam Selasa dan malam Jumat.³⁸ Dalam pertemuan tersebut selain berdzikir *Mursyid* juga akan menyampaikan nasehat untuk memotivasi para jamaah dalam melaksanakan dzikir agar mereka istiqomah dan mampu menjadi insan yang baik akhlakunya dengan bergabung di Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam di Teluk Pulau Hulu.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Metode Dzikir Tarekat Naqsyabandiah yang diajarkan oleh KH. Bukhori Syehab dapat mengatasi stres jamaah Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam di Teluk Pulau Hulu.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh, peneliti menyampaikan beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan oleh *mursyid* dan jamaah Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam yaitu :

³⁵Arif Wibisono Adi, *Pengaruh Intensitas Dzikir Terhadap Kestabilan Emosi dan Ketabahan Individu pada Mahasiswa FIP Angkatan 2004 di Universitas Pendidikan Indonesia*, (Bandung, Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia, 2013)

³⁶Wawancara dengan Bapak KH. Bukhori Syehab Mursyid Tarekat Naqsyabandiah di Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam, pada tanggal 29 Oktober 2017 pukul 18.41 WIB.

³⁷Wawancara dengan Bapak Az, Ar, S, T, dan JH jamaah Tarekat Naqsyabandiah di Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam, pada tanggal 26 Oktober dan 6 November 2017.

³⁸Wawancara dengan Bapak KH. Bukhori Syehab Mursyid Tarekat Naqsyabandiah di Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam, pada tanggal 29 Oktober 2017 pukul 18.41 WIB.

1. Diharapkan kepada mursyid agar dapat terus membimbing dan memantau kegiatan dzikir yang dilakukan oleh jamaah dan memberikan motivasi-motivasi kepada jamaah agar mampu beristiqomah dalam melaksanakan dzikir tarekat naqsyabandiah.

2. Bagi para jamaah, agar dapat mengamalkan ajaran tarekat sesuai dengan tahapan-tahapan benar dan melakukan konsultasi tentang masalah yang dihadapi baik itu berkaitan dengan tarekat maupun tidak.

Referensi

- Abuddin Nata. 2008. *Akhlak Tasawuf*. PT. Raja Grafindo persada. Jakarta.
- Adi Gunawan. *Kamus Praktis, Ilmiah populer dan Istilah Komunikasi*. kartika, Surabaya
- Afif Anshori. 2016. *Dimensi-dimensi Tasawuf*. CV. TeaMs Barokah. Lampung
- Ahmad Husain Salim. 2006. *Menyembuhkan Penyakit Jiwa Dan Fisik*. Gema Insani. Jakarta
- Aliah B. Purwakania Hasan. 2008. *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Arif Wibisono Adi. 2013. Pengaruh Intensitas Dzikir Terhadap Kestabilan Emosi dan Ketabahan Individu pada Mahasiswa FIP Angkatan 2004 di Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung: Jurnal Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia.
- Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Asmal May. 2001. *Corak Tasawuf Syekh Jalaluddin*. Susqa Press. Pekanbaru
- Birhasani. 2016. Metode Tarekat Naqsyabandiah dalam Penyembuhan Korban Adiksi Narkoba di Kota Banjarmasin Asuhan Drs. K.H. Syakerani Naseri. Banjarmasin: jurnal Jurusan Ilmu Ushuluddin
- Cecep Alba. 2014. *Tasawuf dan Tarekat*. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung
- Dapartemen Agama RI. 2009. *Mushaf Al-Qur'an Dan Terjemah*. CV. Pustaka Al-Kautsar . Jakarta Timur.
- Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. 1989. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka. Jakarta
- Hamid Darma. *Dimensi-dimensi Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial Konsep Dasar dan Implementasi*.
- Imam AL-Ghazali. 2008. *Membangkitkan Energi Qolbu* Mitrapress.
- Imat Hikmatullah. 2010. *Memo Cinta Untuk Musafir di Jalan Allah*. PT. Sutra Benta Perkasa. Pekanbaru-Riau.
- Joko Subagyo. 2006. *Metode Penelitian Dalam Teori dan pratek*. Rineka Cipta. Jakarta
- Khoirul Fahmi. 2014. *Syekh Abdul Wahab Rokan Perjuangan dari Rantau Binuang Sakti Sampai Besilam Langkat*. Dinas Kebudayaan dan Pariwisata. Kab. Rokan Hulu
- Khoirunnas Rajab. 2013. *Psikologi Agama*. Aswaja Pressindo. Yogyakarta.
- Lexy J. Moleong. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya. Bandung
- Mahfudh Salahudin. 1981. *Metodologi Pendidikan Agama*. Bina Ilmu. Surabaya
- Moh. Prabundu Tika. *Metodologi Riset Bisnis*. Bumi Aksara Cet, Ke-1. Jakarta
- M. Munir. 2009. *Metode Dakwah*. Kencana. Jakarta

- Muhammad Thohir. 2009. *Menjadi Manusia Pilihan Dengan Jiwa Besar*. Lentera Hati. Jakarta
- Syeikh M. Amin Al- Kurdi. 1989. *Tanwir Al-Qulub (bahasa malay)*. Malaysia
- Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi. 2007. *Kenapa Harus Stres Terapi Stres Ala Islam*. AMZAH. Jakarta
- Samsul Munir Amin. 2009. *Ilmu Dakwah*. Amzah. Jakarta
- Srimulyati. 2011. *Mengenal dan memahami Tarekat-Tarekat Muktabarah Di Indonesia*. kencana. Jakarta.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Bisnis*. Alfabeta. Bandung
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*. Alfabeta. Bandung
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangan*. C.V Andi Offset. Yogyakarta.
- Syaifuddin Azwar. 2010. *Metode Penelitian* . Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Sudjarwo. 2001. *Metode Penelitian Sosial* . Mandar maju. Yogyakarta
- Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra. 2009. *Manajemen Emosi*. PT. Bumi Aksara. Jakarta.
- Tohirin. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*. Raja Grafindo Persada. Jakarta