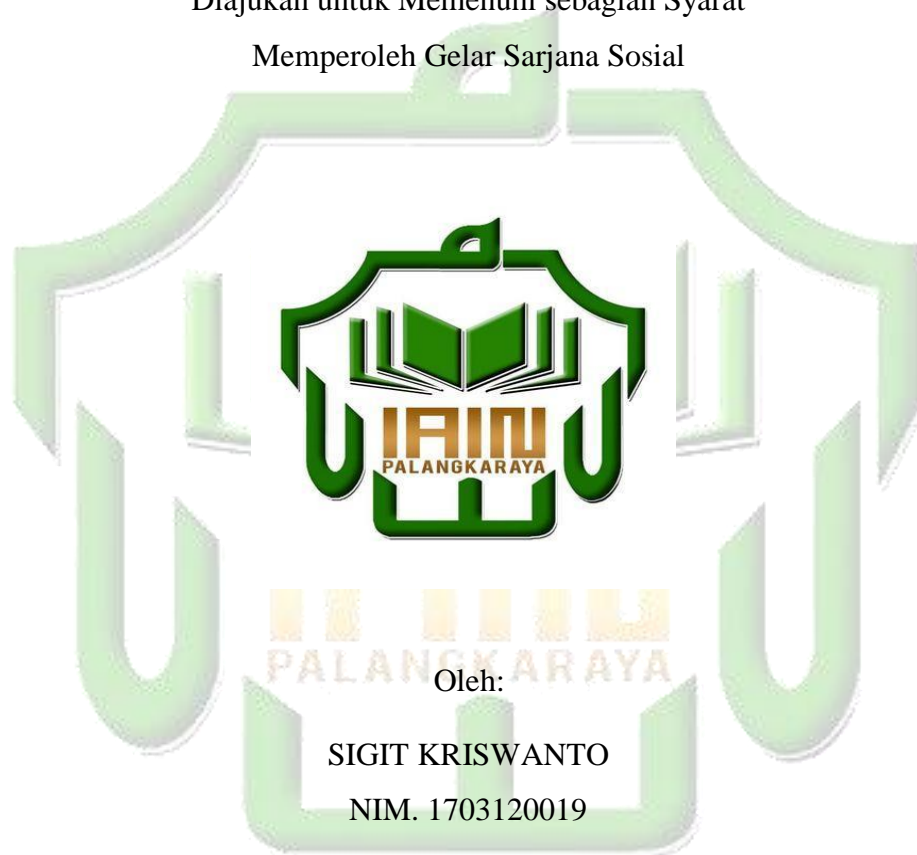


**STUDI KESTABILAN EMOSI MAHASISWA MELALUI
AMALIAH TAREKAT QODIRIYAH WA NAQSABANDIYAH
(Studi Kasus Di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya)**

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial



Oleh:

SIGIT KRISWANTO

NIM. 1703120019

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PALANGKA RAYA
TAHUN 2022 M/1443 H**

PERNYATAAN ORISINALITAS

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Sigit Kriswanto
NIM : 1703120019
Jurusan/Prodi : Dakwah/BKI
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan skripsi dengan judul “Studi Kestabilan Emosi Mahasiswa Melalui Amaliah Tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah (Studi Kasus di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya)” adalah benar karya saya sendiri. Jika kemudian karya ini terbukti merupakan duplikat atau plagiat, maka skripsi dan gelar yang saya peroleh dibatalkan demi hukum.

Palangka Raya, 15 Juni 2022

Yang Membuat Pernyataan,



Sigit Kriswanto

NIM. 1703120019

PERSETUJUAN SKRIPSI

JUDUL : STUDI KESTABILAN EMOSI MAHASISWA MELALUI
AMALIAH TAREQAT QODIRIYAH WA NAQSABANDIYAH
(STUDI KASUS DI PONDOK DZIKIR MIFTAHUS SUDUR)

NAMA : SIGIT KRISWANTO

NIM : 1703120019

JENJANG : STRATA SATU (S1)

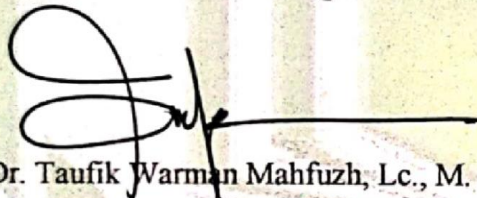
PROGRAM STUDI : BIMBINGAN KONSELING ISLAM

JURUSAN : DAKWAH

Palangka Raya, 14 Juni 2022

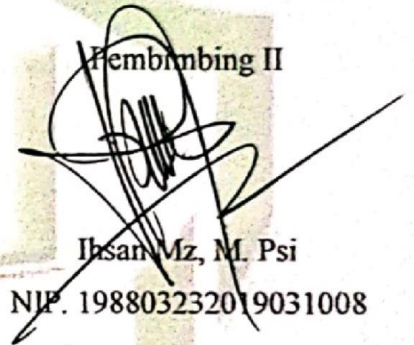
Menyetujui

Pembimbing I



Dr. Taufik Warman Mahfuzh, Lc., M. Th. I
NIP. 197311272005111003

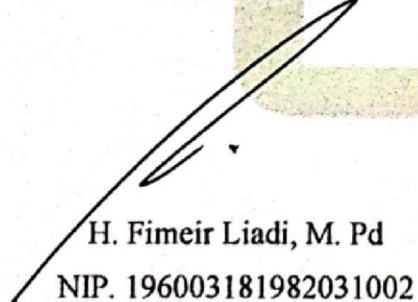
Pembimbing II



Ihsan Mz, M. Psi
NIP. 198803232019031008

Mengetahui

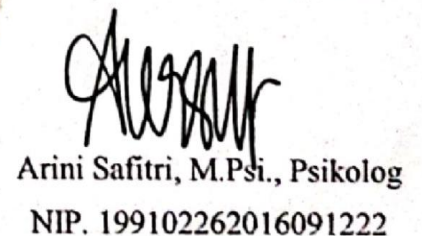
Wakil Dekan I



H. Fimeir Liadi, M. Pd
NIP. 196003181982031002

Ketua Prodi

Bimbingan Konseling Islam



Arini Safitri, M.Psi., Psikolog
NIP. 199102262016091222

NOTA DINAS

Hal : Mohon Diuji Skripsi
Saudara Sigit Kriswanto

Palangka Raya, 31 Mei 2022

Kepada
Yth. Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam
FUAD IAIN Palangka Raya Di-
Palangka Raya

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Setelah membaca, memeriksa dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : SIGIT KRISWANTO
NIM : 1703120019
Judul Skripsi : KESTABILAN EMOSI SANTRI MELALUI TAREKAT
QODIRIYAH WA NAQSABANDIYAH (STUDI KASUS DI
PONDOK DZIKIR MIFTAHUS SUDUR PALANGKA RAYA)

Sudah dapat diujikan pada sidang ujian skripsi untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Pembimbing I,



Dr. Taufik Warman Mahfuzh, Lc, M. Th. I
NIP. 197311272005111003

Pembimbing II,



Ihsan M. Z., M. Psi
NIP. 198803232019031008

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul **STUDI KESTABILAN EMOSI MAHASISWA MELALUI AMALIAH TAREKAT QODIRIYAH WA NAQSABANDIYAH (Studi Kasus Di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya)** yang ditulis oleh **SIGIT KRISWANTO NIM: 1703120019** telah diujikan pada sidang ujian skripsi (munaqasah) yang diselenggarakan oleh Tim Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD) IAIN Palangka Raya, pada

Hari : Selasa
Tanggal : 14 Juni 2022

Palangka Raya, 14 Juni 2022

Tim Penguji :

1. **Arini Safitri, M. Psi. (Psi).**

Ketua Sidang/Penguji

(.....)

2. **H. Fimeir Liadi, M. Pd.**

Anggota Sidang/Penguji I

(.....)

3. **Dr. Taufik Warman Mahfuzh, Lc., M. Th. I**

Anggota Sidang/Penguji II

(.....)

4. **Ihsan MZ, M. Psi**

Sekretaris Sidang/Penguji

(.....)

Dekan
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD)
Palangka Raya



Dr. Desi Ernawati, M.Ag
NIP. 197712132003122003

ABSTRACT

Kriswanto, Sigit. 2022. *Study of Student Emotional Stability Through The Practice of Tareqat Qodiriyah wa Naqsabandiyah (Case in Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya)*. Thesis. Islamic Guidance Counseling Study Program. Advisors: (I) Dr. Taufik Warman Mahfuzh, Lc., M. Th. I, (II) Ihsan MZ, M. Psi

Key Words : Emotional Stability, Student, Dzikir of Tareqat Qodiriyah wa Naqsabandiyah

The mental health condition of students is reflected to the level of emotional stability. Complex student problems will affect the condition of emotional stability. Therefore, treatment is needed as a medium for students to be able to control their emotions. Dzikir in the Tareqat Qodiriyah wa Naqsabandiyah is one of the media as a forum for students to control the condition of their emotional stability. This study aims to see how students' emotional stability through dzikir of Tareqat Qodiriyah wa Naqsabandiyah at Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya on aspects of emotional stability, namely emotional adequacy, emotional maturity and emotional control.

This research was qualitative descriptive, with data collection methods used interviews and observations. Data collection started from September-October 2021. The informants in this research consisted from four people with the characteristics of active students and had never previously studied dzikir tareqat.

The results of this study indicate that the practice of dzikir effectively has an impact on changes in the emotional stability of students living at Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya, in terms of emotional adequacy, emotional maturity and emotional control.

ABSTRAK

Kriswanto, Sigit. 2022. *Studi Kestabilan Emosi Mahasiswa Melalui Amaliah Tareqat Qodiriyah wa Naqsabandiyah (Studi Kasus di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya)*. Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Pembimbing (I) Dr. Taufik Warman Mahfuzh, Lc., M. Th. I, (II) Ihsan MZ, M. Psi

Kata kunci: Kestabilan emosi, Mahasiswa, Dzikir Tareqat Qodiriyah wa Naqsabandiyah

Kondisi kesehatan mental mahasiswa tercermin pada tingkat kestabilan emosi. Permasalahan mahasiswa yang kompleks akan berpengaruh pada kondisi kestabilan emosi. Oleh karena itu, diperlukan *treatment* sebagai media mahasiswa agar dapat melakukan kontrol terhadap emosinya. Dzikir pada Tareqat Qodiriyah wa Naqsabandiyah merupakan salah satu media sebagai wadah mahasiswa dalam mengontrol kondisi kestabilan emosinya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana kestabilan emosi mahasiswa melalui dzikir Tareqat Qodiriyah wa Naqsabandiyah di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya pada aspek kestabilan emosi yaitu adekuasi emosi, kematangan emosi dan kontrol emosi.

Jenis penelitian ini adalah kualitatif deskriptif, dengan metode pengumpulan data yaitu wawancara dan observasi. Pengambilan data dimulai pada bulan September-Oktober 2021. Informan pada penelitian ini terdiri dari empat orang dengan karakteristik mahasiswa aktif dan sebelumnya belum pernah mempelajari dzikir tareqat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengamalan dzikir secara efektif memiliki dampak perubahan terhadap kestabilan emosi mahasiswa yang tinggal di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya, baik dari aspek adekuasi emosi, kematangan emosi dan kontrol emosi.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahiim

Puji syukur *Alhamdulillah* kita panjatkan rasa syukur pada Allah *Ta'ala* yang mana telah memberik6an kelancaran dalam menyelesaikan skripsi dengan judul **“Studi Kestabilan Emosi Mahasiswa Melalui Amaliah Tareqat Qodiriyah wa Naqsabandiyah (Studi Kasus di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya)”**. Shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Baginda Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa salam*, keluarganya, para sahabat dan pengikutnya *illa yaumil kiyamah*.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi ini tidak akan lepas dari berbagai kekurangan dan kesalahan, oleh karena itu penulis dengan senang hati menerima kritikan dan saran bagi pembaca sekalian. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini banyak pihak yang telah membantu. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Desi Erawati, M. Ag sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) IAIN Palangka Raya
2. Bapak H. Fimeir Liadi, M.Pd. Sebagai Wakil Dekan I Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) IAIN Palangka Raya.
3. Ibu Arini Safitri, M. Psi. (Psi). Sebagai Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam IAIN Palangka Raya
4. Bapak Dr. Taufik Warman Mahfuzh, Lc, M. Th. I sebagai Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan.

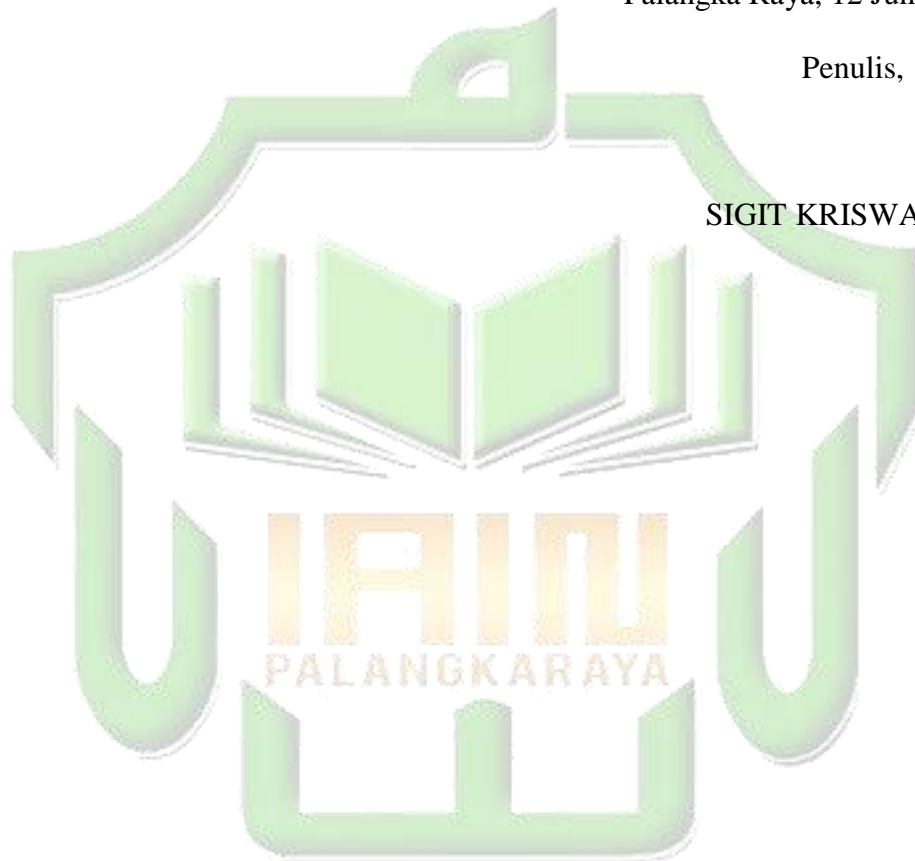
5. Bapak Ihsan MZ, M. Psi sebagai Dosen Pembimbing II yang juga telah memberikan bimbingan dan arahan dan sebagai dosen pembimbing akademik saya.

dikemudian hari dan semua pihak yang telah membantu diberikan ganjaran oleh Allah *Ta'ala. Aamiin*

Palangka Raya, 12 Juni 2022

Penulis,

SIGIT KRISWANTO



HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah robbil ‘alamin. Hanya kepada Allah SWT tempat meminta segala sesuatu. Hasbunallah wanikmal Wakil, Nikmal Maula Wanikman Nasir. Hanya Allah SWT yang dapat membalikkan segala situasi, kesulitan menjadi kemudahan, doa menjadi kenyataan, dan memberikan rasa aman serta ketenangan. Shalawat semoga senantiasa tercurah kepada Rasulullah SAW, keluarga dan sahabat serta pengikut hingga akhir zaman. Aamiin Allahumma Amin.

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

1. Orang tua tercinta yang telah membesarkan, mendidik, memahami, dan mendoakan tiada henti dengan setulus hati.
2. Sahabat, teman-teman dan partner terkhusus BKI angkatan 2017 yang memberikan doa, dukungan, motivasi, nasehat, serta segenap masukan lainnya.
3. Seluruh dosen IAIN Palangka Raya yang mengajarkan ilmu agama dan sains selama ini.
4. Perpustakaan IAIN Palangka Raya yang memfasilitasi berbagai buku selama menjalankan kuliah.

MOTTO

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, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. (Q.S. Surah Ar Ra'd Ayat 28)

(Terjemah Kemenag 2019)



PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB KE LATIN

Transliterasi yang digunakan dalam pedoman penulisan skripsi ini adalah berdasarkan pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 22 Tahun 1998, sebagai berikut:

1. ا	A	16. ط	Th
2. ب	B	17. ظ	Zh
3. ت	T	18. ع	'
4. ث	Ts	19. غ	Gh
5. ج	J	20. ف	F
6. ح	<u>H</u>	21. ق	Q
7. خ	Kh	22. ك	K
8. د	D	23. ل	L
9. ذ	Dz	24. م	A
10. ر	R	25. ن	N
11. ز	Z	26. و	W
12. س	S	27. هـ	H
13. ش	Sy	28. ء	'
14. ص	Sh	29. ي	Y
15. ض	Dh		

Mad dan Diftong:

1. Fathah Panjang	= Â/â	4. وا	= Aw
2. Kasrah Panjang	= Î/î	5. يا	= Ay
3. Dhammah Panjang	= Û/û		

DAFTAR ISI

SAMPUL	
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	ii
PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
NOTA DINAS	iv
PENGESAHAN SKRIPSI	v
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	x
MOTTO.....	xi
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB KE	
LATIN.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
B. Latar Belakang.....	1
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Definisi Istilah.....	7
F. Sistematika Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Deskripsi Teori Dasar	10

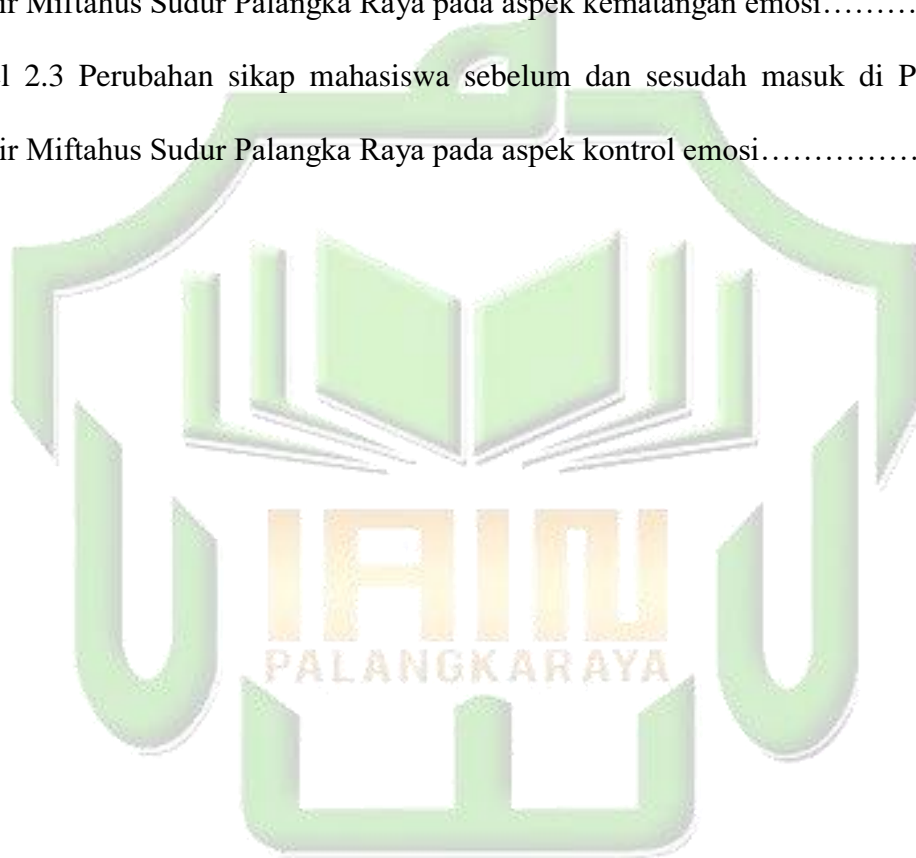
B. Hasil Penelitian yang Relevan22



C. Kerangka Berfikir	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	27
B. Kehadiran Peneiliti	27
C. Lokasi Penelitian.....	27
D. Sumber Data	28
E. Analisis Data.....	30
F. Pegecekan Keabsahan Data	31
G. Tahap-Tahap Penelitian	33
BAB IV PAPARAN DATA DAN PEMBAHASAN	34
B. Paparan Data Penelitian	40
C. Pembahasan	56
BAB V PENUTUP.....	61
A. Simpulan.....	61
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian yang relevan.....	21
Tabel 2.1 Perubahan sikap mahasiswa sebelum dan sesudah masuk di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya pada aspek adekusi emosi.....	52
Tabel 2.2 Perubahan sikap mahasiswa sebelum dan sesudah masuk di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya pada aspek kematangan emosi.....	53
Tabel 2.3 Perubahan sikap mahasiswa sebelum dan sesudah masuk di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya pada aspek kontrol emosi.....	54



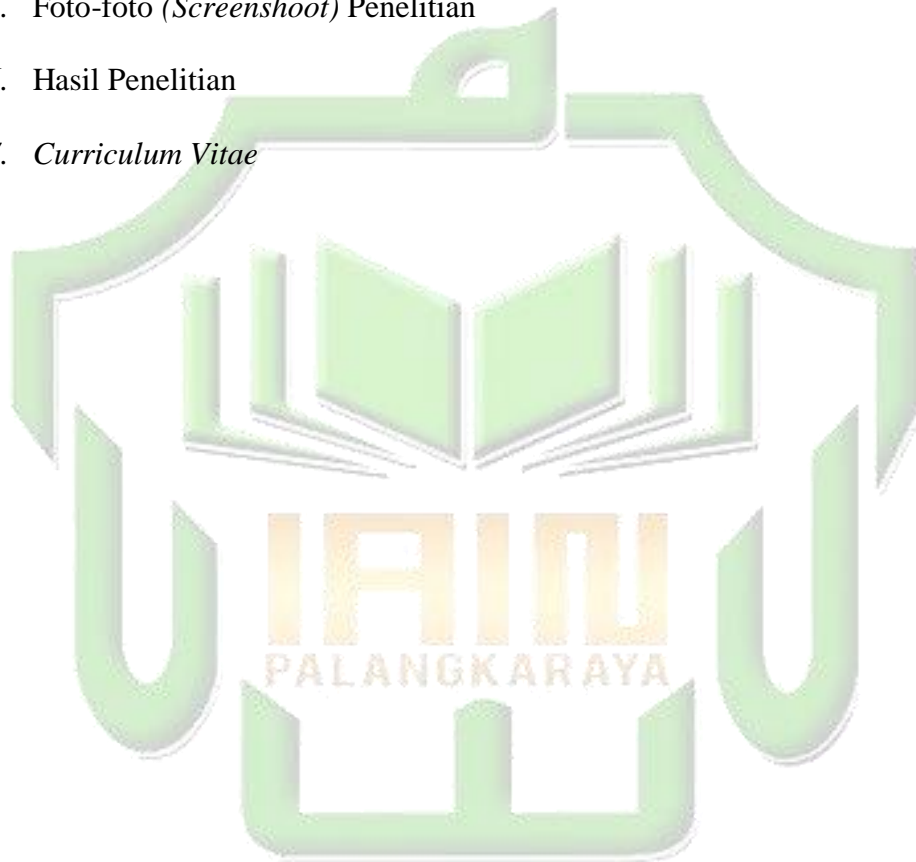
DAFTAR SINGKATAN

- IAIN : Institut Agama Islam Negeri
SAW : *Shalallahu 'Alaihi Wassalam*
SWT : *Subhanallahu Wa Ta'ala*
TQN : Tareqat Qodiriyah wa Naqsabandiyah
PP : Pondok Pesantren



DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Persetujuan Judul
2. Surat izin Penelitian
3. Instrumen Pengumpulan Data
4. Denah Lokasi Penelitian
5. Foto-foto (*Screenshot*) Penelitian
6. Hasil Penelitian
7. *Curriculum Vitae*



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Zaman yang modern seperti ini, kebutuhan yang terjadi pada manusia semakin kompleks. Keadaan yang terjadi menimbulkan berbagai macam permasalahan, baik itu permasalahan pribadi, keluarga hingga sosial. Dari permasalahan tersebut akan muncul berbagai masalah, salah satunya pada kesehatan mental.

Perilaku individu selalu berpengaruh pada pertimbangan akal, kondisi pikiran dan emosi. Namun pada keadaan tertentu kondisi emosi memiliki peran yang besar dari pada kondisi jiwa yang lain. Emosi berpengaruh pada kondisi tingkah laku ataupun mendorong dan memberikan semangat perilaku (Utomo & Meiyuntari 2015:7).

Fase di dalam kehidupan yang berhadapan dengan masalah cukup kompleks salah satunya ketika memasuki remaja akhir (18-23 tahun). Pada fase ini, individu telah memasuki masa perkuliahan, dimana individu juga memulai kehidupan mandirinya. Tahap ini dapat dikategorikan pada usia mahasiswa yang mengenyam pendidikan di perguruan tinggi dan jika dilihat dari segi perkembangan, pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup (Yusuf 2012:27)

Wahyuni menyebutkan bahwa masalah kesehatan mental akan berpengaruh pada semua hal kehidupan mahasiswa sehingga dapat mengganggu mereka dalam meraih kesuksesan dalam hal akademik. (Wahyuni

& Barriyah 2019:34). Sedangkan Widyastuti dan Maryam menjelaskan mengenai kesehatan mental dimana salah satu unsurnya merupakan kesejahteraan psikologis menjadi sebuah aspek keberhasilan untuk mengenyam serta menyelesaikan Pendidikan Tinggi (Widyastuti & Maryam 2019:23).

Kesehatan mental masyarakat khususnya pelajar dan mahasiswa di masa modern pada dasarnya tercermin di antaranya dari segi-segi kesehatan emosi. Di masa ini, angka delinkuensi, bunuh diri, penggunaan obat dan ketergantungan semakin tinggi. Hal tersebut akibat kontrol diri yang masih belum stabil. Berdasarkan informasi dari sumber berita, terdapat kasus penyalahgunaan narkoba yang dilakukan oleh sebelas orang dan 4 tersangka di antaranya adalah mahasiswa (tribunkalteng.com, akses pada 10 Maret 2021). Berita lain juga menyebutkan mahasiswa di salah satu perguruan tinggi di Palangka Raya terancam hukuman 10 Tahun penjara karena menggugurkan kandungannya secara paksa atau aborsi (Antaraneews.com, akses pada 10 Maret 2021). Dari hal tersebut terungkap bahwa kondisi kesehatan emosi dan kontrol tingkah laku yang kurang sehingga dibutuhkan wadah dan media sebagai treatment para pelajar dan mahasiswa agar dapat mengurangi tingginya permasalahan mental yang terjadi pada remaja. Ajaran tasawuf menjadi alternatif sebagai salah satu penanggulangan permasalahan kestabilan emosi yang dirasakan oleh pelajar dan mahasiswa melalui terapi dzikir didalamnya.

Penelitian Rusaini dan Idris, memaparkan mengenai semakin banyaknya dzikir yang di lakukan seseorang, akan semakin besar pula kecerdasan spiritualnya. Hal tersebut karena seseorang harus mendengarkan isi

hati nuraninya agar bisa menjadi cerdas secara spiritual (Rusaini & Idris, 2019). Selain itu, Bilad pada penelitian yang dilakukan di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya, mahasiswa yang diberikan terapi dzikir Tarekat Qodiriyah Wa Naqsabandiyah yang hasilnya terdapat peningkatan kecerdasan emosional dan mereka relatif lebih dapat menyadari dan merasakan perkembangan kualitas emosinya (Bilad & Apriatama 2020:16).

Tasawuf merupakan kemiskinan kepada Allah. Hal itu berarti percaya bahwa kita memerlukan-Nya. Semakin dalam dan semakin bersungguh-sungguh pengakuan tersebut, maka akan semakin terbuka jalan menuju sang kekasih. Jalan menuju sang kekasih tersebutlah yang merupakan tarekat (Haerati 2019:23).

Tarekat merupakan sebuah metode atau langkah untuk di tempuh seseorang dalam meningkatkan diri demi mendekati diri kepada Allah Swt. Langkah yang dipakai oleh seorang Sufi dan nantinya diikuti oleh murid-muridnya. Seperti halnya *Madzhab* dalam bidang *fiqh*. Pada perkembangannya membentuk suatu *jam'iyah* (organisasi) yang di sebut dengan tarekat (Aqib, 2000:105).

Tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah adalah perpaduan dari dua nama, yang didirikan oleh seorang sufi yang bernama Al-Syaikh Ahmad Khatib Sambas, beliau menimba ilmu agama dan tarekat di kota Mekkah pada abad ke-19. Setelah mendapatkan cukup bekal ilmu dan wasiat dari guru beliau, beliau mendapat petunjuk dan firasat untuk memadukan dua tarekat yang telah beliau yakini. Tarekat ini yaitu Qodiriyah yang di dirikan oleh Al- Syaikh

Abdul Qodir Jailani dan Tarekat Naqsabandiyah yang didirikan oleh Syaikh Muhammad Baha'uddin AL-Waisy Al-Bukhory (Bruneissen 1992:106).

Sesuai perkembangannya, tasawuf mulai dikenal oleh masyarakat bahkan pelajar dan mahasiswa, hal ini dibuktikan dengan adanya sekolah ataupun pondok yang bernafaskan ajaran tasawuf, contoh konkrit ajaran tasawuf yang mulai dikenal oleh pelajar dan mahasiswa khususnya di Palangka Raya dibuktikan dengan adanya Pondok Dzikir Miftahussudur Palangka Raya. Pondok ini merupakan tempat tinggal para mahasiswa yang mengamalkan Tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah Pondok Pesantren Suryalaya. Mahasiswa yang tinggal di pondok ini merupakan mahasiswa di IAIN Palangka Raya dari berbagai fakultas dan Program Studi serta angkatan. Menurut data berdasarkan dari Pangkalan Data Pondok Pesantren, Kementerian Agama, Pondok Pesantren di Palangka Raya berjumlah delapan Pondok (ditpdpontren.kemenag.go.id), namun yang berbasis Tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah di Palangka Raya dan memiliki fokus dalam membina para mahasiswa yaitu Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya (Wawancara dengan Pembina Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya).

Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya merupakan wadah bagi mahasiswa untuk tinggal, di dalamnya diisi dengan kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan Tariqat Qodiriyah wa Naqsabandiyah seperti dzikir dan lain-lain. adanya Pondok Dzikir Miftahus Sudur sebagai pembinaan spiritual memberikan implikasi positif bagi santri-santrinya. Setelah melakukan wawancara awal kepada para santri, mereka mengatakan bahwa memilih untuk

tinggal di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya sebagai upaya untuk memperbaiki diri dan melatih diri menjadi seseorang yang lebih baik. Saat melakukan wawancara awal dengan salah satu mahasiswa yang tinggal bernama I mengatakan bahwa setelah tinggal di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya ia merasa lebih baik dalam mengendalikan emosinya dan juga saat menghadapi berbagai tugas perkuliahan serta masalah lainnya dibandingkan dengan sebelum ia tinggal di pondok tersebut, karena menurutnya berbagai kegiatan di pondok yang bernafaskan Tarekat Qodiriyah wa Naqshabandiyah membuat pikirannya lebih bersih dan tenang.

Fokus penelitian pada penelitian sebelumnya lebih kepada bagaimana peran dzikir terhadap kondisi emosi secara luas. Seperti yang dijelaskan pada penelitian yang dilakukan oleh Cecep (Bilad & Apriatama 2020:26) bahwa mahasiswa yang diberikan terapi dzikir Tarekat Qodiriyah Wa Naqshabandiyah yang hasilnya terdapat peningkatan kecerdasan emosional. Pada penelitian tersebut menjelaskan mengenai kecerdasan emosional dimana terbilang masih bersifat umum atau lebih luas cakupannya, sedangkan pada penelitian ini dikaji lebih mendalam untuk melihat bagaimana kestabilan emosi dengan aspek adekuasi emosi, kematangan emosi dan kontrol emosi. Selain itu, pada penelitian Syamsul (Arifin 2020:121) memaparkan bahwa pengalaman zikir Tarekat Qodiriyah wa Naqshabandiyah secara efektif berdampak positif terhadap kecerdasan spiritual mahasiswa yang tinggal di pondok dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya. Sedangkan pada penelitian ini lebih berfokus pada bagaimana kestabilan emosi yang meliputi aspek adekuasi emosi,

kematangan emosi dan kontrol emosi mahasiswa yang tinggal dan mengikuti dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada judul skripsi yang saya ambil adalah :

1. Bagaimana kegiatan amaliah dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya?
2. Bagaimana kestabilan emosi mahasiswa melalui tarekat Tariqat Qodiriyah wa Naqsabandiyah di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mendeskripsikan kegiatan amaliah dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya.
2. Untuk mengetahui kondisi kestabilan emosi mahasiswa melalui amaliah tarekat Qodiriyah Wa Naqsabandiyah di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada perkembangan ilmu konseling dalam hal kestabilan emosi melalui amaliah dzikir Tarekat Qodiriyah Wa Naqsabandiyah. Hasil penelitian ini juga

dapat memberikan informasi dan data untuk melakukan penelitian tambahan dengan subjek terkait.

2. Manfaat Praktis

1) IAIN Palangka Raya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan dapat dijadikan sumbangan ilmu kepada kampus IAIN Palangka Raya, sebagai salah satu acuan dalam mengembangkan sumber daya mahasiswa IAIN Palangka Raya

2) Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk menambah wawasan dan pengetahuan peneliti mengenai amaliah dzikir dan kondisi kestabilan emosi mahasiswa melalui dzikir Tareqat Qodiriyah wa Naqsabandiyah.

3) Santri

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi para santri atau mahasiswa pengamal Tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya.

E. Definisi Istilah

Kestabilan emosi merupakan proses penunjukan emosi yang , tidak mendapatkan perubahan, atau tidak merasa terpengaruh saat menghadapi

problematika. Hal ini memiliki maksud bahwa reaksi emosi yang tepat dapat ditempatkan pada emosi yang stabil. Selain itu, kestabilan emosi membuat seseorang tidak terganggu suasana hatinya (Fadhillah 2016: 34).

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi.

Tareqat Qodiriyah wa Naqsabandiyah adalah perpaduan dari dua nama, yang didirikan oleh seorang sufi yang bernama Al-Syaikh Ahmad Khatib Sambas, beliau menimba ilmu agama dan tarekat di kota Mekkah pada abad ke-19. Setelah mendapatkan cukup bekal ilmu dan wasiat dari guru beliau, beliau mendapat petunjuk dan firasat untuk memadukan dua tarekat yang telah beliau yakini. Tarekat ini yaitu Qodiriyah yang di dirikan oleh Al-Syaikh Abdul Qodir Jailani dan Tarekat Naqsabandiyah yang didirikan oleh Syaikh Muhammad Baha'uddin AL-Waisy Al-Bukhory (Bruneissen 1992:106).

F. Sistematika Penelitian

Pada penelitian ini, sistematika penelitian dan pembahasannya disusun menjadi lima bab yang berisi hal-hal pokok yang dapat dijadikan pijakan dalam memahami pembahasan ini. Adapun sistematika penelitian dalam penelitian ini dibagi menjadi lima bab, yaitu:

Pada bab pertama yaitu pendahuluan berisi gambaran umum yang membuat pola dasar dan kerangka pembahasan skripsi. Bab pendahuluan

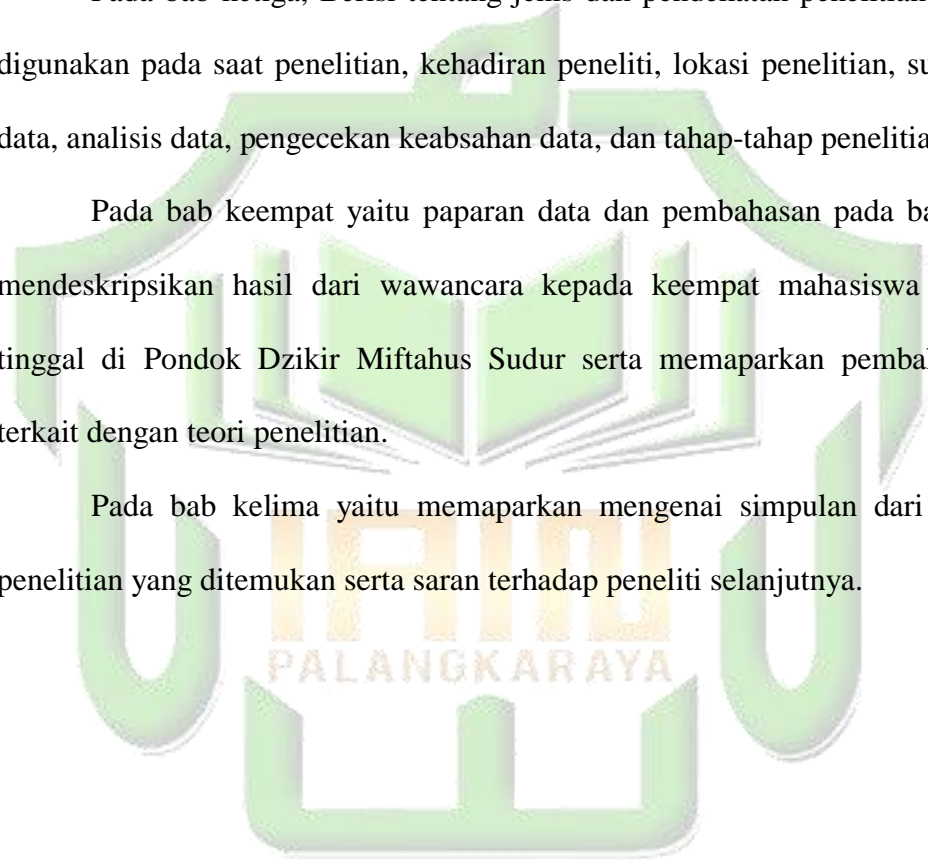
terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, penelitian terdahulu, definisi operasional dan sistematika penelitian.

Pada bab kedua yaitu landasan teori yang berisi beberapa hal yaitu tentang deskripsi teori dasar, hasil penelitian yang relevan, dan kerangka berfikir.

Pada bab ketiga, Berisi tentang jenis dan pendekatan penelitian yang digunakan pada saat penelitian, kehadiran peneliti, lokasi penelitian, sumber data, analisis data, pengecekan keabsahan data, dan tahap-tahap penelitian.

Pada bab keempat yaitu paparan data dan pembahasan pada bab ini mendeskripsikan hasil dari wawancara kepada keempat mahasiswa yang tinggal di Pondok Dzikir Miftahus Sudur serta memaparkan pembahasan terkait dengan teori penelitian.

Pada bab kelima yaitu memaparkan mengenai simpulan dari hasil penelitian yang ditemukan serta saran terhadap peneliti selanjutnya.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori Dasar

1. Kestabilan Emosi

a. Pengertian Emosi

Emosi merupakan ekspresi yang menunjukkan rasa bahagia atau tidak bahagia yang ditunjukkan dalam bentuk perilaku. Emosi juga didapatkan dari interaksi seseorang dengan faktor penyebab dari lingkungan sekitarnya (Oktaryanto et al. 1970:18).

Mahmud menjelaskan kalau emosi tersebut memiliki pengaruh yang besar dalam kehidupan manusia, penyesuaian individu ditentukan oleh emosinya karena tingkah laku penyesuaian diri seseorang ditentukan oleh emosinya. Emosi juga memiliki pengaruh yang tinggi pada perilaku, kesehatan seseorang dan kepribadian (Utomo & Meiyuntari 2015:30).

Semiun menjelaskan jika pada perkembangan individu yang menyangkut emosinya, memiliki dua unsur kualitas emosi, yaitu emosi positif dan negatif. Emosi positif dimanifestasikan pada perilaku yang bisa meningkatkan kesenangan; contohnya rasa cinta, dorongan, keinginan, semangat, dan kebahagiaan. Lalu emosi negatif dirasa tidak menyenangkan pada seseorang, seperti putus asa, kecewa, marah, sedih (Semiun 2006:68).

Disebutkan dalam buku *Psikologi Remaja* oleh Mohammad Ali dan Mohammad Asrori (2014:165), bahwa emosi yang sangat kompleks ini dikelompokkan oleh Daniel Goleman dari hasil kualifikasinya sehingga menghasilkan, yaitu:

1. Amarah, yang terkandung di dalamnya ialah, mengamuk, marah, benci, brutal, jengkel, kesal hati, berang, tersinggung, rasa pahit, tindak kekerasan, bermusuhan, dan kebencian patologis.
2. Kesedihan, yang terkandung di dalamnya ialah, sedih, melankolis, kesepian, murung, suram, putus asa, mengasihani diri sendiri, depresi, dan ditolak.
3. Rasa takut, yang terkandung di dalamnya ialah, khawatir, gugup, cemas, was-was, takut, sedih, tidak tenang, panic, dan fobia.
4. Kenikmatan, yang terkandung di dalamnya ialah, riang, senang, gembira, puas, bahagia, terhibur, takjub, bangga, terpana, terpesona, mania, dan girang.
5. Cinta, yang terkandung di dalamnya ialah, persahabatan, kepercayaan, kebaikan, penerimaan, bakti, rasa dekat, penuh kasih sayang, empati, kasmaran, dan hormat.
6. Terkejut, yang terkandung di dalamnya ialah, terpana, takjub dan terkesiap.

7. Jengkel, yang terkandung di dalamnya ialah, benci, jijik, tidak suka, hina, mual dan muak.
8. Malu, yang terkandung di dalamnya ialah, menyesal, kesal hati, tidak puas hati, rasa bersalah, hati yang hancur, aib dan kehinaan.

Dari rentetan emosi yang dijabarkan di atas, berdasarkan pada penelitian Paul Ekman dari *University of California* di San Fransisco, menemukan bahwa adanya Bahasa emosi yang dikenal oleh banyak bangsa di seluruh dunia, yaitu emosi yang ditunjukkan ke dalam bentuk ekspresi wajah, yang terkandung di dalamnya bagian dari emosi itu sendiri yaitu takut, marah, kesal, sedih, dan senang. Ekspresi wajah dari beberapa bagian tersebut sangat dikenal luas oleh semua orang, meski dari latar belakang suku bangsa yang berbeda sekalipun. Dengan demikian, ekspresi wajah sebagai representasi dari emosi itu memiliki universalitas tentang perasaan emosi tersebut

Pendapat lain dijelaskan oleh Aliah B. Purwakania Hasan mengenai emosi yang juga terdiri dari dua hal, yaitu emosi primer dan sekunder. Emosi primer adalah emosi awal yang dianggap berasal secara biologis, kondisi ini telah dibentuk semenjak dilahirkan, emosi primer tersebut terbagi menjadi senang, sedih, marah dan takut. Sedangkan emosi sekunder merupakan emosi dengan memerlukan kepekaan seseorang atau kesadaran diri

sendiri, sehingga perkembangannya berdasarkan pada pertumbuhan kognitif individu. Dari hal tersebut, diketahui jika umumnya emosi terbagi menjadi emosi primer, emosi sekunder emosi positif dan emosi negatif (Hasan 2006:54).

a. Hubungan Emosi dan Tingkah Laku

Pada teori *kecerdasan emosional* Daniel Goleman mengungkapkan bahwa terdapat sejumlah ciri-ciri utama dari pikiran emosional sebagai bentuk bukti bahwa emosi mengambil peran yang sangat penting dalam pola tingkah laku maupun pola pikir seseorang.

Adapun ciri utama dari pikiran emosional adalah sebagai berikut :

- 1) Respon yang cepat tetapi ceroboh, dalam hal ini ternyata pikiran yang emosional lebih cepat mengambil sebuah tindakan dibandingkan dengan pikiran rasional. Disebabkan pikiran emosional tidak banyak melakukan pertimbangan yang memberikan akibat hilangnya sikap kehati-hatian, sehingga menimbulkan kecerobohan. Beda halnya dengan pikiran rasional yang mempertimbangkan banyak hal terlebih dahulu sebelum mengambil sebuah keputusan atau tindakan.
- 2) Mendahulukan perasaan kemudian pikiran, pikiran rasional pada dasarnya membutuhkan waktu yang cukup lebih lama daripada pikiran emosional, sehingga dorongan yang terlebih dahulu muncul adalah dorongan emosi, yang kemudian disusul oleh dorongan pikiran. Dalam rangkaian respon yang cepat, sudah

sangat jelas jika emosi mendahului atau minimal berjalan berdampingan dengan pikiran yang rasional. Terutama pada situasi-situasi genting, reaksi dari pikiran emosional akan sangat membantu seorang individu dalam mengambil tindakan penyelamatan ini. Hal ini menjadi salah satu keuntungan dalam pikiran emosional. Di sisi lain, pikiran emosional juga memiliki mode lambat, yang artinya ada proses berpikir dalam pikiran sebelum mengalirkannya pada perasaan. Keputusan mode ini pada umumnya dilakukan secara sangat sadar dan sengaja, dengan ilmu dan pengetahuan yang cukup luas sehingga menyebabkan pikiran memegang peranan kunci dalam menentukan emosi apa yang akan ditimbulkannya.

- 3) Memperlakukan realitas sebagai realitas simbolik, dalam hal ini, logika pikiran emosional yang memiliki juga dikenal sebagai logika hati yang memiliki sifat asosiatif. Artinya, memandang unsur-unsur yang menggambarkan realitas sama dengan realitas itu sendiri. oleh karenanya, berbagai perumpamaan, kiasa, gambaran, dan lain sebagainya cenderung ditujukan pada pikiran emosional. Seperti yang dilakukan oleh para penyair, para ulama, dan guru-guru spiritual dalam menyampaikan ajarannya selalu berusaha menyampaikan dengan Bahasa yang mudah dimengerti dan menyentuh perasaan atau emosi seseorang dengan baik, melalui berbagai macam kisah, kiasan, pengandaian,

perumpamaan, yang mudah untuk dihayati ketika orang lain mendengarnya. Jika hal ini ditinjau dari segi pemikiran rasional, penggunaan perumpamaan dan lain-lain itu tidak sedemikian rupa sangat bermakna. Akan tetapi hal ini akan menjadi sangat berbeda jika dipandang dari segi pikiran emosional.

- 4) Masa lampau diposisikan sebagai masa sekarang, dalam hal ini, apabila sejumlah ciri pada sebuah peristiwa terlihat senada dengan kenangan di masa lalu atau lampau yang di dalamnya terkandung muatan emosi, maka pikiran emosional akan memberikan respon dengan memicu perasaan yang berkaitan dengan peristiwa yang diingat. Pikiran emosional bereaksi pada peristiwa yang sekarang terjadi seakan kondisi tersebut adalah masa lampau.
- 5) Realitas yang ditentukan oleh keadaan, dalam hal ini, pikiran emosional individu cenderung ditentukan oleh situasi dan kondisi yang kemudian didiktekan oleh emosi tertentu yang sedang menonjol saat itu. Baik dari cara atau pola pikir dan tingkah laku seorang individu pada saat merasa gembira akan sangat bertolak belakang dengan pada saat merasa murung, dan sedih.

b. Pengertian Kestabilan Emosi

Kestabilan emosi adalah suatu keadaan dimana emosi yang tetap, tidak mudah berubah dan memiliki keseimbangan yang baik, memiliki kontrol emosi yang baik dan mampu menghadapi situasi

apapun dalam kondisi emosi yang tetap sama (Oktaryanto et al.1970: 30).

Emosi yang stabil ditunjukkan dengan emosi yang tidak mudah berubah dari suasana hati berpindah ke suasana hati yang lain. Sedangkan ketidakstabilan emosi dapat ditunjukkan dengan amarah, tampilan fisik yang murung dan muram, serta bersikap kasar.

Schneider, menjelaskan bahwa kestabilan emosi didukung oleh kesehatan fisik yang berhubungan dengan kesehatan emosi dan penyesuaian emosi. Kestabilan emosi mengandung tiga aspek, yaitu :

- a). adekuasi emosi, reaksi emosi yang sesuai dengan yang diterimanya, reaksi ini menyangkut isi dan arah emosi. Reaksi emosi ini kemudian diwujudkan dalam bentuk ekspresi tertentu. Keadaan reaksi emosi yang tidak adekuat, baik dalam isi maupun arah emosi, dapat mengganggu kesehatan emosi dan penyesuaian emosi.
- b). kematangan emosi, Individu dengan kematangan emosi memiliki kemampuan berekspresi atau bertingkah laku dalam melakukan reaksi emosi sesuai dengan tingkat per-kembangannya. Bila seorang anak kecil mengalami kemarahan yang me-ledak-ledak, maka itu adalah hal yang wajar, namun akan dikatakan tidak wajar apabila individu yang mengalaminya telah menginjak usia dewasa.
- c). kontrol emosi, Kontrol emosi meliputi pengaturan emosi agar sesuai dengan tuntutan lingkungan dengan nilai-nilai, cita-cita dan prinsip-prinsip (Perwito Utomo & Meiyuntari 2015:24).

Chaplin mengatakan bahwa kontrol emosi merupakan suatu usaha di pihak individu untuk mengatur dan menguasai emosi, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Kontrol emosi sangat penting bagi tercapainya kematangan, penyesuaian dan kesehatan mental (Chaplin 2001:45)

2. Tarekat Qadiriyyah wa Naqshabandiyyah

a. Pengertian Tarekat Qadiriyyah wa Naqshabandiyyah

Secara bahasa, kata “tarekat” diserap dari Bahasa Arab ‘*thariqah*’, yang artinya jalan, cara atau metode. Tapi pada konteks tasawuf, yang dimaksud tarekat adalah perkumpulan, organisasi, lembaga tempat diselenggarakannya pendidikan ruhani yang dipimpin oleh seorang mahaguru/syekh (Bilad 2021:1). Tarekat adalah suatu metode atau cara yang ditempuh seorang salik (orang yang meniti kehidupan sufistik) dalam rangka meningkatkan diri atau jiwanya sehingga dapat mendekati diri kepada Allah SWT. Metode yang digunakan oleh seorang sufi besar dan kemudian diikuti oleh murid-muridnya, sebagaimana halnya madzhab- madzhab dalam bidang fiqh dan firqoh-firqoh dalam bidang ilmu kalam (aqidah). Pada perkembangan berikutnya membentuk suatu *jam’iyyah* (organisasi) yang disebut dengan tarekat.

Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyyah merupakan gabungan nama dari dua nama terdekat, yang didirikan oleh seorang sufi dari Indonesia yang bernama Al Syaikh Ahmad Khatib Sambas, beliau

belajar dan memperdalam ilmu agama (syariat Islam) serta ilmu tarekat pada guru-gurunya di Makkah pada sekitar pertengahan abad ke-19. Setelah bekal dan ilmu serta wasiat dari gurunya sudah cukup, beliau mendapat petunjuk dan firasat untuk memadukan dua macam tarekat yang telah ia yakini tersebut. Kedua tarekat ini adalah tarekat Qadiriyyah yang didirikan oleh Al-Syaikh Abdul Qadir Al-Jilany seorang alim sufi dan zahid yang wafat pada th. 561 H/1166 M, dan tarekat Naqsabandiyah yang didirikan oleh Syaikh Muhammad Baha'uddin Al-Waisy Al-Bukhory (717-791 H) (Bruneissen 1992:52).

b. Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsabandiyah PP Suryalaya

Metode dzikir dalam setiap tarekat mempunyai kekhasan tersendiri, sama halnya dengan Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsabandiyah yang berpusat di Pondok Pesantren Suryalaya. Pada tarekat ini amalan yang wajib dilaksanakan adalah dzikir jahar dan dzikir khofi. Pembahasan mengenai amalan pada tarekat Qadiriyyah Wa Naqsabandiyah PP Suryalaya di jabarkan sebagai berikut.

1) Dzikir Jahar

Dzikir iniberupa mengucapkan kalimat tahlil *Laailaaha illallaah* yang di amalkan secara lisan dengan suara keras. Dzikir ini merupakan inti dari ajaran Tarekat Qadiriyyah dan wajib diamalkan pada setiap sholat lima waktu, paling sedikit 165 kali.

2) Dzikir Khafi

Dzikir ini dilakukan dengan cara mengucapkan *ism adz-Dzat*, yakni lafadz “Allah” di dalam kalbu. Dzikir ini diamalkan secara *sirr* (rahasia) atau *khafi* (tersembunyi) di dalam hati, serta dapat dilakukan dimana saja.

3) Khataman

Khataman diambil dari bahasa Arab yang artinya penutup. Khataman ini berupa rangkaian bacaan yang berisi pujian kepada Allah, Sholawat Nabi dan do'a-do'a munajat kepada Allah. Khataman ini merupakan bagian dari kegiatan sakral yang biasanya dilaksanakan seminggu sekali di masing-masing pusat kegiatan TQN. Dzikir ini juga dapat diamalkan sendirian setiap hari atau beberapa hari sekali.

4) Manaqiban

Manaqiban berarti biografi. Manaqiban berupa pembacaan riwayat hidup seseorang dari sisi-sisi kemuliaannya, dalam hal ini adalah Syekh Abd al-Qadir al-Jilani. Manaqiban dilaksanakan sebulan sekali baik di Pondok Pesantren Suryalaya maupun di pusat-pusat dakwah TQN di masing-masing daerah.

5) Shalat-Shalat Wajib dan Sunnah

Selain rangkaian dzikir, para murid TQN Suryalaya juga dilatih untuk *tazkiyah an-nafs* dengan rangkaian-rangkaian shalat wajib maupun sunnah. Rangkaian tersebut dimulai dari bangun tidur pukul 02.00 WIB sampai dengan tidur malam pukul; 21.30, baik dikerjakan sendirian maupun berjama'ah (Bilad & Apriatama 2020:184).

3. Pengertian Pondok

Pondok pesantren adalah lembaga pendidikan tradisional Islam untuk mempelajari, memahami, mendalami, menghayati dan mengamalkan ajaran Islam dengan menekankan pentingnya moral keagamaan sebagai pedoman perilaku sehari-hari (Zulhimma 2013:30). Sekarang ini banyak ditemukan model-model pondok di Indonesia. Menurut Manfred Ziemek, maka tipe-tipe pondok di Indonesia dapat digolongkan sebagai berikut.

- a) Tipe A, yaitu pondok yang seluruhnya dilaksanakan secara tradisional, dalam arti tidak mengalami transformasi yang berarti dalam sistem pendidikannya atau tidak ada inovasi yang menonjol dalam corak pesantrennya dan masih tetap eksis mempertahankan tradisi-tradisi pondok klasik dengan corak keislamannya berdasarkan peraturan menteri Agama Nomor 3 Tahun 1979 tentang Bantuan kepada Pondok Pesantren. Masjid atau rumah digunakan untuk pembelajaran Agama Islam. Tipe ini biasanya digunakan oleh kelompok-kelompok tarikat dan disebut pondok dzikir atau pondok tarikat. Para santri pada umumnya tinggal di asrama yang terletak di sekitar rumah kyai atau di rumah kyai.
- b) Tipe B, pondok yaitu yang mempunyai sarana fisik, seperti; masjid, rumah kyai, pondok atau asrama yang disediakan bagi para santri, utamanya adalah dari daerah jauh, sekaligus menjadi ruangan belajar. Tipe ini adalah pondok tradisional yang sangat sederhana sekaligus

merupakan ciri pondok tradisional. Sistem pembelajaran pada tipe ini adalah individual (sorogan), bandungan, dan wetonan.

- c) Tipe C, atau pondok pesantren salafi ditambah dengan lembaga sekolah (Madrasah, SMU atau Kejuruan) merupakan karakteristik pembaharuan dan modernisasi pendidikan Islam di pesantren. Meskipun demikian, pesantren tidak menghilangkan sistem pembelajaran yang asli yaitu sistem sorogan, bandungan, dan wetonan yang dilakukan oleh kyai atau ustadz.
- d) Tipe D, yaitu pondok modern terbuka untuk umum, corak pondok ini telah mengalami transformasi yang sangat signifikan baik dalam sistem pendidikan maupun unsur-unsur kelembagaannya. Materi dan sistem pembelajaran sudah menggunakan sistem modern dan klasikal. Jenjang pendidikan yang diselenggarakan mulai dari tingkat dasar (PAUD dan TK) sampai pada perguruan tinggi. Tipe ini sangat memperhatikan terhadap mengembangkan bakat dan minat santri sehingga santri bisa mengeksplor diri sesuai bakat dan minat. Hal yang tidak kalah penting adalah keseriusan dalam penguasaan bahasa asing, baik bahasa Arab dan Inggris maupun bahasa internasional lainnya. Contohnya, pesantren Gontor, Tebuireng dan pesantren modern lainnya yang ada di tanah air.
- e) Tipe E, yaitu pondok yang tidak memiliki lembaga pendidikan formal, tetapi memberikan kesempatan kepada santri untuk belajar pada jenjang pendidikan formal di luar pesantren. Pesantren tipe

ini, dapat dijumlahkan pada pesantren salafi dan jumlahnya di nusantara relatif lebih kecil dibandingkan tipe-tipe lainnya.

- f) Tipe F, yaitu ma'had, tipe ini, biasanya ada pada perguruan tinggi agama atau perguruan tinggi bercorak agama. Para mahasiswa di asramakan dalam waktu tertentu dengan peraturan-peraturan yang telah ditetapkan oleh perguruan tinggi. Mahasiswa wajib mentaati peraturan-peraturan tersebut bagi mahasiswa yang tinggal di asrama atau ma'had. Sebagai contoh, ma'had UIN Malang yang telah ada sejak tahun 2000 dan semua mahasiswa wajib diasramakan selama satu tahun. Kemudian ma'had IAIN Raden Intan Lampung yang telah berdiri sejak 2010 yang lalu. Tujuan dari ma'had tersebut adalah untuk memberikan pendalaman spiritual mahasiswa dan menciptakan iklim kampus yang kondusif untuk pengembangan bahasa asing (Syafe'i 2017:24)

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Tabel 1.1 Penelitian yang relevan

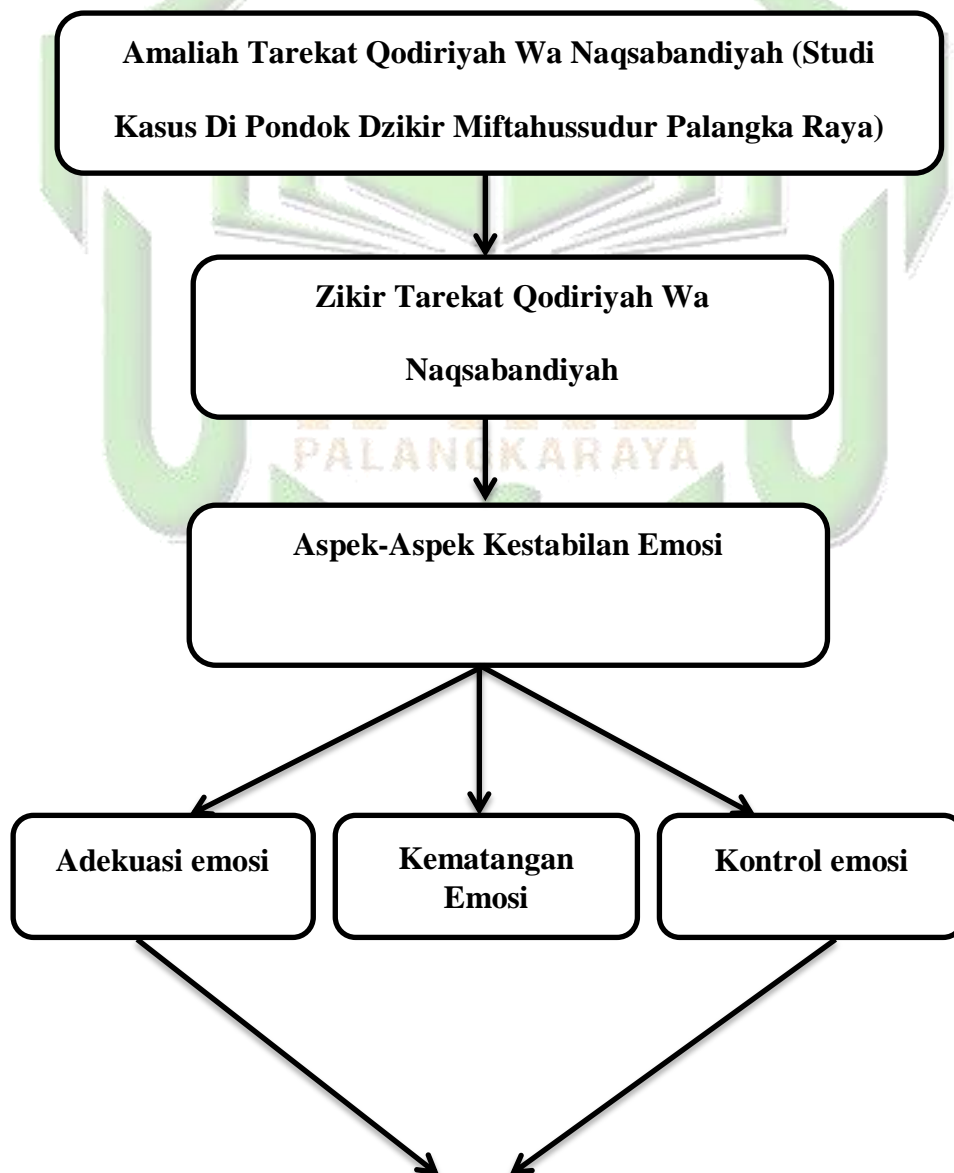
No.	Nama Pengarang	Hasil	Perbedaan
1.	Skripsi (Haerati) Analisis Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah Terhadap Regulasi Emosi Santriwati	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa Tarekat Qadiriyyah wa Naqsabandiyah sebagai ajaran yang	Penelitian peneliti bertujuan untuk mengetahui bagaimana kestabilan emosi pada santri Pondok dzikir Miftahus Sudur yang mengamalkan Tarekat Qodiriyyah wa Naqsabandiyah.

	Di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya	diamalkan oleh segenap warga Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya memiliki dampak terhadap regulasi emosi pada remaja.	
2.	Skripsi (Samsul Arifin) Dampak Zikir Tarekat Qadiriyah wa Naqshabandiyah Terhadap Kecerdasan Spiritual Mahasiswa Di Pondok Zikir Miftahus Sudur Palangka Raya	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa pengalaman zikir Tarekat Qodiriyah wa Naqshabandiyah secara efektif berdampak positif terhadap kecerdasan spiritual mahasiswa yang tinggal di pondok dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya.	Perbedaan terletak pada pada fokus penelitian peneliti, fokus penelitian peneliti adalah pada kondisi kesetabilan emosi santri Pondok Dzikir Miftahus Sudur.

3.	Skripsi (Harris Fadhillah) Pengaruh Membaca Alquran Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Kelas Xi Sma IT Abu Bakar Yogyakarta	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa membaca Alquran memberikan pengaruh terhadap kestabilan emosi siswa kelas XI SMA IT Abu Bakar Yogyakarta.	Perbedaan terletak pada objek penelitian dimana fokus penelitian ini adalah pengaruh membaca Al-Qur'an terhadap kestabilan emosi.
4.	Jurnal (Dony Apriatama & Cecep Zakarias El Bilad) Terapi Dzikir Tarekat wa Qadiriyah wa Naqsyabandiyah dalam Peningkatan Kecerdasan Emosional	Penelitian ini untuk membuktikan bahwa kecerdasan emosional santri Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya yang semula pada kategori sedang kemudian meningkat menjadi tinggi setelah diberikan terapi	Perbedaan terletak pada fokus penelitian yang dilakukan yaitu mengenai kecerdasan emosional.

		dzikir secara intensif selama sebulan penuh.	
--	--	--	--

C. Kerangka Berfikir



Hasil penelitian



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini memakai metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Peneliti akan menggunakan studi deskriptif kualitatif terhadap suatu fenomena dalam sebuah instansi atau lembaga, yakni Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya. Data yang diperoleh ialah berbentuk kata-kata, gambar dan bukan angka-angka. Hal itu disebabkan oleh adanya penerapan metode kualitatif. Selain itu, semua yang dikumpulkan berkemungkinan menjadi kunci terhadap apa yang sudah diteliti (Haerati 2019:85)

B. Kehadiran Peneliti

Kehadiran peneliti merupakan hal yang penting dan utama. Pada penelitian kualitatif, kehadiran peneliti di lapangan merupakan hal yang sangat penting. Peneliti haruslah langsung terjun ke lapangan untuk melakukan pengamatan dan mengumpulkan data yang dibutuhkan. Penelitian dilakukan di Pondok Dzikir Miftahus Sudur pada bulan September-Oktober 2021 dengan melakukan wawancara kepada 4 orang responden. Adapun kehadiran peneliti dan informan pada saat wawancara disepakati bahwa akan dilakukan penelitian dan wawancara mengenai bagaimana kestabilan emosi pada mahasiswa melalui dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah.

C. Lokasi Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian adalah di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya yang merupakan pondok dzikir berbasis tarekat Qodiriyah wa

Naqsabandiyah di Palangka Raya. Pondok ini didirikan 12 Mei 2018 dan sudah berjalan selama 4 Tahun.

D. Sumber Data

1) Data Primer

Pada jenis data ini langsung diperoleh dari sumber data pertama di lokasi tempat penelitian. Data ini berfungsi untuk memperoleh informasi mengenai latar belakang masalah, perilaku dampak yang di alami, serta pelaksanaan proses pengamalan tarekat qodiriyah wa naqsabandiyah dan pengaruhnya terhadap kestabilan emosi santri.

2) Data Sekunder

Pada jenis data ini di peroleh dari sumber data kedua yang berfungsi untuk memperoleh informasi mengenai gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan santri, serta riwayat hidup dan perilaku sehari-hari santri.

Pada Penelitian kualitatif, hasil yang diperoleh adalah mendapatkan informasi yang mendalam dari masalah penelitian yang dipilih. Pada penelitian kualitatif juga di kenal dengan “informan” bukan populasi dan sampel. Informan dipilih untuk menjelaskan kondisi atau fakta yang terjadi pada informan itu sendiri. Penentuan jumlah informan sifatnya fleksibel, artinya peneliti dapat menambah jumlah informan di tengah proses penelitian jika informasi yang didapatkan dirasa masih kurang, atau mengurangi jumlah informan jika informasi sudah cukup, bahkan dapat

mengganti informan jika orang atau subyek penelitian tidak kooperatif dalam menjawab wawancara (Heryana, n.d.:30)

Pengambilan sample sebagai informan pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sumber data dengan pertimbangan tertentu, seperti orang tersebut dianggap paling berpotensi tentang informasi yang diharapkan peneliti (Sugiyono 2013:87). Berdasarkan hal tersebut, maka subjek penelitian yaitu:

1. Mahasiswa aktif yang tinggal di Pondok Dzikir Miftahus Sudur
2. Mahasiswa yang telah ditalqin (prosesi untuk masuk dan mengikuti kegiatan dzikir tareqat) pada Tareqat Qodiriyah wa Naqsabandiyah Pondok Pesantren Suryalaya dan menerapkan dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah yang di programkan di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya.
3. Mahasiswa yang sebelumnya belum pernah mengenal mengenai tarekat atau belajar mengenai ilmu tasawuf.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti memilih 4 orang informan karena keempat orang tersebut memenuhi kriteria diatas dan sesuai dengan keperluan penelitian. Sedangkan untuk data sekunder sendiri diperoleh dari bahan pustaka dan wawancara pada pengurus/pembina.

Teknik pengumpulan data digunakan untuk mengumpulkan data sesuai dengan tata cara penelitian sehingga diperoleh data yang diperlukan. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama di dalam penelitian merupakan

mengumpulkan data. Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara terstruktur.

Wawancara merupakan percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan tersebut dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan tersebut. Menurut Lincoln dan Guba maksud mengadakan wawancara antara lain: mengonstruksi mengenai orang, kejadian, organisasi, perasaan, motivasi, tuntutan, kepedulian dan lain-lain kebulatan (Moleong 2019:34).

E. Analisis Data

Teknik analisis data didalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Data hasil wawancara akan di deskripsikan secara keseluruhan. Analisis data dilakukan secara berkelanjutan hingga tuntas sehingga datanya sudah jenuh. Teknik analisis data ini meliputi:

1. Reduksi Data

Reduksi data yaitu merangkum, mengambil data pokok dan penting, membuat kategorisasi, berdasarkan huruf besar, kecil dan angka. Dari hal tersebut maka data yang telah di reduksi tersebut memberikan gambaran yang jelas dan mempermudah penelitian dalam mengumpulkan data.

2. Penyajian Data

Setelah direduksi, maka tahap berikutnya yaitu menyajikan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data dapat dilakukan dalam uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, namun yang paling sering

digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif yaitu dengan teks yang bersifat naratif.

3. *Conclusion Drawing/Verification*

Langkah ketiga yaitu penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal masih bersifat sementara dan akan berubah jika tidak ditemukan bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Namun apabila kesimpulan awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel. (Sugiyono 2013:92)

F. Pegecekan Keabsahan Data

Untuk menghindari kekeliruan atau kesalahan data yang telah terkumpul, dibutuhkan adanya pengecekan keabsahan data. Pengecekan keabsahan data berdasarkan pada kriteria derajat kepercayaan (*Credibility*) dengan teknik triangulasi, pengamatan dan pengecekan teman sejawat.

Dalam penelitian kualitatif peneliti harus berusaha mendapatkan data yang valid untuk itu dalam pengumpulan datanya peneliti perlu mengadakan validitas data agar data yang diperoleh tidak *invalid* (cacat).

Adapun teknik pengecekan data diantaranya:

1. Kepercayaan (*credibility*)

Kredibilitas merupakan teknik dimana jika data ingin dikatakan sebagai data kredibel maka harus ada persamaan antara yang dilaporkan oleh peneliti dengan apa yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti.

2. Keteralihan (*Transferability*)

Transferabilitas merupakan teknik yang dimana nilai transferabilitas berdasarkan pada pembaca, sampai sejauh mana hasil penelitian tersebut dapat diterapkan pada konteks dan situasi sosial yang lain. Jika pembaca memperoleh gambaran dan pemahaman yang jelas tentang laporan penelitian.

3. Kebergantungan (*Dependability*)

Teknik ini merupakan teknik yang bisa dilaksanakan pada kegiatan audit pada semua rangkaian penelitian. Peneliti harus bisa membuktikan bahwa telah dilakukannya rangkaian proses penelitian secara nyata jika ingin dikatakan penelitian tersebut *dependable*.

hasil penelitian tidak dapat dikatakan *dependable* jika Mekanisme teknik ini dapat dilakukan melalui audit oleh auditor independen, atau pembimbing terhadap rangkaian proses penelitian. yakni bagaimana menentukan sumber data yang dapat menjelaskan tentang tema penelitian, bagaimana memasuki lapangan, bagaimana mekanisme pengumpulan data, bagaimana melakukan pemeriksaan keabsahan data, bagaimana analisis data, hingga bagaimana penarikan kesimpulan. Jika peneliti tidak mempunyai rekam jejak aktivitas lapangan/penelitiannya, maka dependabilitasnya dapat diragukan.

4. Kepastian (*Konfirmability*)

Dalam penelitian kualitatif, uji konfirmabilitas dimaksudkan pada unsur *intersubjektivitas* (konsep transparansi), yaitu sebuah wujud kemauan peneliti untuk memaparkan kepada publik mengenai proses dan unsur-unsur lain pada penelitiannya. Selanjutnya akan memberikan kesempatan untuk pihak lain dalam melakukan penilaian pada hasil temuannya juga mendapat persetujuan diantara pihak tersebut.

Konfirmabilitas adalah suatu proses kriteria pemeriksaan, yaitu langkah apa yang dipilih oleh peneliti dalam melakukan konfirmasi hasil temuannya

G. Tahap-Tahap Penelitian

Tahap-tahap penelitian menurut Wayan Koyan dibagi menjadi beberapa tahapan yaitu Tahap Pra-Lapangan, Tahap Pekerjaan Lapangan dan Tahap Analisis Data.

a. Tahap Pra-Lapangan

1. Menyusun rancangan penelitian
2. Memilih lapangan penelitian
3. Mengurus izin penelitian
4. Menilai keadaan lapangan
5. Memilih dan memanfaatkan informan
6. Menyiapkan perlengkapan penelitian
7. Persoalan etika penelitian

b. Tahap Pekerjaan Lapangan

1. Memahami latar penelitian

2. Memasuki lapangan
 3. Berperan serta sambil mengumpulkan data
- c. Tahap Analisis
1. Konsep dasar analisis data
 2. Menemukan tema dan merumuskan hipotesis
 3. Menganalisis berdasarkan hipotesis



BAB IV

PAPARAN DATA DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Pondok Dzikir Miftahus Sudur

Pondok Zikir Miftahus Sudur bertempat di Kota Palangka Raya, Provinsi Kalimantan Tengah. Untuk ssrama putra bertempat di Jl. Kecubung II No. 165 dan asrama putri bertempat di Jl. Kecubung II No. 247. Pondok ini terdiri dari 25 orang mahasiswa yang terdiri dari 11 orang mahasiswa putra dan 14 orang mahasiswi putri.

Desain pondok ini berkonsep pesantren mahasiswa. Mahasiswa yang tinggal di pondok ini merupakan mahasiswa di IAIN Palangka Raya dari berbagai fakultas dan program studi serta angkatan. Para mahasiswa di Pondok ini juga berasal dari berbagai daerah di Provinsi Kalimantan Tengah. Dan mempunyai latar belakang pendidikan yang berbeda-beda, baik berasal dari madrasah dan sekolah umum.

Pondok ini berdiri pada tanggal 12 Mei 2018. Yang awalnya berjumlah 9 orang mahasiswa putra, dan pada tiga bulan selanjutnya dibuka kembali program Pondok Putri. Tempat yang dipakai sebagai gedung asrama merupakan rumah dengan ukuran besar yang disewa selama selama satu tahun terus diperpanjang sesuai dengan kebutuhan.

Pondok mahasiswa ini mempunyai hubungan dengan Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya Jawa Barat karena seorang mursyid tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah merupakan pendiri PP Suryalaya yaitu Syaikh Abdullah Mubarak. Setelah wafatnya beliau kemudian estavet kemursyidan digantikan oleh putra kelimanya yakni Syaikh Ahmad Shahibul

Wafa TA. Pondok Pesantren Suryalaya sendiri merupakan salah satu Pondok Pesantren yang ada di nusantara dengan kurikulum pendidikannya berbasis tasawuf dengan pengamalan zikir Tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah (TQN). Pondok Zikir Miftahus Sudur sendiri metode pendidikan di dalamnya juga berbasis tasawuf dengan mengamalkan zikir TQN meskipun tidak secara persis sama (Arifin 2020:65)

1. Program dan Kegiatan

Sebagai pendidikan nonformal, pondok ini membuat program-program pembelajaran dan kegiatan keagamaan. Kegiatan pembelajaran meliputi beberapa bidang keilmuan Islam dasar dan diselenggarakan baik untuk putra maupun putri.

Mahasiswa yang tinggal di Pondok ini juga melaksanakan kegiatan berupa Taman Pendidikan al-Qur'an (TPQ) untuk anak-anak sekitar. TPQ di Pondok baik di Pondok Putra maupun di Pondok Putri dilaksanakan pada siang sampai dengan sore hari (dimulai dari Jam 14.00 WIB sampai masuk waktu salat Ashar) kemudian salat Ashar berjamaah dan dilanjutkan Kembali setelah salat Ashar.

Salat lima waktu berjamaah yang disambung dengan zikir jahar berjamaah adalah kegiatan yang bersifat wajib. Untuk salat Maghrib, Isya dan Subuh dikerjakan secara berjamaah di pondok, sedangkan untuk salat Zhuhur dan Ashar dilaksanakan di masjid atau musala terdekat, namun harus tetap mengamalkan zikir jaharnya. Hal ini dilakukan dalam upaya

menjaga keistiqomahan amliyah sesuai tuntunan Mursyid TQN Pondok Pesantren Suryalaya.

Sebelum bergabung ke Pondok Zikir Miftahus Sudur dan mengamalkan zikir TQN, ada beberapa tahapan yang harus dipersiapkan:

1) Persiapan

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dijelaskan oleh narasumber yaitu Pembina Pondok Miftahus Sudur bahwa dalam tarekat ini semua yang ingin mengamalkannya diharuskan untuk mengikuti talqin zikir terlebih dahulu dengan mursyid atau wakil talqin yang sudah dipilih oleh seorang guru Mursyid. Oleh karena itu para santri sebelum diterima untuk menjadi bagian dari Pondok Zikir Miftahus Sudur disyaratkan untuk bertalqin zikir. Sebelum itu, para calon santri diberikan pengenalan mengenai Tareqat Qodiriyah wa Naqsabandiyah yang diamalkan di pondok. Lalu mereka ditegaskan untuk berkomitmen dalam mengamalkannya jika resmi diterima masuk sebagai santri Pondok Zikir Miftahus Sudur.

b. Tahap Perekrutan

Berdasarkan informasi yang peneliti dapatkan melalui hasil wawancara dengan pembina pondok bahwa syarat untuk menjadi calon santri Miftahus Sudur adalah santri aktif dari

kampus IAIN Palangka Raya atau kampus-kampus terdekat lainnya yang ada di kota Palangka Raya. Untuk sementara ini memang kebanyakan santri yang tinggal di Pondok Dzikir Miftahus Sudur merupakan mahasiswa IAIN Palangka Raya. Pada proses perekrutan santri dilakukan dengan penyebaran informasi melalui pamflet yang disebar via media sosial yang dimiliki oleh Pondok Zikir Miftahus Sudur.

c. Tata cara zikir disosialisasikan kepada para mahasiswa

Berdasarkan informasi dari Pembina Pondok Dzikir Miftahus Sudur, zikir dikenalkan kepada mahasiswa calon santri pondok sejak mereka mendaftar dan dilakukan pengenalan oleh pembina, selanjutnya setelah diterima, dilakukan proses talqin dzikir.

2) Pelaksanaan

Aktivitas pengamalan dzikir Tareqat Qodiriyah wa Naqsabandiyan di pondok ini dimulai pada pukul 02.00 WIB dengan program mandi taubat, dilanjutkan dengan salat taubat dan rangkaian salat malam, dilanjutkan dengan zikir jahar hingga masuk waktu subuh.

Setelah waktu subuh, kemudian dilanjutkan dengan sholat shubu berjama'ah. Selesai salat dilanjutkan dengan zikir Jahar. Zikir jahar dibaca paling sedikit 200 kali, lalu dilanjutkan dengan rangkaian amaliah lainnya seperti tadarrus al-Quran. Kegiatan

tersebut dilaksanakan sampai memasuki waktu Isyraq, setelah itu dilaksanakan salat *Isyraq*, salat *Isti''adzah*, dan salat *Istikharah*. Dan selanjutnya melaksanakan sholat dhuha secara mandiri atau masing-masing.

Untuk pelaksanaan Salat Zuhur dan Ashar biasanya juga dilakukan secara berjamaah, dan dilanjutkan dengan zikir jahar secara berjamaah. Namun bisa dilakukan sendiri-sendiri bila santri memiliki kegiatan perkuliahan ataupun kegiatan lain dan kegiatan shalat berjamaah dilaksanakan di mushalla atau masjid terdekat untuk pelaksanaan zikir jahar pun dibaca minimal 3 kali hitungan, tetapi diganti jika ada waktu luang sebagai bentuk kepatuhan dan untuk menjaga keistiqomahan terhadap peraturan yang sudah dianjurkan dalam tarekat ini.

Pada saat memasuki waktu maghrib, seluruh santri wajib untuk berada di Pondok. Pelaksanaan Shalat maghrib dilakukan secara berjamaah, selanjutnya dilaksanakan lagi zikir jahar dan berbagai shalat sunnah seperti salat *Ba''adiyah Maghrib*, *salat Awwabin*, *salat Birrul walidain* dan lainnya. Lalu dilanjutkan dengan tadarrus al-Qur'an.

Pada saat waktu Shalat Isya juga dilaksanakan secara berjamaah, dan dilanjutkan dengan sholat sunnah ba'diyah Isya, kemudian membaca zikir jahar yang dilakukan paling sedikit 165 kali. Selesai pelaksanaan zikir kemudian dilakukan kembali shalat

hajat *lidaf'il bala'* sebanyak dua rakaat. Selanjutnya, para santri dipersilahkan untuk kembali ke kamarnya masing-masing untuk beristirahat.

3) Pasca Pelaksanaan

Pengamalan zikir yang dilaksanakan di Pondok Zikir Miftahus Sudur Palangka Raya ini mengikuti tuntunan dari pusat tarekatnya yaitu Pondok Pesantren Suryalaya, Tasikmalaya. Pembina Pondok di waktu Maghrib, Isya atau Subuh beliau menyempatkan hadir ikut salat berjamaah di Pondok, dan membicarakan mengenai hal-hal yang terjadi di Pondok dan hingga kendala yang terjadi. Rutinitas ini dijadikan sebagai bagian dari bentuk evaluasi. Pada kunjungan harian tersebut, ia selalu memantau sarana-sarana yang ada dan melakukan evaluasi dari sisi kebersihan dan kerapian. Waktu lainnya untuk evaluasi adalah pada hari Sabtu pagi setelah salat Subuh dan zikir jahar 1000 kali. Pembina biasanya bertanya seputar pengalaman atau rasa yang diperoleh setelah sekian hari/minggu menjalani terapi zikir. Pada kesempatan tersebut hampir selalu ada persoalan praktis atau pribadi yang dikonsultasikan dan dibahas bersama di forum tersebut.

Berdasarkan hal tersebut, pengamalan dzikir Tareqat Qodiriyah wa Naqsabandiyah di Pondok Dzikir Miftahus Sudur ini dilakukan secara intensif. Pelaksanaan kegiatan dzikir relatif lebih mudah karena bertepatan dengan kegiatan wajib dan sunnah dalam agama.

Zikir jahar dilaksanakan sesuai melaksanakan salat lima waktu; salat-salat sunnah juga dilaksanakan berdasarkan tuntunan agama. Pembina pondok juga terus memberikan motivasi dan memberikan pengajaran serta menggali dalil-dalil al-Quran, Hadits maupun perkataan para ulama tentang berbagai keutamaan amalan-amalan ibadah tersebut.

B. Paparan Data Penelitian

1. Kestabilan Emosi Pada Aspek Adekuasi Emosi Mahasiswa Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya.

Setiap orang memiliki kompleksitas masalah yang beragam, begitu pula dengan mahasiswa. Dunia perkuliahan dan masalah eksternal lain membuat sebagian mahasiswa merasa tidak mudah untuk dilalui oleh beberapa orang, namun menjadi hal yang biasa saja atau mudah di lalui oleh sebagian orang lainnya. Kondisi emosi menjadi hal yang begitu melekat pada diri manusia sebagai sebuah tanggapan dari rangsangan yang muncul, dan akan akan menimbulkan perilaku nyata dalam sistem pengolahan emosi.

Emosi adalah sebuah penyaluran mengenai ekspresi yang memperlihatkan rasa senang, bahagia, sedih atau marah. Penyebab emosi terjadi akibat dari pengaruh hubungan antara individu dan lingkungan sekitar. Maurus (2020:30) dalam bukunya menjelaskan bahwa kelompok behavioris yang memiliki kepercayaan bahwa penyebab dari munculnya emosi adalah factor eksternal yang tidak berkaitan langsung dengan keadaan tubuh bagian dalam.

Adekuasi emosi, Yaitu reaksi emosi yang sesuai dengan rangsang yang diterimanya, reaksi ini berkaitan dengan macam atau isi emosi dan ditujukan kepada siapa emosi tersebut. Individu yang adekuasi emosi ditandai dengan ciri-ciri:

- 1) Bersikap optimis dalam menghadapi masa depan memiliki pengertian bahwa individu memiliki keyakinan yang baik dan positif terhadap masa depan yang didahuluinya.
- 2) Tidak apatis dalam menjalani kehidupan memiliki pengertian bahwa individu tidak bersikap acuh tak acuh terhadap kehidupan atau dapat dikatakan selalu peduli terhadap kehidupan bermasyarakat.
- 3) Bersikap altruis memiliki pengertian bahwa individu tersebut mau memperhatikan kepentingan orang lain atau dapat dikatakan tidak bersikap egois.

Cecep (Bilad & Apriatama, 2020) mengungkapkan bahwa kondisi emosional dapat ditingkatkan kualitasnya dengan metode terapi dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah. Tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah juga berperan dalam mengontrol emosi untuk menghadapi rangsangan dari luar.

Sebagaimana dijelaskan mengenai ciri-ciri adekuasi emosi dan bagaimana kaitan dengan dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah tersebut, hal ini sejalan dengan wawancara kepada informan MI, H, NJ dan SW, berdasarkan wawancara sebagai berikut:

“...Jadi memang sedikit banyaknya lebih terarah ya. Saat sebelum saya bertarekat dan belum belajar lebih banyak

mengenai pembersihan diri dan berdzikir untuk mengejar masa depan itu orientasinya untuk keuntungan diri sendiri, nah setelah saya mulai belajar tarekat orientasi masa depannya tidak hanya mengutamakan diri sendiri untuk sukses, dan lebih juga lebih bermanfaat kepada orang lain.” (MI)

Perencanaan mengenai masa depan yang baik sangat penting dilakukan oleh setiap orang. Hal ini karena perencanaan masa depan yang baik akan membuat perjalanan hidup seseorang dapat terarah.

Apa yang telah dinyatakan oleh MI tersebut juga didukung oleh wawancara dengan teman dari MI sebagai berikut:

“...Emang ada jua am inya pernah bepander inya handak meapa habis lulus kuliah ni, istilahnya inya sudah bisi *planning* –lah inya kena handak kemana , ” (Teman MI)

Pada aspek adekuasi emosi dalam kestabilan emosi, terdapat ciri dimana individu juga peduli terhadap kehidupan bermasyarakat, Seperti yang di katakan pada wawancara selanjutnya pada MI sebagai berikut:

“...Iya, jadi dulu memang saya itu tipenya yang tidak suka berbaur sama masyarakat, dulu saya tidak terlalu suka bergaul dengan masyarakat. Karena saya berfikir saya masih muda buat apa bergaul dengan orang-orang tua. Namun setelah mendapat pencerahan dari guru-guru kami disini bahwa kepekaan sosial itu sangat penting dalam masyarakat. Seperti misalnya ada kerja bhakti dilingkungan sekitar, kita harus berpartisipasi. Kalau dulu mungkin saya tidak peduli ya dengan kegiatan seperti itu. Tapi sekarang kita lebih menghargai undangan misalnya seperti pernikahan, tahlilan atau apapun. Juga seperti fardhu khifayah dan lain-lain. Kalau dulu saya tidak peduli ya apalagi itu orang lain. Dan banyak menghabiskan waktu untuk kesenangan diri sendiri...” (MI)

Pernyataan tersebut juga dikuatkan oleh hasil wawancara dengan teman kamar MI di Pondok Dzikir Miftahus Sudur:

“... memang rasa pedulinya kepada masyarakat itu tinggi ya sekarang, dia disini sering ikut kerja bhakti, terus ikut mengajar mengaji sama kegiatan lain di lingkungan sini ”
(Teman MI)

Selain itu, berdasarkan pengamatan dari observasi yang dilakukan, terlihat bagaimana ekspresi wajah dan sikap dari MI yang bersemangat menceritakan berbagai rencana kedepan yang memang telah disiapkan oleh MI sedari awal dan bagaimana MI menjelaskan secara detail berbagai kegiatan yang sering MI ikuti di lingkungan sekitar tempat tinggalnya.

Sama halnya dengan MI, yang optimis dalam penentuan karir setelah masuk Pondok Dzikir Miftahus Sudur, H juga memiliki kesamaan rasa perubahan antusias dalam penentuan karir tersebut, seperti dikatakan pada wawancara sebagai berikut:

“...Perbedaan pasti ada, karena sebelum saya masuk atau mengikuti kegiatan di Miftahus Sudur, terutama sebelum saya masuk, saya belum ada semangat untuk mengembangkan, karena dukungan-dukungan dari luar sebelum saya tinggal disini itu kurang. Setelah saya mengikuti atau tinggal di Zawiyah Miftahus Sudur itu saya mendapatkan dukungan atau semangat terutama dari teman saya satu kamar, dari pembina, dari ustadz-ustadz, karena selama tinggal disini itu diisi dengan kegiatan yang positif.”

(H)

Apa yang telah dinyatakan oleh H tersebut juga didukung oleh wawancara dengan teman dari H sebagai berikut:

“...H tu sebelumnya memang dalam hal agama agak kurang ya, tapi setelah masuk pondok dia jadi lebih mendalami ilmu agama, dia juga pernah cerita kalau nanti mau ngajar ngaji segala di kampungnya. ” (Teman H)

Rasa tanggung jawab dan kepekaan diri pada kehidupan bermasyarakat juga merupakan salah satu ciri adekuasi emosi yang baik pada diri individu, seperti yang dituturkan oleh H pada wawancara selanjutnya sebagai berikut:

“...Kalau di Zawiyah Miftahus Sudur disini saya lebih aktif dalam hal kegiatan di masyarakat, biasanya saya mengikuti kerja bhakti dan kegiatan lain di lingkungan sini.” (H)

Adapun yang diungkapkan oleh Pembina Pondok Dzikir Miftahus Sudur dalam wawancara, menuturkan sebuah kesamaan jawaban dari apa yang diketahui santrinya tersebut: “...Seluruh santri di Pondok Dzikir Miftahus Sudur aktif dalam kegiatan di lingkungan masyarakat, salah satunya berpartisipasi dalam kegiatan kerja bhakti” (Pembina Pondok Dzikir Miftahus Sudur).

Pernyataan yang serupa juga dituturkan oleh teman dari H, berikut: “... H juga ikut aktif saat ada kegiatan kerja bhakti di lingkungan sini” (Teman H).

Berdasarkan observasi yang dilakukan, terlihat juga dari bagaimana mimik wajah H ketika dilakukan wawancara terlihat ceria dengan dibuktikan sesekali tersenyum dan juga sangat antusias dalam menjawab semua pertanyaan dari wawancara. Hal lain yang menunjukkan bagaimana H sangat agamis dengan menggunakan sarung dan kaos saat wawancara dilakukan.

Adapun pada wawancara yang dilakukan J yang menunjukkan kesederhanaan jawaban. Seperti saat di tanyakan mengenai orientasi mengenai masa depan, sebagai berikut:

“...Eee..kalau orientasi saya kedepan itu tidak terlalu banyak yang saya inginkan sebelumnya ya, setelah masuk ke pondok ini saya kaya lebih banyak mendapatkan masukan seperti saya lulus kuliah itu ada target kaya tidak boleh lebih dari empat tahun atau ada kepikiran buat lanjut lagi, tapi kalau yang lebih jauh kayanya belum ada” (J)

Kemudian pernyataan selanjutnya diberikan oleh teman J: “... Dia memang orangnya *simple* ya, jadi kaya nanti mau kemana juga katanya ya pengen lulus kuliah dulu aja”.

Setiap orang mempunyai tujuan yang berbeda-beda. Ada yang telah mempunyai rencana jangka panjang dan ada pula yang baru mempunyai rencana jangka pendek. Namun perencanaan masa depan individu penting dibuat sebagai dasar acuan untuk mempersiapkan berbagai hal sedari awal.

Pada wawancara selanjutnya yang dilakukan pada J mengenai keikutsertaan dalam kehidupan bermasyarakat sebagai berikut:

“...Sebelumnya mungkin jarang ya ikut kegiatan di masyarakat , kalau sekarang disini saya juga ikut mengajar ngaji biasanya yang ikut anak-anak sekitar Pondok Dzikir Miftahus Sudur” (J)

Pernyataan yang diungkapkan J dikuatkan oleh temannya pada saat wawancara, seperti yang dipaparkan berikut:

“...Iya bener, kami biasanya memiliki jadwal untuk mengajar mengaji buat anak-anak disini, dan termasuk J juga aktif mengajar juga” (Teman J)

Sedangkan SW memberikan respon terhadap pertanyaan-pertanyaan dengan seputar perencanaan masa depan secara runtut, seperti yang dikatakan sebagai berikut:

“...Berkaitan dengan masa depan berarti itu luas, dimana hidup kita itu kemana, kalau sebelumnya itu ngga kefikiran nanti gimana tapi setelah disini banyak punya planning, jadi planning saya di masa depan yaitu saya yang pertama itu lulus kuliah dulu dan lulus tepat waktu dan selanjutnya saya ingin mengajar di sekolah-sekolah dan di TPQ dan saya ingin lebih bermanfaat bagi orang lain” (SW)

Tidak bisa dipungkiri bahwa teman merupakan salah satu yang paling sering menjadi tempat untuk berbagi cerita, seperti yang terlibat pada hasil wawancara pada teman SW sebagai berikut: “...Sejauh ini pas berteman saya ada sih dia cerita kalau nanti pengen ngajar setelah lulus kuliah” (Teman SW).

Hampir sama dengan pernyataan J, SW juga memberikan respon terhadap pertanyaan yang berkaitan dengan partisipasinya dalam kehidupan bermasyarakat, sebagai berikut:

“...Kalau dulu itu berpartisipasi di masyarakat sih jarang ya kalau disini sekarang biasanya ngajar ngaji di TPA sini ya, karena di pondok ini ada TPA untuk belajar mengaji buat anak-anak disini” (SW)

Hal ini juga diperkuat dengan wawancara SW yang juga teman satu pondok, sebagai berikut: “... Iya, SW disini juga ikut gantian mengajar ngaji, karena disini ada TPA”

Pada observasi yang dilakukan, apa yang terlihat dari perilaku SW ketika dilakukan wawancara, cukup santai dan luwes saat menjawab, hal yang serupa juga di tunjukan oleh J. Meskipun dapat dilihat jika J memang

datar dalam menjawab setiap pertanyaan. Namun juga tetap sesekali tersenyum saat melontarkan jawaban berikutnya.

2. Kestabilan Emosi Pada Aspek Kematangan Emosi Mahasiswa Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya.

Setiap orang sangat unik dengan berbagai hal yang dimiliki dalam dirinya. Masing-masing orang pada aspek ini seharusnya mampu mencapai tingkat kedewasaan selaras dengan perkembangan pribadinya. Semakin dewasa usia seseorang, maka keadaan mental atau emosinya juga semakin matang. Namun tidak jarang masih ada orang yang sudah berusia, akan tetapi tingkah laku maupun pemikirannya seperti anak-anak. Tentunya, setiap orang memiliki cara yang beragam dalam penyaluran gejala emosi yang dirasakannya. Seperti halnya yang dirasakan pada individu-individu berikut:

“...Jadi kalau dulu ketika saya sedang bersedih ya saya banyak menghabiskan waktu buat tidur ya atau banyak bermain dengan kawan-kawan. Kalau sekarang mungkin karena lebih nyaman dengan berdzikir, jadi lebih banyak menghabiskan waktu buat berdzikir ataupun dengan sholat ya..” (MI)

Sejalan dengan apa yang telah disampaikan MI, temannya memberikan pernyataan sebagai berikut: “...MI tu dulu sebelum masuk pondok memang sering guring lawan main game pang pas inya lagi pusing mikiri tugas kuliah jua dibawanya guring ai” (Teman MI)

Kemudian teman satu pondok memberikan tanggapan bagaimana keadaan MI setelah masuk di Pondok Dzikir Miftahus Sudur, sebagai

berikut: “...MI selalu rutin ya setiap hari setelah sholat mengamalkan dzikir” (Teman MI)

Tidak jauh berbeda dengan MI, H juga merasakan perbedaan penyaluran bentuk emosi, sebagai berikut:

“...Kalau sebelum masuk ini dulu itu ketika saya sedang bersedih itu sering melamun, apa yang saya kerjakan itu semuanya bingung melakukan apa, tapi ketika masuk sini sangat besar perubahannya, jadi ketika saya sedih disini saya di ajarkan untuk selalu menyerahkan kepada Allah, selalu bertawakal kepada Allah bahwasanya ketika sedang sedih kita selalu mendekatkan diri kepada Allah. Misalkan saat sedih di bawa untuk membaca Al-Qur’an, dibawa untuk berdzikir...” (H)

Apa yang telah disampaikan, dikuatkan oleh hasil wawancara yang dilakukan kepada orang terdekat, sebagai berikut:

“...H dulu memang kalau lagi ada masalah sering diam, kalau sekarang karena dipondok banyak dibekali amalan-amalan salah satunya berdzikir, jadi saya liat dia sering banyak ibadah sih...” (Teman H)

Selaras dengan apa yang tergambar dari hasil wawancara tersebut, sedikit banyak menunjukkan bahwa tidak dapat dipungkiri bahwa memang H terlihat bersemangat, dari bagaimana dia menceritakan pengalamannya dulu sebelum masuk pondok. Duduknya yang tegap dan sesekali tangannya memberikan gerakan-gerakan yang mengisyaratkan bahwa ia sangat antusias dalam berbagi ceritanya.

Sama dengan yang dialami H, J juga memaparkan apa yang dirasakannya sebagai berikut:

“...Mungkin sebelumnya kalau saya sedih itu cukup diam, mungkin kalau banyak bicara menurut saya malah tidak mengurangi kesedihan, dan saya tidak menceritakan dengan

orang lain itu tidak, saya memilih diam, mungkin jalan-jalan sendiri, ketempat ibadah atau di tempat lain dan saya duduk-duduk sendiri saja. Saya tidak suka berbicara dengan orang lain saat sedih gitu. Setelah kenal dengan Pondok Dzikir Miftahus Sudur, ada dzikir-dzikir seperti dzikir jahr, dzikir khofi dan lain-lain saya coba amalkan ketika saya sedih itu bisa ngurangin gitu...” (J)

Apa yang dituturkan oleh J juga ditemui fakta yang sama dari hasil penuturan yang disampaikan oleh temannya sebagai berikut: “...J memang jarang ya cerita tentang masalahnya ke teman-temannya, sepertinya dia lebih memilih buat memendam sendiri...” (Teman J)

Dari apa yang dipaparkan, dapat juga dilihat bagaimana saat J mengungkapkan apa yang dirasakannya, memang J terkesan sangat sederhana dalam menjawab setiap pertanyaan.

Setiap individu juga pastinya memiliki penyaluran emosi melalui kegemaran terhadap suatu hal. Seperti itu pula yang dirasakan oleh SW sebagai berikut:

“...Kalau saya sedih, mungkin dulu saya hanya cerita ke teman dekat atau keluarga dan setelah disini saya menenangkannya yang pertama bismillah dulu dalam hati kadang berwudhu juga. Kalau masih aja saya sering mendengarkan dzikir dan saya tumpahkan disitu. Saya juga sambil merenungi juga hal apa yang membuat saya sedih. Tapi intinya saya kalau sedih sering mengingat Allah...” (SW)

Seperti yang telah diutarakan oleh SW, teman yang telah diwawancarai menyampaikan apa yang telah mereka ketahui tentang yang bersangkutan: “...SW memang sering cerita biasanya kalau ada masalah...” (Teman SW)

Saat ditanya mengenai bagaimana keseharian SW di Pondok Dzikir Miftahus Sudur, teman SW juga membenarkan jika SW juga melakukan amalan dzikir khususnya sesuai melaksanakan sholat.

Dari apa yang dipaparkan, berdasarkan observasi yang dilakukan, SW sangat antusias dalam bercerita mengenai keadaannya dalam menyalurkan emosi dan sesekali menggerakkan tangannya untuk menggambarkan apa yang dikatakan. Dari situ terlihat jika SW merupakan orang yang terbuka saat menceritakan sesuatu hal.

3. Kestabilan Emosi Pada Aspek Kontrol Emosi Mahasiswa Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya.

Emosi membawahi semua aktifitas jiwa dan raga. Emosi mengerahkan kekuatan dari dalam maupun dari luar yang memungkinkan kita untuk bertindak dengan kekuatan lebih. Jika kita bertindak pada saat yang bersamaan, emosi akan mereda; fungsinya telah dijalankan dan mungkin selanjutnya akan lenyap. Apabila tidak ada tindakan, emosi akan mengambil alih seluruh sistem tubuh. Emosi akan mengalir seluruh tubuh kita dengan dampak-dampak yang mengganggu. Jiwa seseorang menjadi tidak seimbang biasanya karena mereka gagal dalam mengendalikan emosi. Dalam hal ini adanya kontrol emosi menjadi hal yang sangat penting untuk dimiliki oleh setiap orang. Tidak jarang juga ditemui sebaliknya terdapat pula orang-orang yang kurang memiliki kontrol emosi dalam dirinya, sehingga dibutuhkan tempat atau media untuk mengontrol emosi tersebut, seperti pada wawancara dengan MI, H, J dan SW berikut:

“...Ya pasti ya sangat berpengaruh. Jadi di dzikir tarekat ini kami tidak hanya di ajarkan tentang dzikir secara lisan, tapi bagaimana kita mendawamkan atau mengamalkan dzikir di dalam hati selalu dalam setiap keadaan jadi karena membiasakan dzikir di dalam hati maka akan selalu mengingat Allah, sehingga ketika itu terjadi maka kita selalu mengingat Allah. Dan ketika tidak mengingat Allah saya akan melampiaskan kemarahan keluar. Dan ketika mengingat Allah maka kita akan memikirkan apa dampak dari kemarahan atau kesedihan dan bagaimana cara untuk bersabar...” (MI)

Sejalan dengan apa yang disampaikan, dilakukan wawancara pada teman MI: “...jarang pang aku melihat inya meluapkan kesedihannya tu keluar, tapi yang aku tau memang inya tu mun ada masalah dibawahnya sholat atau dzikir ja” (Teman MI).

Dapat terlihat dari observasi yang dilakukan bagaimana MI berbicara memang sangat lugas dan dengan mimik muka yang serius, menandakan keyakinannya mengenai jawabannya tersebut.

Adapun selanjutnya yang terjadi pada H yang tidak jauh berbeda seperti pasangan sebelumnya ialah:

“...Peran dzikir ini dalam mengontrol emosi itu sangat besar dampaknya, jadi ketika saya emosi biasanya sering marah-marah dan setelah mengamalkan dzikir itu membiasakan saya untuk bersabar. Jadi saat sedang sedih atau marah itu bisa hilang secara spontan ketika saya berdzikir itu. Dan ini juga membiasakan saya untuk selalu bersabar” (H)

Teman H juga membenarkan pernyataan yang sama dari pernyataan tersebut, sebagai berikut: “...H pas disini jadi lebih sering sabar ya pas ada masalah juga misalnya” (Teman H).

Terlihat juga bagaimana cara H menjawab yang mana nada suaranya yang tegas dan masih terlihat tetap tenang.

Pernyataan selanjutnya mengenai dampak dzikir pada kontrol emosi diutarakan oleh SW sebagai berikut:

“...Berkaitannya itu di dzikirnya. Dengan dzikir itu hati tu terasa lebih tenang dari sebelumnya. Yang awalnya emosi kadang meledak-ledak jadi saat berdzikir itu hati jadi lebih tenang” (SW)

Adapun dari teman SW yang menegaskan bahwa:

“...Memang terlihat ya SW di pondok jadi lebih bisa mengatur emosinya khususnya pas lagi marah, biasanya suka marah-marah gitu, terus sekarang lebih tenang aja orangnya pas lagi ada masalah” (Teman SW)

Dilihat dari observasi yang dilakukan, memang SW serius dalam menjawab setiap pertanyaan yang diberikan, hal ini menunjukkan memang ia benar-benar mengutarakan jawaban dari apa yang dirasakan sebenarnya.

Hampir sama dengan pernyataan SW, J juga memberikan pernyataan sebagai berikut:

“...Kalau dzikir itu seperti mengingatkan gitu, mungkin ada yang berbeda pendapat seperti itu jadi pas sudah ada kebiasaan amaliah itu, saya sedikit apa yaa.. ketika marah itu lebih kurang aja nggak terlalu menampakkan, ini dampak yang saya rasakan gitu, jadi seperti terapi dzikir ini, jadi pelan-pelan itu tidak terlalu.. ya udah kalau seseorang membuat saya marah ya saya diam, mengalah gitu, tidak terlalu banyak menanggapi” (J)

Dari pernyataan tersebut, salah satu teman dari J mengutarakan hal yang sama terhadap apa yang di sampaikan J, sebagai berikut: “... J tu lebih banyak diam kalau ada masalah”.

Dari observasi yang dilakukan, terlihat dari jawaban J saat ditanya cenderung hanya seperlunya, hal ini mengindikasikan bahwa J merupakan seseorang yang pendiam. Seseekali juga menundukan kepala.

Tabel 2.1 Perubahan sikap mahasiswa sebelum dan sesudah masuk di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya pada aspek adekusi emosi

No.	Informan	Kondisi kestabilan emosi sebelum masuk pondok	Kondisi kestabilan emosi sesudah masuk pondok
1	MI	<ul style="list-style-type: none"> - Orientasi masa depan hanya untuk diri sendiri - Tidak suka berbaur dengan masyarakat dan menghabiskan waktu untuk kesenangan diri 	<ul style="list-style-type: none"> - Orientasi masa depan tidak hanya untuk diri sendiri, namun juga bermanfaat untuk orang lain - Bisa lebih berperan aktif dalam kegiatan di masyarakat
2	H	<ul style="list-style-type: none"> - Belum ada semangat untuk mengembangkan perencanaan masa depan 	<ul style="list-style-type: none"> - Banyak mendapat dukungan dari berbagai pihak di pondok.

3	J	<ul style="list-style-type: none"> - Belum banyak memiliki perencanaan kedepan - Belum banyak berpartisipasi dalam kegiatan di dalam masyarakat 	<ul style="list-style-type: none"> - Memiliki target-target jangka pendek yang ingin dicapai - Membantu mengajar mengaji untuk anak-anak di TPA
4	SW	<ul style="list-style-type: none"> - Belum banyak memiliki perencanaan masa depan - Tidak banyak ikut berpartisipasi dalam masyarakat 	<ul style="list-style-type: none"> - Lebih teratur dalam memikirkan perencanaan masa depan - Berpartisipasi dalam membantu mengajar mengaji untuk anak-anak di TPA

Tabel 2.2 Perubahan sikap mahasiswa sebelum dan sesudah masuk di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya pada aspek kematangan emosi

No.	Informan	Kondisi kestabilan emosi sebelum masuk pondok	Kondisi kestabilan emosi sesudah masuk pondok
1	MI	<ul style="list-style-type: none"> - Saat sedih banyak menghabiskan 	<ul style="list-style-type: none"> - Lebih banyak menghabiskan waktu

		waktu untuk tidur atau bermain dengan kawa-kawan	untuk berdzikir ataupun dengan sholat
2	H	- Saat bersedih sering melamun dan bingung untuk melakukan sesuatu hal	- Selalu menyerahkan semua kepada Allah Swt., bertawakkal kepada Allah Swt., membaca AL-Qur'an dan berdzikir
3	J	- Saat sedih sering hanya diam	- Mengamalkan dzikir jahr, dzikir khofi dan dzikir lainnya
4	SW	- Saat sedih hanya menceritakan kepada teman dekat atau keluarga	- Mengucap bismillah didalam hati, berwudhu dan mendengarkan dzikir

Tabel 2.3 Perubahan sikap mahasiswa sebelum dan sesudah masuk di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya pada aspek kontrol emosi

No.	Informan	Kondisi kestabilan emosi sebelum masuk pondok	Kondisi kestabilan emosi sesudah masuk pondok
-----	----------	---	---

1	MI	- Saat marah sering melampiaskan kesuatu hal	- Mengamalkan dzikir dalam hati dan selalu mengingat Allah dan saat mengingat Allah tersebut akan memikirkan dampak dari kemarahan dan kesedihan
2	H	- Sering marah-marah saat sedang emosi	- Sedih dan marah hilangs spontan saat berdzikir
3	J	- Menampakkan kemarahan seperti saat berbeda pendapat	- Saat seseorang membuat marah hanya memilih untuk diam, mengalah dan tidak terlalu banyak menanggapi
4	SW	- Emosi bisa meledak-ledak	- Saat berdzikir hati menjadi tenang

C. Pembahasan

Emosi secara etimologi berasal dari kata “*movere*” dari bahasa latin yang berarti “Menggerakkan, bergerak”. Diberikan lagi awalan ‘e-’ untuk memberikan makna “bergerak menjauh”. Arti tersebut memberi gambaran

bahwa kecondongan dalam bertindak merupakan hal yang mutlak dalam emosi. Setiap psikolog menjelaskan emosi secara berbeda-beda. Akan tetapi semua setuju jika emosi adalah bentuk yang kompleks dari suatu organisme, yang melibatkan perubahan fisik dari karakter yang luas dalam bernafas, denyut nadi, produksi kelenjar, dan sebagainya. Dari segi mental, merupakan suatu keadaan senang atau cemas, yang ditandai adanya perasaan yang kuat, dan pada umumnya memberikan dorongan menu bentuk nyata dari tingkah laku. Apabila emosi yang timbul sangat kuat kemungkinan akan terjadi sejumlah gangguan pada fungsi intelektual, tingkat disosiasi dan kecenderungan terhadap tindakan yang bersifat tidak terpuji atau negative. Kemunculan dari emosi biasanya didapatkan karena perubahan keadaan yang sangat drastic atau secara tiba-tiba, yang terjadi atas diri kita sendiri maupun orang lain yang berada disekitar kita, baik itu positif maupun negative (Nadhiroh 2015:30).

Kestabilan emosi merupakan hal yang pokok untuk dimiliki oleh setiap individu dalam menjalani kehidupannya sehari-hari, yang mana terdapat tiga aspek dalam membentuk kestabilan emosi yaitu, adekuasi emosi, kematangan emosi, dan kontrol emosi. Semua aspek ini saling berhubungan erat dan tidak dapat dipisahkan antara satu dengan yang lainnya. Adekuasi emosi merupakan suatu reaksi emosi yang muncul sesuai dengan rangsangan yang diterima oleh individu dari luar dirinya yang berkaitan dengan isi, maupun kemana arah emosi atau kepada siapa emosi tersebut ditujukan. Yang terjadi pada MI, H, SW dan J pada aspek adekuasi emosi berdasarkan pada

data wawancara yang telah dipaparkan sebelumnya dan juga didukung oleh hasil observasi menunjukkan bahwa setiap orang mengalami penerimaan rangsangan dari luar diri mereka, yang mana mereka memiliki kesamaan pandangan bahwa terdapat perubahan bentuk emosi khususnya dalam adekuasi emosi bagaimana saat mereka sebelum dan sesudah mulai mengamalkan Tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah. Para informan telah dapat menggambarkan bagaimana perencanaan karir kedepan dengan baik sebagai ciri bahwa informan telah mempunyai adekuasi emosi yang baik. Para informan juga dapat beradaptasi dan peduli dengan kehidupan sekitar sebagai respon dari penyesuaian emosi yang baik. Seperti yang dikutip dalam Sahara (2019:56), menyatakan bahwa respon emosi sangat berhubungan erat dengan aspek ini, yang memiliki sifat baik dan sehat, maka dari itu, untuk mendapatkan kesehatan emosi yaitu dengan cara tidak menahan maupun menghilangkan reaksi emosi yang mencuat. Sikap tenang dan dingin membentuk adaptasi atau penyesuaian emosi yang baik.

Kematangan emosi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk mengarahkan emosi dasar yang kuat menjadi suatu tujuan, sedangkan tujuan yang dimaksud adalah untuk pemuasan hasrat diri sendiri, akan tetapi dapat diterima dengan baik oleh lingkungan sekitar (Aprilly 2016:57), yang ditandai dengan kemampuan seorang individu berekspresi atau memberikan respon dengan tepat, sesuai dengan tingkat perkembangannya, meskipun pada suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Sejalan dengan penjelasan tersebut, dari hasil wawancara dan observasi dapat

dilihat bahwa MI, H, SW dan mampu memberikan respon yang baik terhadap apa yang mereka alami meskipun hal tersebut tidak menyenangkan bagi mereka. Terdapat perbedaan dalam proses kematangan emosi sebelum dan sesudah mereka masuk di Pondok Dzikir Miftahus Sudur lalu mulai mengamalkan Dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah. Sikap tersebut juga menunjukkan bahwa Islam memiliki keistimewaan dengan ajarannya seperti pada hadist Nabi Muhammad SAW yang berbunyi:

جَبَّ لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Artinya: *“Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin, semua urusannya adalah baik baginya. Hal ini tidak didapatkan kecuali pada diri seorang mukmin. Apabila mendapatkan kesenangan, dia bersyukur, maka yang demikian itu merupakan kebaikan baginya. Sebaliknya apabila tertimpa kesusahan, dia pun bersabar, maka yang demikian itu merupakan kebaikan baginya.”* (Hadits shahih. Diriwayatkan oleh Muslim, no. 2999 dari Abu Yahya Shuhaib bin Sinan radhiyallahu ‘anhu).

Dari hadist tersebut menunjukkan bahwa individu dapat merespon kejadian yang terjadi di dalam dirinya secara positif dan tidak menunjukkan kepada hal yang negatif dengan senantiasa untuk selalu bersyukur dan bersabar saat mendapatkan kesenangan atau ujian. Hal ini menjadi hal yang terbaik dalam merespon emosi yang lain.

Kematangan emosi merupakan salah satu aspek penting untuk mencapai keberhasilan dalam proses menempuh pendidikan ataupun dalam kehidupan sehari-hari. Kematangan emosi menentukan apakah individu mempunyai kemandirian secara mental atukah tidak. Selalu mendekati

diri kepada Allah dengan senantiasa berdzikir melalui dzikir-dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah menjadi jalan individu untuk dapat meraih kemandirian mental tersebut.

Kontrol emosi memiliki peranan penting sebelum munculnya sebuah tindakan dari individu. Kontrol emosi ialah individu yang mampu mengekspresikan emosinya sesuai dengan nilai, norma dan prinsip yang ada dalam lingkungan masyarakat setempat. Kontrol emosi juga menjadi dasar atas kematangan emosi yang memiliki peran dalam hal penyesuaian diri seorang individu. Hal ini juga sangat berkaitan erat dengan secara sadarnya seorang menahan diri untuk tidak melakukan sesuatu hal yang menyimpang (Aprilly, 2016:65).

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi kepada para individu Pondok Dzikir Miftahus Sudur, terlihat bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi yang cukup baik. Terdapat perbedaan cukup signifikan pada proses kontrol emosi individu dari sebelum dan sesudah memasuki Pondok Dzikir Miftahus Sudur serta mengamalkan Dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah. Tidak dapat dipungkiri bahwa memang pengaruh dari pengalaman dan lingkungan memberikan kontribusi yang besar dalam mengontrol emosi (Aprilly, 2016: 63). Setiap hal tidak terlepas dari pengaruh emosi pada individu, oleh karena itu, kontrol emosi sangat penting dilakukan oleh individu untuk memperoleh ketenangan emosi yang baik. Selaras dengan hal tersebut, dalam Al-Qur'an juga telah termaktub anjuran

untuk menahan diri dari manifestasi emosi yang berlebihan. Allah SWT berfirman:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ وَالْعَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan. (Q.S. Ali 'Imran Ayat 134) (Terjemahan Kemenag 2019)

Dari ayat AL-Qur'an tersebut menjelaskan salah satunya mengenai perintah kepada kita bahwa menahan marah sehingga sampai tidak membalas terutama kepada orang yang berbuat tidak baik kepada kita, bahkan memaafkannya, Maka kita tersebut termasuk orang-orang yang berbuat baik. Kondisi ini seakan-akan tidak pernah terjadi kesalahan atau sesuatu apapun. Dan Allah akan selalu memberi pahala dan perkenan-Nya kepada orang-orang seperti itu (Shihab 2009:255).

Oleh karena itu keberadaan Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya dan dzikir Tareqat Qodiriyah wa Naqsabandiyah ini merupakan media bagi para individu untuk dapat mengontrol emosinya dengan baik.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan paparan tersebut, simpulan dapat diambil sebagai berikut:

- a. Pengamalan dzikir Tareqat Qodiriyah wa Naqsabandiyah di Pondok Dzikir Miftahus Sudur. Semua santri diwajibkan mengambil ijazah (*talqin*) zikir terlebih dahulu melalui wakil talqin sebagaimana sudah menjadi tradisi dari Pondok Pesantren Suryalaya. Dzikir yang diamalkan terdiri dari dzikir *jahr* (secara lisan), dzikir *sir/khafi* (di dalam hati), khataman yaitu pembacaan wirid-wirid yang diamalkan setiap pecan sekali. Kemudian amaliyah manaqib Syaikh Abd. Qadir al-Jailani yang dilaksanakan setiap satu bulan sekali. Seluruh dzikir dilaksanakan secara intensif dengan waktu yang sudah ditentukan dan menjadi amaliah wajib bagi seluruh pengamal tarekat yang ada di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya.
- b. Dari hasil wawancara dan observasi yang peneliti lakukan pada informan, pengamalan dzikir secara efektif memiliki dampak perubahan terhadap kestabilan emosi mahasiswa yang tinggal di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya, baik dari aspek adekuasi emosi, kematangan emosi dan kontrol emosi.

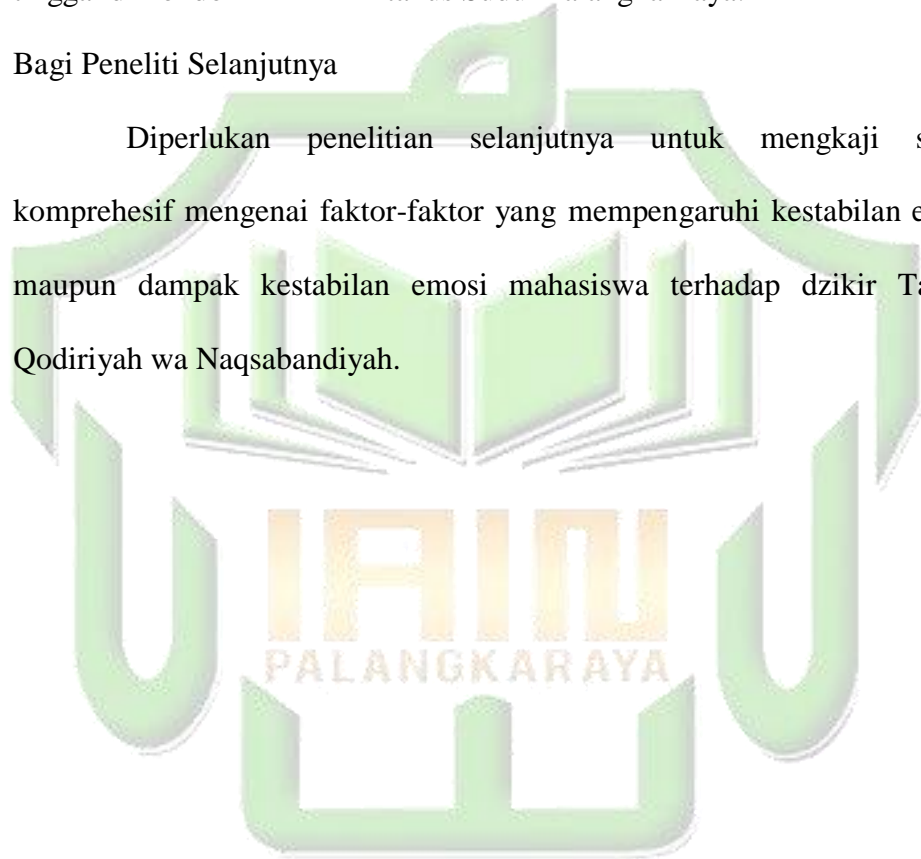
B. Saran

1. Bagi Pondok Dzikir Miftahus Sudur

Bagi Pondok Dzikir Miftahus Sudur, skripsi ini diharapkan bisa meningkatkan program kegiatan dan pembelajaran yang mendukung terhadap peningkatan kualitas intelektual hingga emosional mahasiswa yang tinggal di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diperlukan penelitian selanjutnya untuk mengkaji secara komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi, maupun dampak kestabilan emosi mahasiswa terhadap dzikir Tareqat Qodiriyah wa Naqsabandiyah.



DAFTAR PUSTAKA

- Ali Mohammad, dan A.M (2014). *Psikologi remaja (ke-9)*. PT. Bumi Aksara
- Aprilly Fitri. (2016). Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. *Repository.Usd.Ac,Id*. <https://repository.usd.ac.id/4825/2/109114085>
- Aqib, K. (2000). *Al-Hikmah Memahami Teosofi Tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah*. Dunia Ilmu.
- Arifin, S. (2020). *Dampak Zikir Tarekat Qadiriyyah wa Naqsabandiyah Terhadap Kecerdasan Spiritual Mahasiswa Di Pondok Zikir Miftahus Sudur Palangka Raya*. Undergraduate thesis, IAIN Palangka Raya.
- Bilad, C. Z. El, & Apriatama, D. (2020). Terapi Dzikir Qadiriyyah wa Naqsabandiyah Dalam Peningkatan Kecerdasan Emosional. *Esoterik: Jurnal Akhlak Dan Tasawuf*.
- Bilad, C. Z. El. (2021). *Mengenal Tarekat Qadiriyyah Naqsabandiyah Bekal Wawasan Bagi Ikhwan TQN Suryalaya*. Tasikmalaya. CV. Latifah Press.
- Bruneissen, M. Van. (1992). *Tarekat Naqsabandiyah di Indonesia*. Mizan.
- Chaplin, J. P. (2001). *Kamus Lengkap Psikologi*. Grafindo.
- Fadhillah, H. (2016). PENGARUH MEMBACA ALQURAN TERHADAP KESTABILAN EMOSI SISWA KELAS XI SMA IT ABU BAKAR YOGYAKARTA. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 20(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.ajodo.2017.09.016><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=M+Yamaguchi+RANK+?+RANKL+?+OPG+during+orthodontic+tooth+movement><https://doi.org/10.1016/j.ajodo.2018.10.015><http://dx.doi.org/10.1186/s40510-016-0158-5><http://ww>
- Fitriyah, W., Wahid, A. H., & Muali, C. (2018). Eksistensi Pesantren dalam Pembentukan Kepribadian Santri. *Palapa*, 6(2), 155–173. <https://doi.org/10.36088/palapa.v6i2.73>
- Haerati. (2019). Analisis Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsabandiyah Terhadap

Regulasi Emosi Santriwati Di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya. *UIN Sunan Ampel Surabaya*.

Hasan, A. B. P. (2006). *Psikologi Perkembangan Islam*. PT. Raja Grafindo Persada.

Heryana, A. (n.d.). Informan Dan Pemilihan Informan Dalam Penelitian Kualitatif. *Prodi Kesehatan Masyarakat-Universitas Esa Unggul*.

Moleong, L. J. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.

Nadhiroh, Y. F. (2015). Pengendalian Emosi. *Jurnal Sainifik Islamica*. 2(1), 53-63)

Oktaryanto, V., Rusli, R., & Yudiani, E. (1970). Peran Terapi Wudhu Terhadap Kestabilan Emosi Klien Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 101–108. <https://doi.org/10.19109/psikis.v5i2.4139>

Perwito Utomo, R. H. R., & Meiyyuntari, T. (2015). Kebermaknaan Hidup, Kestabilan Emosi dan Depresi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(03), 274–287. <https://doi.org/10.30996/persona.v4i03.722>

Rusaini, & Idris, M. (2019). Peranan Zikir Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual (Perspektif Pendidikan Islam). *Jurnal Istiqra*".

Sahara. (2019). *No Title*, Dictio. <https://doi.org/https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-adekuasi-ketepatan-emosi/105716>

Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental 3*. Penerbit Kanisus.

Shihab, M. Quraish. (2009). *Tafsir al-Misbah*, Juz II. Lentera Hati. Jakarta

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Penerbit Alfabeta Bandung.

Syafe'i, I. (2017). PONDOK PESANTREN: LEMBAGA PENDIDIKAN PEMBENTUKAN KARAKTER. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, Volume 8,.

Wahyuni, E. N., & Barriyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa? *Jurnal Pendidikan Indonesia*.

Widyastuti, & Maryam, E. . (2019). Sense of Community dan Wellness Pada Mahasiswa (Studi pada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo). *Niversitas Muhammadiyah Purwokerto: Psycho Idea*.

Yusuf. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya

Zulhimma. (2013). DINAMIKA PERKEMBANGAN PONDOK PESANTREN DI INDONESIA. *Jurnal Darul 'Ilmi V, 01, No. 02*.

