

# Suluk Sebagai Metode Pengendalian Emosi bagi Tarekat Naqshabandiyah

Husnul Qodim<sup>1</sup>

<sup>1</sup> UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia; husnulqodim@uinsgd.ac.id

---

## ARTICLE INFO

### Keywords:

Emotional control;  
Suluk;  
Tarekat.

---

## ABSTRACT

This study aims to analyze the method of controlling emotions through the ritual of Suluk applied by the Naqshabandiyah congregation. This study was conducted at the Suluk Babul Khairat House, Durian Village, Pantai Labu District, Deli Serdang Regency, North Sumatra with a descriptive-qualitative research design. The data was obtained by using observation and interview techniques. This study found that the tarekat-based emotion control method is to do suluk. The process of implementing suluk in the Naqshabandiyah congregation at the Suluk Babul Khairat House is by practicing the seven levels of the state of zikir, namely zikir of mukasyafah, zikir of lathaf, nafi, wuquf qalbi, ahdiyah, maiyah, and zikir of tahlil.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



---

## Corresponding Author:

Husnul Qodim

UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia; husnulqodim@uinsgd.ac.id

---

## 1. PENDAHULUAN

Tarekat merupakan jalan yang ditempuh oleh seorang hamba melalui pengalaman spiritual dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah SWT (Simuh, 1999). Pengalaman spiritual adalah penghayatan esoterik terhadap ajaran-ajaran agama (Syukur, 1999). Dengan demikian tarekat dapat diartikan sebagai perjalanan spiritual yang dilakukan oleh seorang hamba melalui penghayatan terhadap ajaran-ajaran agama dalam rangka meraih *ma'rifatullah* atau pengenalan terhadap Allah SWT. Sebagaimana dijelaskan oleh Dadang Kahmad (2002) bahwa tarekat adalah jalan atau cara untuk mencapai tingkatan-tingkatan (maqamat) dalam rangka mendekatkan diri kepada Tuhan. Melalui cara ini, seorang sufi dapat mencapai tujuan pelepasan diri dengan nyata (*fana fil al-haqq*).

Perkembangan tarekat di Indonesia terbilang sangat subur, bahkan kesuksesan penyebaran Islam di Indonesia merupakan hasil perjuangan para pemimpin tarekat. Sehingga menurut Karel A. Steebrink (1984) corak ajaran Islam di Indonesia adalah Islam versi tasawuf atau tarekat. Pendapat ini diperkuat oleh temuan Abu Bakar Aceh (1992) yang mengemukakan bahwa terdapat empat puluh enam tarekat bahkan lebih yang berkembang di berbagai wilayah Indonesia.

Maraknya penyebaran tarekat di Indonesia kemudian memicu lahirnya *Jam'iyah Ahl al-Tariqah al-Mu'tabarah al-Nahdiyyah*, atau disingkat JATMAN sebagai wadah bagi organisasi keagamaan yang berfokus pada penerapan ajaran-ajaran tarekat. Pendirian JATMAN berfungsi sebagai pembimbingan terhadap berbagai tarekat agar senantiasa mengajarkan dan mengamalkan ritual-ritual keagamaan yang selaras dengan al-Qur'an dan Hadis (Rosyid, 2018).

Pengajaran dan pengamalan tarekat di Indonesia merupakan perluasan dari ajaran para sufi internasional, seperti; tarekat Qadiriyyah yang didirikan oleh Syekh Abd al-Qadir al-Jailani (470-561 H.), tarekat Naqsabandiyah didirikan oleh Baha' Naqsaband al-Bukhori (717-791 H.), tarekat Syaziliyyah yang didirikan oleh Abu al-Hasan al-Syazili yang berasal dari Syaziliyyah, Tunisia, (w. 686 H.), tarekat Rifa'iyah yang didirikan oleh Syeh Akhmad al-Rifa'i (W. 578 H.), tarekat Suhrawardiyah yang didirikan oleh Abu Najib al-Suhrawardi (490-565 H.), tarekat Tijaniyyah yang didirikan oleh Syaikh Abu al-Abbas Ahmad Ibn Muhammad at-Tijani (Mulyati, 2006).

Maraknya perkembangan tarekat di Indonesia berbanding lurus dengan banyaknya kajian-kajian tentang tarekat yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya, seperti penelitian Moh Rosyid (2018) tentang dinamika tarekat di Indonesia, Ravico (2018) tentang hubungan Sosial-Politik Tarekat Samaniyyah Dengan Kesultanan Palembang Darussalam, Muhammad Noupal (2016) tentang sejarah tarekat Naqsabandiyah pada abad 19, Hidayat Siregar (2011) tentang ajaran tarekat Naqsabandiyah Tuan Guru Syaikh Abdul Wahab Rokan, Fuady Abdullah (2018) tentang spiritualitas sosial tarekat Naqsabandiyah, Luqman Abdullah (2018) tentang tarekat Naqsabandiyah dan peranannya dalam Pendidikan Islam, dan lain sebagainya. Begitu juga halnya dengan penelitian tentang pengendalian emosi, penelitian dengan tema tersebut juga sudah banyak dilakukan, seperti penelitian Fenty Zahara (2018) tentang pengendalian emosi yang dipengaruhi oleh pola asuh orang tua, self-healing sebagai metode pengendalian emosi (Anis Bachtiar et al., 2021), pengendalian emosi dan kemampuan komunikasi (Puspawardhani, 2021), pengendalian emosi melalui al-Qur'an (Ulya et al., 2021), dan lain sebagainya. Namun, berdasarkan hasil penelitian-penelitian di atas menunjukkan belum adanya penelitian yang secara spesifik mengkaji tentang pengendalian emosi berbasis tarekat.

Beranjak dari maraknya perkembangan tarekat di Indonesia serta hasil telaah pustaka yang telah dituangkan di atas, penulis tertarik untuk melakukan kajian lebih lanjut terhadap perkembangan tarekat Naqsabandiyah. Agar tidak terjebak kepada penelitian yang tumpang-tindih serta menjaga orisinalitas penelitian, penulis melakukan kajian tentang tarekat Naqsabandiyah dengan menganalisis ritual suluk sebagai metode pengendalian emosi berbasis tarekat.

## 2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan field research (Gunawan, 2013), dengan menggunakan pendekatan deskriptif-kualitatif (Yuliani, 2018). Penelitian ini dilakukan di di Rumah Suluk Babul Khairat Desa Durian Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi (Hasanah, 2017) dan wawancara (Rosaliza, 2015). Teknik observasi dilakukan untuk mengetahui secara detail tentang berbagai ritual keagamaan yang dilakukan di rumah suluk Babul Khairat, sedangkan teknik wawancara digunakan untuk memperoleh data tentang ajaran dan amalan tarekat Naqsabandiyah yang bersumber dari Khalifah Misno sebagai mursyid tarekat tersebut. Adapun dalam menganalisis data penulis menggunakan teknik deskriptif-analitis (Sugiyono, 2015).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tarekat Naqsabandiyah didirikan oleh Syeikh Bahauddin Naqsabandi pada tahun 717 H yang lahir di daerah Qashrul 'Arifan kurang lebih 4 mil dari Bukhara, Soviet, Rusia, tempat lahir Imam Bukhari (Said, 2005). Adapun di Indonesia orang yang pertama sekali membawa ajaran tarekat Naqsabandiyah adalah Syeikh Yusuf Al-Makasari pada tahun 1626-1699 M, seperti yang dijelaskan beliau dalam karyanya kitab Safinah Al-Najat, beliau tidak hanya mengikuti tarekat *Khalwatiyyah*, akan tetapi mengikuti berbagai tarekat, seperti tarekat Qadiriyyah, Naqsabandiyah, Syatariyyah, Ba'alawiyah. Adapun, guru tarekat Naqsabandiyah beliau adalah Abu Abdallah Muhammad Abd Al-Baqi Al-Mizjaji Al-Yamani (Brunnessen, 1996), dan mulai berkembang di daerah Medan Sumatera Utara pada tahun 1811-1926 M, yang disebarluaskan oleh Syeikh Abdul Wahab Rokan Al-Khalidi Naqsabandi atau yang sering dikenal dengan Tuan Guru Babussalam Langkat, kata "Rokan" yang ada dalam nama

beliau merupakan nama daerah tempat beliau dilahirkan, yakni di daerah Rokan Kabupaten Kampar Propinsi Riau, kemudian dinamakan "Al-Khalidi" karena beliau menganut tarekat periode Syekh Khalid sampai pada masanya, dan dinamakan "Naqsabandi" karena beliau menganut tarekat yang ajaran dasarnya berasal dari Syekh Bahauddin Naqsabandi (Said, 2005). Kemudian sampai di Desa Durian Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang di mana tempat melakukan penelitian pada tahun 1994 M yang dipimpin oleh Khalifah Usman bin Lobay Syaifuddin dan beliau memberi nama tempat untuk para jemaah mempelajari serta mengamalkan ritual-ritual tarekat Naqsabandiyah tersebut dengan nama Rumah Suluk Babul Khairat.

Khalifah Usman mendapatkan ijazah kekhalifahannya atau kemursyidannya setelah melaksanakan suluk di pesantren Babussalam melalui cucu dari Syekh Abdul Wahab Rokan Al-Khalidi Naqsabandi yakni Syekh Anas Mudawar. Setelah mendapatkan gelar Khalifah, Khalifah Usman diperbolehkan serta mendapatkan amanah untuk menyebarluaskan ajaran tarekat Naqsabandiyah. Oleh sebab itu, Khalifah Usman mendirikan Rumah Suluk Babul Khairat yang terletak di Dusun II Desa Durian Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara. Selain mendirikan Rumah Suluk Babul Khairat, Khalifah Usman juga mendirikan Yayasan Babul Khairat yang terdiri dari sekolah PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) dan Madrasah Ibtidaiyah, yang terletak tidak jauh dari Rumah Suluk, sampai saat ini yayasan tersebut masih berjalan sebagaimana mestinya.

Seiring berjalannya waktu, ajaran tarekat Naqsabandiyah mulai diminati oleh masyarakat Pantai Labu khususnya, sehingga sampai pada saat ini masyarakat yang mengikuti ajaran Tarekat Naqsabandiyah yang dipimpin oleh Khalifah Usman hingga ribuan jemaah yang tersebar di provinsi Sumatera Utara, jemaah mendominasi dari kecamatan Pantai Labu, dan memiliki 11 Khalifah (Wakil Talqin) yang tersebar di kecamatan Pantai Labu, akan tetapi jemaah yang rutin hingga saat ini mengikuti Khataman Tawajjuh di Rumah Suluk hanya sekitar 50-60 jama'ah (Misno, 2022).

Khalifah Usman bin Lobay Syaifuddin lahir pada tahun 1933 kemudian wafat pada tanggal 13 April 2005, di usia ke 72 tahun. Adapun kemursyidannya dilanjutkan oleh Khalifah Misno hingga sekarang, melalui wasiat yang disampaikan oleh Khalifah Usman kepada anak-anaknya sebelum meninggal dunia bahwasanya sebagai pengganti Mursyid di Rumah Suluk Babul Khairat adalah khalifah Misno. Oleh sebab itu, Khalifah Misno melaksanakan suluk di pesantren Babussalam agar sempurna maqam-maqam yang harus dipenuhi oleh seorang Mursyid. Adapun silsilah dari Rumah Suluk Babul Khairat dari khalifah Misno hingga sampai ke Rasulullah Saw adalah sebagai berikut: Khalifah Misno, Khalifah Usman bin Lobay Syaifuddin, Syekh Anas Mudawar, Syekh Muhammad Daud, Syekh Abdul Wahab Rokan Al-Khalidi Naqsabandi, Sulaiman Zuhdi, Syekh Sulaiman, Abdullah Afandi, Ismail Jamil Minangkabawi, Dhiyaul Haqqi, Abdullah Hindi, Muhammad Ma'shum, Ahmad Faruqi, Muhammad Baqi, Khawajaki, Muhammad Darwis, Muhammad Zahid, Abdullah Samarkandi (Ubaidullah), Ya'kub Yurki Hishari, Muhammad Bukhari, Bahauddin Naqsabandi, Amir Kulal bin Syahid Hamzah, Muhammad Baba As-Samasi, Ali Al-Rumituni (Syekh Azizan), Mahmud Al-Anjiru Al-Faghnaawi, Arif Al-Riyukuri, Abdul Khaliq Al-Fajduwani bin Al-Imam Abdul Jamil, Abu Ya'kub Yusuf Al-Hamdani bin Aiyub bin Yusuf bin Husin, Abu Ali Al-Fadhal bin Muhammad Al-Thusi Al-Farmadi, Abu Hasan Ali bin Ja'far Al-Kharqani, Abu Yazid Al-Bustami, Imam Ja'far Shadiq, Qasim bin Muhammad, Salman Al-Farisi, Abu Bakar Siddiq, Nabi Muhammad saw. Adapun silsilah dari Syekh Abdul Wahab Rokan Al-Khalidi Naqsabandi sampai kepada Syekh Bahauddin Naqsabandi beliau mendapatkan ijazah langsung yang diberikan oleh gurunya Syekh Sulaiman Zuhdi sesudah bersuluk selama enam tahun di Jabal Abi Kubis Mekah. Berdasarkan silsilah tersebut, Khalifah Misno merupakan silsilah ke-36 dari Nabi Muhammad Saw (Misno, 2022).

### 3.1. Ajaran dan Amalan Tarekat Naqsabandiyah

Konsep ajaran dalam tarekat Naqsabandiyah bersumber dari Syekh Bahauddin An-Naqsabandi dan Syekh Abdul Khaliq Al-Ghajudwani. Syaikh an-Naqsabandi merumuskan tiga asas dan Syaikh al-Ghajudwani merumuskan delapan asas. Berikut penjelasan dari kedelapan asas yang bersumber dari

Syaikh al-Ghajudwani: *Huwasi dardam*, ialah menjaga diri dari kealfaan untuk mengingat Allah melalui sistem pernafasan. *Nazhar barqadam*, yaitu memelihara pandangan Ketika sedang melaksanakan *khalwat* dan suluk. *Safar darwathan*, transformasi moral dari akhlak yang buruk menjadi akhlak mulia. *Khalwat dar anjaman*, yakni menjaga hati senantiasa untuk ber*khalwat* secara lahir maupun batin. *Ya dakrad*, berzikir terus menerus baik dengan *zikir istmu dzat* maupun dengan *zikir nafi isbat*. *Baz kasyat*, yakni melapaskan kalimat munajat sebelum memulai zikir dengan lapaz *ilahi anta maqsudi wa ridoka matlubi*. *Nakah dasyat*, menjaga hati dari bisikan-bisikan jahat yang muncul dalam hati. *Bad dasyat*, yaitu bertawajjuh atau menghadapkan diri kepada Allah yang Maha Sempurna. Sedangkan penjelasan dari ketiga asas yang diusungkan oleh Syaikh Bahauddin adalah sebagai berikut: *Wuquf zamani*, yakni selalu menjaga hati dari mengingat Allah, bersyukur dan memohon pertolongan-Nya. *Wuquf 'adadi*, yakni memelihara bilangan ganjil dalam melaksanakan zikir terutama pada zikir *nafi isbat*. *Wuquf qalbi*, ialah sikap menghadirkan Allah dan kebenaran-Nya di dalam hati (Said, 2005).

Berdasarkan ajaran tersebut, kemudian dipadatkan menjadi tiga amalan tarekat Naqsabandiyah yaitu, *zikir ismu dzat*, *zikir nafi isbat*, dan *khatam tawajjuh*. *Zikir ismu dzat* dikenal juga dengan *zikir tauhid*. Adapun pelaksanaan zikir *ismu dzat* dengan cara membaca kalimat Allah sebanyak lima ribu kali dalam setiap harinya (Brunnessen, 1996). *Zikir nafi isbat*, jika dalam zikir *ismu dzat* hanya membaca kata Allah, maka dalam zikir *nafi isbat* membaca kalimat *Laa Ilaha Illallah*. Kedua zikir tersebut dapat dilakukan secara individu di rumah masing-masing. Amalan terakhir ialah *khatam tawajjuh*, yaitu mengamalkan berbagai amalan Naqsabandiyah pada malam Selasa, berbeda halnya dengan zikir *ismu dzat* dan *zikir nafi isbat*, ritual ini dilakukan secara berjemaah dan dilakukan di rumah suluk. Terdapat tata cara khusus yang diterapkan oleh tarekat Naqsabandiyah dalam mengamalkan wirid-wirid tersebut, mereka menyebutnya dengan *kaifiyat sepuluh* atau sepuluh aturan. Duduk *tawaruk simpuh sebelah kiri* atau sering dikenal dengan duduk antara dua sujud, menghadap kiblat, berkonsentrasi, membaca *istighfar* sebanyak tiga kali, membaca al-Fatihah tiga kali serta dilanjutkan dengan membaca al-Ikhlash, tawasul kepada Rasulullah, orang tua dan Syaikh Bahauddin, mengingat ajaran guru, memejamkan mata, bermunajat, dan berzikir. Adapun adab serta tata cara melakukan *khatam tawajjuh* ini yaitu suci dari hadas besar dan kecil, duduk tawaruk sebelah kiri, mursyid duduk menghadap kiblat dan didampingi khalifah-khalifah disebelah kanan dan kiri Mursyid, mempersiapkan batu kerikil yang bersih sebanyak seratus sepuluh buah, dengan rincian seratus buah batu kecil, dan sepuluh buah berukuran besar. Batu-batu tersebut dibagikan oleh petugas yang berwenang atas perintah Mursyid, batu yang sepuluh buah, enam diantaranya diletakkan di sebelah kanan Mursyid dan empat di antaranya diletakkan di sebelah kiri Mursyid. Dan batu-batu kecil sebanyak dua puluh satu buah diletakkan di hadapan Mursyid, sisanya diberikan kepada seluruh jemaah yang hadir. Selanjutnya batu yang berukuran besar dan batu yang berjumlah dua puluh satu yang ada di hadapan Mursyid didoakan dan diberikan kepada murid-murid dan dikembalikan kembali kepada Mursyid, seluruh jemaah diharuskan untuk menutupi kepalanya dengan sorban putih, agar tidak melihat kesegala arah dan fokus dalam berzikir kepada Allah dan menutup kedua mata, *khataman* dimulai dengan diawali Mursyid membaca *astaghfirullahal azhim* sebanyak tiga kali, kemudian diikuti oleh seluruh murid, kemudian dilanjutkan dengan membaca alfatihah sepuluh kali. Bacaan ini hanya dilakukan oleh orang yang mendapatkan batu besar saja, membaca selawat tujuh puluh sembilan kali, membaca surah al-Insyirah sebanyak tujuh puluh sembilan kali, membaca surah al-Ikhlash sebanyak batu yang dimiliki, dengan cara batu diletakkan di tangan sebelah kanan, dan tangan kiri diletakkan di dua jari di bawah dada kiri, kemudian batu yang ada di tangan kanan dilemparkan ke tangan sebelah kiri, dihakikatkan untuk melempar sesuatu yang bersifat jahat ke hati, sehingga hilang segala sesuatu yang jahat di dalam hati manusia, dilanjutkan membaca selawat, dan diakhiri dengan zikir *ismu dzat* sebanyak lima ribu kali Wawancara (Misno, 2022).

### 3.2. Etika Suluk dalam Tarekat Naqshabandiyah

Dalam tradisi tarekat Naqshabandiyah, melaksanakan suluk terdapat etika atau adab-adab yang harus diikuti oleh seorang murid. Dalam keterangannya Khalifah Misno mengutarakan bahwa terdapat tujuh adab sebelum melaksanakan suluk, dua puluh satu adab ketika bersuluk, dan sembilan adab sesudah melakukan ritual suluk. Adapun penjelasan masing-masing adab tersebut adalah sebagai berikut:

Adab sebelum melaksanakan suluk. Adab pertama ialah mencari seorang mursyid yang ajarannya sesuai dengan syariat agama dan memiliki sanad keilmuan yang sampai kepada Rasulullah SAW. Karena dalam tradisi tarekat kesenad seorang Mursyid mesti sampai kepada Kanjeng Nabi SAW. Adab kedua adalah memilih seorang guru yang tidak mencintai dunia. Adab ketiga yaitu meninggalkan sesuatu yang dapat meragukan hati. Adab keempat ialah memastikan segala kebutuhan yang dibawa dalam melaksanakan suluk bersumber dari proses yang halal. Adab kelima adalah memohon izin kepada orang tua, keluarga sebelum berangkat pergi untuk melakukan suluk. Adab keenam senantiasa bertaubat kepada Allah SWT dengan harapan meraih ampunan dan pertolongannya. Adab yang terakhir ialah bersikap rendah hati terhadap mursyid yang akan membimbing dalam pelaksanaan suluk (Misno, 2022).

Adab ketika melaksanakan suluk. Dalam melakukan ritual suluk terdapat dua puluh satu adab, di antaranya yaitu 1) menyucikan niat, hendaklah berniat semata-mata hanya beribadah kepada Allah; 2) taubat dari semua dosa baik lahir maupun batin; 3) mengekalkan wudu, agar jauh dengan Setan dan Iblis dan senantiasa dekat dengan Tuhan serta para Malaikat-Nya; 4) terus-menerus berzikir, terutama zikir yang diajarkan oleh guru; 5) berkekalan *wuquf qalbi* (menghilangkan pikiran daripada sekalian perasaan); 6) membersihkan hati dari semua cita-cita, meskipun cita-cita yang menyangkut dengan akhirat; 7) apabila menyaksikan sesuatu pada saat berzikir jangan memberitahukan hal tersebut kepada orang lain, hendaklah dilaporkan kepada guru atau wakilnya; 8) tidak lalai terhadap apa yang disaksikan ketika berzikir, karena hal tersebut merupakan cobaan bagi murid. Namun, hendaklah memperbanyak zikir dan *wuquf qalbi*; 9) terus-menerus mengekalkan ingatan kepada guru, tidak terpisah dalam *tilikan* untuk selama-lamanya; 10) mengekalkan salat berjemaah selama melaksanakan suluk; 11) hadir terlebih dahulu di tempat zikir sebelum guru tiba; 12) tidak beranjak terlebih dahulu dari pada guru ketika sesudah melaksanakan *khatam tawajjuh*; 13) tidak bersandar atau duduk tegak ketika berzikir dan ber-*khatam tawajjuh*; 14) menjaga mulut agar tidak banyak berbicara walaupun sesama jemaah; 15) tetap duduk ditempat zikir terkecuali sedang haid bagi murid perempuan; 16) ketika keluar dari tempat zikir hendaklah menutupi tubuh; 17) mengekalkan memohon rahmat Allah pada setiap perilaku dan keadaan; 18) berbuat baik kepada fakir miskin; 19) berperilaku baik kepada wakil *mursyid*; 20) memperbanyak sedekah ketika bersuluk; dan 21) memperbanyak zikir (Misno, 2022).

Adab sesudah melaksanakan suluk. Sesudah melaksanakan suluk setiap murid diajarkan untuk menjaga dan menjalankan berbagai adab yaitu 1) senantiasa berzikir pada waktu-waktu senggang, terutama pada saat sebelum Magrib, antara Magrib dan Isya, menjelang tidur, dan setelah salat Subuh; 2) menjaga konsistensi ber-*khatam tawajjuh* terkhusus pada waktu Zuhur dan setiap hari Selasa dan Jumat; 3) lebih menyanyangi dan merawat hasil dari pelaksanaan suluk; 4) memperbanyak ibadah serta tidak mengulangi perbuatan maksiat; 5) tidak berteman dengan orang-orang yang mencela amalan suluk, karena mengamalkan suluk merupakan ajuran nabi dan para ulama tarekat; 6) mengajak orang lain secara baik dan sopan agar ikut mengamalkan ritual suluk; 7) mempraktikkan nilai-nilai suluk dalam kehidupan sehari-hari; 8) menjaga silaturahmi baik secara *zahir* maupun batin kepada *mursyid*; dan 9) meyakini bahwasannya guru sebagai pewaris Rasulullah SAW (Misno, 2022).

### 3.3. Mekanisme Pengendalian Emosi Berbasis Tarekat

Dalam melaksanakan suluk, murid-murid dilarang memakan makanan yang mengandung unsur hewani karena, setiap makanan yang mempunyai unsur hewani, seperti: daging, ikan, telur, dan lain

sebagainya. karena makanan yang mengandung unsur hewani akan menaikkan tensi darah, jika tensi darah tinggi maka akan membuat orang lebih mudah marah dan sulit untuk mengontrol hawa nafsunya. Hal ini bertolak belakang dengan tujuan bersuluk, yakni murid dilatih untuk mengendalikan hawa nafsunya (Misno, 2022).

Ritual suluk merupakan riyadhah dengan melaksanakan zikir sebanyak tujuh tingkatan zikir atau sering disebut dengan tujuh maqam zikir. Adapun ketujuh maqam tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Mukasyafah, yakni mengamalkan zikir sebanyak 5000 kali sehari semalam, setelah itu murid melaporkan pengalamannya dalam berzikir, maka Mursyid akan menambah zikirnya menjadi 6000 kali, inilah yang dinamakan maqam Mukasyafah atau maqam pertama dalam bersuluk.
- b. Lathaif, lathaif adalah bentuk jamak dari lathifah, dalam maqam ini sang Mursyid menambah zikir menjadi 11000 kali. Adapun yang dimaksud dengan zikir lathaif adalah menyebut Allah dalam hati dilathifah-lathifah tertentu dengan jumlah yang berbeda. Adapun lathifah-lathifah tersebut dibagi menjadi 7 lathifah, yakni 1) *Lathifatul qalbi*, menyebut nama Allah dalam hati sebanyak 5000 kali ditempat di bawah tetek sebelah kiri, lebih tepatnya dua jari dibawah tulang rusuk; 2) *Lathiful Roh*, menyebut nama Allah dalam hati sebanyak 1000 kali di bawah tetek kanan, lebih tepatnya dua jari ke arah dada; 3) *Lathifatus Sirri*, menyebut nama Allah dalam hati sebanyak 1000 kali ditempat diatas dada kiri, kira-kira dua jari ke arah kanan; 4) *Lathifatul Khafi*, menyebut nama Allah sebanyak 1000 kali di atas dada kanan, lebih tepatnya dua jari ke arah dada; 5) *Lathifatul Akhfa*, menyabut nama Allah sebanyak 1000 kali di tengah-tengah dada; 6) *Lathifatu Nafsin Nathiqah*, menyebut nama Allah sebanyak 1000 kali diatas kening; dan 7) *Lathifatu Kulil Jasad*, menyebut nama Allah sebanyak 1000 kali di seluruh tubuh.
- c. *Nafi*, setiap menyebut Allah didalam hati disebut dengan zikir Ismu dzat, setelah melaksanakan zikir ismu dzat, maka murid dianjurkan untuk melaporkan pengalamannya kepada Mursyid, setelah itu, maka Mursyid akan mengganti zikirnya dengan zikir Nafi Isbat yakni mengucapkan kalimat (Laa Ilaha Illallah). Adapun tata cara pelaksanaan zikir nafi ini adalah dengan menahan nafas kemudian menarik kata laa keatas dahi kemudian menarik kata Ilaha ke sebelah kanan dan Illallah ke sebelah kiri, kemudian ingat maknanya lihat kalimatnya, berhenti pada hitungan yang ganjil, dan ditutup dengan kalimat tahlil.
- d. *Wuquf Qalbi*, yakni maqam yang tidak ber maqam tetapi tertuju kepad yang satu yakni Allah swt, serta meyakini bahwasannya Allah tidak ada yang serupa dengannya. Akan tetapi pasti ada-Nya. Dalam maqam ini seorang salik tidak diperkenankan menyebut apapun dalam zikirnya, melainkan duduk diam serta meraskan adanya Allah Swt.
- e. *Ahdiah*, dalam maqam ini sama halnya dengan maqam ketiga dalam tata cara melaksanakan zikir. Akan tetapi, jika maqam Wuquf Qalbi perut sedikit dilemaskan, maka maqam Ahdiah sedikit ditegakkan.
- f. *Ma'iah*
- g. *Tahlil*, (Misno, 2022)

Terdapat teknik-teknik pengendalian emosi berbasis agama maupun tarekat selain menggunakan metode suluk seperti yang diterapkan di tarekat Naqsabandiyah Babul Khairat. Misalnya pengendalian emosi dengan cara zikrullah, seperti yang terdapat dalam al-Qur'an bahwa dengan mengingat Allah baik dalam bentuk mengucapkan kalimat *toyiyibah*, wirid, memanjatkan doa, membaca al-Qur'an dan lain sebagainya (Firda & Nadhiroh, 2015). Metode pengendalian emosi berbasis agama juga diusung oleh M. Anis Bachtiar dengan teknik *self-healing*. *Sels-healing* yang dimaksud ialah serangkaian aktifitas terstruktur yang melibatkan pengembangan spiritual, seperti; proses pembaiatan, melaksanakan pengajian, penguatan jasmani, dan pengolahan pernafasan. Dalam penelitiannya di beberapa sekolah Ma'arif NU kabupaten Jombang, Anis Bactiar berkesimpulan bahwa metode *self-healing* memberikan dampak positif bagi para siswa dalam mengontrol emosinya (Anis Bachtiar et al., 2021). Tarekat Naqsabandiyah Khalidiyah di Bandung juga menerapkan metode *khalwat* sebagai sarana pengendalian emosi. Metode *khalwat* yang dimaksud adalah mandi taubat, senantiasa menjaga wudu, salat sunah wudu, taubat, dan *khalwat*, salat berjaemaah di awal waktu, melakukan

zikir secara berjemaah, mengurangi waktu berbicara, mengurangi makan dan minum dari biasanya, mengurangi tidur, dan tidak mengonsumsi makanan yang mengandung unsur hewani.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Aini dan Rifki Rosyad (2019) para jemaah yang mempraktikkan *khalwat* di tarekat Naqsabandiyah Khalidiyah Bandung tersebut mengalami ketenangan dan dapat mengontrol emosi secara stabil serta senantiasa mengedepankan perilaku rendah hati, empati, berpikiran positif, dan menghargai orang lain. Selain tarekat Naqsabandiyah, tarekat Tijaniyah juga memiliki metode tersendiri dalam pengendalian emosi, seperti yang terdapat dalam ajaran tarekat Tijaniyah pondok pesantren Syubbanul Ummah al Abidin Lamongan. Adapun metode pengendalian emosi perspektif tarekat Tijaniyah adalah dengan cara melaksanakan serangkaian ritual keagamaan sebagai berikut: Pertama, selalu ber-*istighfar* atau memohon ampunan Allah SWT. Hal ini selaras dengan ayat al-Qur'an yang menganjurkan untuk memohon ampun kepada Allah SWT adalah Q.S. al-Anfal ayat 33 yang berbunyi; Dan Allah tidak akan menyiksa suatu kaum sedangkan mereka ber-*istighfar* (memohon ampun). Dalam ayat lain (Q.S. An-Nuh: 10) Allah juga berfirman; mohonlah ampun (ber-*istighfar*) kepada Tuhan kalian, sesungguhnya Dia Maha Pengampun. Sedangkan hadis Nabi yang menganjurkan untuk ber-*istighfar* di antaranya; barang siapa yang melazimkan *istighfar* secara terus-menerus, maka Allah SWT memberikan jalan keluar atas segala kesulitannya dan kegembiraan atas semua kesusahannya serta memberinya rezeki tanpa perhitungan atau dari jalan yang diluar dugaan (Abi Dawud Sulaiman bin al-Asyats as-Sajastani, n.d.). Dalam riwayat lain juga disebutkan; Dan demi zat yang jiwa berada dalam kekuasaannya, andaikan kalian tidak pernah berbuat dosa, niscaya Allah membinasakan kamu semua, dan kemudian Allah menciptakan suatu kaum yang berbuat dosa kemudian mereka memohon ampun kepada-Nya, lalu Allah mengampuni mereka. (Muslim, n.d.).

Kedua, Selawat. Bacaan selawat yang diutamakan dalam tarekat Tijaniah adalah selawat Fatih; *Allahumma shalli wa sallim wa barik ala sayyidina muhammadinil fatihi lima ughliqa wal khatimi lima sabaa wan nashiril haqqa bil haqqi wal hadi ila shiratikal mustaqim wa shallallahu alaihi wa'ala alihi wa ashhabihil haqqa qadrihi wa miqdarihil adzhim*. Adapun dasar hukum selawat dalam Al-Qur'an surah al-Ahzab: 56 yang berbunyi; Sesungguhnya Allah dan para Malaikat-Nya berselawat kepada Nabi Muhammad SAW. Wahai orang-orang yang beriman, berselawatlah dan ucapkan salam penghormatan kepadanya. Ketiga, *hailalah* (Zikir Laa Ilaha Illallah). Dalam tradisi tarekat Tijaniah *hailalah* ialah zikir dengan mengucapkan *laa ilaha illallah* secara terus menerus. Ketiga ajaran mendasar tersebut; *istighfar*, selawat, dan *hailalah* diformulasikan menjadi tiga wirid tarekat Tijaniah; wirid *ladzimah*, *wadzifah*, dan *hailalah*.

Wirid *ladzimah* merupakan wirid wajib bagi seluruh pengikut tarekat Tijaniah. Pelaksanaannya dapat dilakukan di rumah masing-masing sebanyak dua kali dalam sehari, yaitu pada waktu setelah melaksanakan salat Subuh dan salat Asar. Wirid *ladzimah* dilakukan dengan cara membaca *istighfar*, selawat, dan *hailalah*. Adapun mekanisme pelaksanaan wirid *ladzimah* yaitu membaca niat untuk mengamalkan wirid *ladzimah*, membaca *istighfar* seratus kali, membaca selawat seratus kali dengan *sighat* apa saja. Dan ditutup dengan membaca Tahlil sembilan puluh sembilan kali. Wirid *wadzifah* merupakan wirid yang dilaksanakan secara perorangan sekurang-kurangnya satu kali dalam sehari, lebih baik dilakukan pada malam hari. Adapun tata cara pelaksanaannya yaitu membaca *istighfar* sebanyak tiga puluh kali, dilanjut membaca selawat fatih lima puluh kali, kemudian membaca zikir *hailalah* sebanyak seratus kali, dan diakhiri dengan membaca selawat jauharat al-Kamal sebanyak dua belas kali. Wirid *Hailalah*, jika wirid *ladzimah*, dan wirid *wadzifah* merupakan amalan yang dilakukan secara masing-masing oleh jemaah tarekat Tijaniah, maka wirid *hailalah* dilaksanakan secara berjemaah. Adapun waktu yang dianjurkan adalah setiap hari Jum'at setelah melaksanakan salat Asar hingga datang waktu salat Magrib. Wirid *hailalah* dilakukan dengan membaca zikir sebanyak 1600 kali atau sekurang-kurangnya 1000 kali. Selain untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui amalan zikir *Laa Ilaha Illallah*, wirid *hailalah* juga bertujuan untuk meningkatkan tali persaudaraan antara jemaah tarekat Tijaniah (Saroh & Chaidaroh, 2019).

#### 4. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa metode pengendalian emosi berbasis tarekat ialah dengan melaksanakan suluk. Adapun proses pelaksanaan suluk dalam tarekat Naqsabadiyah di Rumah Suluk Babul Khairat adalah dengan cara mengamalkan tujuh tingkatan *maqam* zikir, yaitu zikir mukasyafah, zikir lathaif, nafi, wuquf qalbi, ahdiah, maiyah, dan zikir tahlil.

#### REFERENSI

- Abdullah, F. (2018). Spiritualitas Sosial Tarekat Naqsabandiyah: Kajian terhadap Prinsip Khalwat Dar Anjuman. *TSAQAFAH*, 14(2), 223–240. <https://doi.org/10.21111/TSAQAFAH.V14I2.2341>
- Abdullah, L. (2018). Kontribusi Tarekat Naqsabandiyah Terhadap Pendidikan Agama Islam Dan Perubahan Perilaku Sosial Jamaah (Studi Kasus Jamaah Tarekat Naqsabandiyah Di Dukuh Tompe, Kabupaten Boyolali). *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(1), 1–19. <https://doi.org/10.31538/NZH.V1I1.39>
- Abi Dawud Sulaiman bin al-Asyats as-Sajastani, S. A. D. (n.d.). *Riyadh: Maktabah al-Ma'arif Linnasr Watta'uzi*.
- Aceh, A. B. (1992). *Pengantar Ilmu Thariqat*. Ramadani.
- Aini, P. F., & Rosyad, R. (2019). Khalwat dalam Mengendalikan Emosi. *Syifa Al-Qulub*, 3(2), 53–64. <https://doi.org/10.15575/SAQ.V3I2.4321>
- Anis Bachtiar, M., Falestien Faletehan, A., Sunan, U., & Surabaya, A. (2021). Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 41–54. <https://doi.org/10.33367/PSI.V6I1.1327>
- Brunnessen, M. (1996). *Tarekat Naqsabandiyah di Indonesia*. Mizan.
- Firda, Y., & Nadhiroh. (2015). PENGENDALIAN EMOSI. *Jurnal Saintifika Islamica*. <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/saintifikaislamica/article/view/284>
- Gunawan, I. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bumi Aksara.
- Hasanah, H. (2017). TEKNIK-TEKNIK OBSERVASI (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-ilmu Sosial). *At-Taqaddum*, 8(1), 21. <https://doi.org/10.21580/at.v8i1.1163>
- Hidayat Siregar, L. (2011). *TAREKAT NAQSYABANDIYAH SYAIKH ABDUL WAHAB ROKAN: Sejarah, Ajaran, Amalan, dan Dinamika Perubahan*.
- Kahmad. (2002). *Tarekat dalam Islam: Spiritual Masyarakat Modern*. Pustaka Setia.
- Misno. (2022). *Hasil wawancara*.
- Mulyati, S. (2006). *Mengenal dan memahami tarekat-tarekat muktabarah di Indonesia*. Kencana.
- Muslim, I. A. H. M. bin H. bin. (n.d.). *Jami' as-Sahih, Juz VIII*.
- Noupal, M. (2016). Tarekat Naqsabandiyah di Indonesia Abad 19 dari Ortodoksi ke Politisasi. *Intizar*, 22(2), 297–318. <https://doi.org/10.19109/INTIZAR.V22I2.943>
- Puspawardhani, A. (2021). PENGARUH PENGENDALIAN EMOSI DAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL TERHADAP AGRESIVITAS ANTAR TEMAN SEBAYA PADA SISWA KELAS VIII DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA MUHAMMADIYAH KASIHAN. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 177–183. <https://doi.org/10.31316/G.COUNS.V5I2.1562>
- Ravico, R. (2018). HUBUNGAN SOSIAL-POLITIK TAREKAT SAMANIYAH DENGAN KESULTANAN PALEMBANG DARUSSALAM. *Islamika : Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 18(02), 23–36. <https://doi.org/10.32939/ISLAMIKA.V18I02.308>
- Rosaliza, M. (2015). WAWANCARA, SEBUAH INTERAKSI KOMUNIKASI DALAM PENELITIAN KUALITATIF. *Jurnal Ilmu Budaya*, 11(2), 71–79. <https://doi.org/10.31849/JIB.V11I2.1099>
- Rosyid, M. (2018). Potret Organisasi Tarekat Indonesia dan Dinamikanya. *RELIGIA*, 78–95. <https://doi.org/10.28918/RELIGIA.V21I1.1507>
- Said, F. (2005). *Hakikat Tarekat Naqsabandiyah*. Pustaka Al Husna Baru.
- Saroh, U. M., & Chaidaroh, U. (2019). *Pengaruh Ajaran Tarekat Tijaniyah terhadap Peningkatan ESQ*

- (Emotional Spiritual Quotient) Jamaah PP. Syubbanul Ummah Al Abidin Lamongan. JoEMS (Journal of Education and Management Studies).
- Simuh. (1999). *Sufisme Jawa Transformasi Tasawuf ke Sufistik Jawa*. Bentang Budaya.
- Steenbrink, K. A. (1984). *Beberapa Aspek Islam di Indonesia Abad ke -19*. Bulan Bintang.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Penerbit Alfabeta.
- Syukur, A. (1999). *Menggugat Tasawuf*. Pustaka Pelajar.
- Ulya, M., . N., & . S. (2021). PENGELOLAAN DAN PENGENDALIAN EMOSI NEGATIF PERSPEKTIF AL QURAN. *El-Umdah*, 4(2), 159–184. <https://doi.org/10.20414/EL-UMDAH.V4I2.4229>
- Yuliani, W. (2018). METODE PENELITIAN DESKRIPTIF KUALITATIF DALAM PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING. *QUANTA*, 2(2), 83–91. <https://doi.org/10.22460/Q.V2I2P83-91.1641>
- Zahara, F. (2018). PENGENDALIAN EMOSI DITINJAU DARI POLA ASUH ORANGTUA PADA SISWA USIA REMAJA DI SMA UTAMA MEDAN. *JURNAL PSIKOLOGI KOGNISI*, 1(2), 94–109. <https://doi.org/10.22303/KOGNISI.1.2.2017.94-109>