

Bimbingan Rohani Islam melalui Metode Zikir dalam Membentuk Regulasi Emosi pada Jamaah TQN Khathibiyah Sambas di Kecamatan Sambas

Riza Umami¹, Yusrain², Enik Sartika³

¹IAI Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas, rizaiza4399@gmail.com

²IAI Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas, e-mail: yusrainsshofwah@gmail.com

³IAI Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas, e-mail: enik1993@gmail.com

Histori Naskah

Diserahkan:
29-08-2024

Direvisi:
29-08-2024

Diterima:
23-08-2024

Keywords

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the implementation of Islamic spiritual guidance through dhikr method in TQN Khathibiyah Sambas congregation and Islamic spiritual guidance method through dhikr in shaping emotion regulation in TQN Khathibiyah Sambas congregation. This research uses a field approach with a qualitative type. The data sources used are primary and secondary. The data collection techniques used are observation, interviews and documentation. Data were analyzed by means of data reduction, data presentation and conclusion drawing. The results of this study indicate that the implementation of Islamic spiritual guidance through the dhikr method in TQN Khathibiyah Sambas, is carried out when Islamic studies take place. In Islamic studies there is a session where students and Mursyid practice dhikr. The dhikr practiced by the congregation is divided into 2, general dhikr and special dhikr. In the special dhikr that must be practiced by the congregation, there are two dhikr, namely the dhikr of nafi isbat in the form of the phrase "Laa ilaa haa illallah" and the dhikr of ismu dzat in the form of the phrase "Allah".

: Islamic Spiritual Guidance, Dhikr Method, Emotion Regulation, TQN Khathibiyah

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan bimbingan rohani Islam melalui metode zikir pada jamaah TQN Khathibiyah Sambas dan metode bimbingan rohani islam melalui zikir dalam membentuk regulasi emosi pada jamaah TQN Khathibiyah Sambas. Penelitian ini menggunakan pendekatan lapangan dengan jenis kualitatif. Sumber data yang digunakan adalah primer dan sekunder. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu, observasi wawancara dan dokumentasi. Data dianalisis dengan cara reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan bimbingan rohani islam melalui metode zikir di TQN Khathibiyah Sambas, dilakukan ketika kajian keislaman berlangsung. Pada kajian keislaman terdapat sesi dimana murid dan Mursyid mengamalkan zikir. Zikir yang diamalkan jamaah terbagi 2, zikir umum dan zikir khusus. Pada zikir khusus yang harus diamalkan jamaah ada dua zikir, yaitu zikir nafi isbat berupa kalimat "Laa ilaa haa illallah" dan zikir ismu dzat berupa kalimat "Allah". Metode bimbingan rohani islam melalui zikir dalam membentuk regulasi emosi pada jamaah TQN Khathibiyah Sambas, dikatakan mampu untuk menangani emosi negatif yang muncul, bisa mengontrol emosi, serta menstabilkan emosi agar tidak menimbulkan masalah baru akibat emosi yang tidak terkendali.

Kata Kunci : Bimbingan Rohani Islam, Metode Zikir, Regulasi Emosi, TQN Khathibiyah

Corresponding Author : Riza Umami, e-mail: rizaiza4399@gmail.com

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk ciptaan Allah yang paling sempurna diantara makhluk lainnya. Manusia diberi akal, perasaan, serta hawa nafsu. Sejak dilahirkan ke dunia manusia sudah dibekali dengan emosi. Oleh sebab itu, manusia memiliki berbagai macam ekspresi akibat dari kejadian yang dialaminya. Seperti halnya seorang bayi yang mengungkapkan suasana hatinya saat marah dengan menangis, begitupun sebaliknya ketika bahagia biasanya akan diungkapkan dengan tersenyum bahkan tertawa. Itu semua merupakan salah satu bentuk dari pengungkapan sebuah emosi. Allah SWT berfirman dalam Alquran Surah Yusuf ayat 53 sebagai berikut:

﴿وَمَا أُبْرِيْ نَفْسِيْ ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوْءِ ۗ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ ۝۳﴾

Terjemahnya: “Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyanyang”. (Kemenag, 2018).

Ayat di atas menjelaskan bahwa mengendalikan nafsu penting karena nafsu dapat mendorong manusia untuk berbuat jahat, dosa, dan maksiat. Jika nafsu menguasai kita, maka kita dapat berubah menjadi keji, munkar, dan sesat. Sebaliknya, jika kita bisa mengendalikan nafsu, maka akal dan pikiran akan memegang kendali jiwa. Nafsu ini mempunyai hubungan dalam kajian ilmu psikologi yaitu tentang perilaku untuk mengendalikan diri.

Tidak sedikit kajian psikologi yang menjelaskan tentang proses perkembangan manusia. Seiring bertambah usia seseorang, maka akan semakin matang dirinya dalam proses pengendalian diri baik dari segi intelektual maupun emosional. Namun faktanya, di kalangan masyarakat masih ditemukan individu yang belum bisa mengendalikan emosinya dengan baik. Masih banyak orang yang ketika berbicara dan bersikap berlebihan seringkali menyakiti perasaan lawan bicaranya.

Pada kalangan masyarakat sosial masih sering ditemukan sikap individu yang belum bisa mengendalikan emosi dengan tepat. Di lingkungan masyarakat, perkuliahan maupun perkantoran banyak ditemukan adanya kasus kekerasan, perkelahian, percekocokan, pembulian, penganiayaan, bahkan sampai ke tahap pembunuhan. Beberapa kasus tersebut merupakan suatu bentuk ketidakmampuan individu dalam mengendalikan emosi yang ada pada dirinya. Ketika telah dipengaruhi emosi negatif, maka hal ini akan termanifestasikan pada perbuatan-perbuatan yang seolah di luar akal sehat, misalnya pembunuhan.

Pengendalian emosi bukan berarti upaya untuk menghilangkan emosi melainkan menghadapi situasi dengan sikap rasional, mengenali emosi dan menghindarkan dari penafsiran yang berlebihan terhadap situasi yang dapat menimbulkan respon emosional, serta bagaimana memberikan respon terhadap suatu kondisi dengan emosi yang tidak berlebihan, sesuai dengan situasi dan dapat diterima oleh lingkungan sosial. pengendalian emosi tersebut bisa dilakukan dengan tarekat.

Tarekat merupakan jalan untuk memurnikan tauhid, membersihkan hati dari syirik, mensucikan diri dari dosa dan memperbaiki akhlak dari yang tidak baik menjadi lebih baik (Adnan Mahdi, 2018). Tarekat juga merupakan sebuah jalan yang digunakan oleh orang yang ingin mendekatkan diri kepada Allah Swt dan suatu metode atau cara yang ditempuh seorang *salik* (orang yang meneliti kehidupan sufistik) dalam rangka membersihkan jiwanya sehingga dapat mendekatkan diri kepada Allah Swt. (Jayadi, 2015).

Tarekat biasanya berkembang dalam sebuah kelompok seperti Tarekat *Qadiriyyah* dan *Naqsyabandiyah* yang di singkat dengan TQN berkembang di Sambas. Adapun TQN Khatibiyah Sambas adalah kelompok yang selalu aktif dalam melakukan kegiatan keislaman,

namun yang menjadi kegiatan utama dari kelompok ini yaitu mengajarkan zikir. TQN ini bertujuan untuk mangajak murid-muridnya selalu mendekati diri kepada Allah Swt serta menyeru murid-muridnya agar bekerja keras dalam kehidupan sehari-hari sebagai bekal untuk memperkuat ibadah yang dihasilkan dari keringat sendiri. (Sabari, 2017). Dalam menjalankan kegiatan TQN ini dibimbing oleh seorang guru dalam istilah tarekat dikenal dengan *mursyid*.

Mursyid adalah guru spiritual di dalam tarekat yang membimbing dan mengajarkan tata cara bertarekat kepada jamaah dan muridnya. *Mursyid* merupakan seorang pembimbing yang mengawasi murid-muridnya dalam kehidupan lahiriah sehari-hari agar tidak menyimpang dari ajaran Islam dan terjerumus dalam kemaksiatan. *Mursyid* juga merupakan seorang *da'i* yang menyampaikan pesan-pesan keagamaan. (Adnan Mahdi, 2018).

TQN merupakan gabungan nama dari dua nama terdekat yaitu *Qadiriyyah* dan *Naqsyabandiyah* yang didirikan oleh seorang sufi dari Indonesia yang bernama Al-Syaikh Ahmad Khatib Sambas bin Abdul Ghaffar al-Sambasi al Jawy (selanjutnya ditulis Ahmad Khatib Sambas). Hal ini menunjukkan bahwa pada saat itu dinamika intelektual umat muslim Indonesia cukup memberikan sumbangan yang berarti bagi sejarah peradaban Islam, khususnya di Indonesia. Kemunculan tarekat ini dalam sejarah sosial intelektual umat muslim Indonesia yaitu merupakan jawaban atas keresahan umat akan maraknya ajaran agama Islam yang sesat dan kurang menghargai syariat Islam.

Sebagaimana yang dikatakan oleh Bapak Jayadi selaku Mursyid TQN Khathibiyah Sambas ketika pra *survey*, yaitu “Setiap manusia pasti punya emosi, cuman memang harus dibatasi. Apalagi yang berkaitan dengan emosi marah, setiap orang harus punya cara untuk mengontrol emosinya. Misalnya dengan selalu mengingat Allah, bisa dengan mengikuti kajian keislaman di TQN yang menjadi wadah untuk jamaah selalu berzikir mengingat Allah” (Jayadi, 2022).

Emosi dinilai selalu mengarah kepada hal yang negatif seperti marah, benci, dendam dan lain sebagainya, padahal emosi itu tidak selalu kearah negatif. Ada juga emosi yang positif misalnya saat tersenyum itu adalah salah satu bentuk luapan emosi positif yang dimiliki oleh manusia. Emosi yang dikeluarkan seseorang itu akan menentukan kualitas hidupnya. Hal itu dapat dilihat dari hubungan seseorang dengan lingkungannya baik itu di lingkungan keluarga, masyarakat maupun di tempat kerja. Islam mengajarkan agar tidak berlebihan dalam meluapkan emosi karena apapun yang berlebihan itu tidak baik. Terlepas dari itu emosi negatif ataupun positif, maka manusia harus bisa mengatur bagaimana emosi seharusnya dikeluarkan (Marliani, 2010).

Seringkali yang ditemukan di masyarakat adalah emosi yang bersifat negatif. Yang mana emosi negatif ini selalu mengarah pada akhir yang buruk dan merugikan diri sendiri serta orang lain yang ada di sekitar. Oleh karena itu, perlu untuk mengetahui jenis emosi yang muncul serta cara untuk mengendalikan emosi tersebut. Terlepas dari emosi yang muncul itu emosi yang bersifat negatif ataupun emosi yang bersifat positif. Untuk dapat mengatur bagaimana harusnya emosi dikeluarkan, maka haruslah memiliki regulasi emosi yang baik.

Regulasi emosi merujuk pada pembentukan emosi yang dimiliki seseorang dan bagaimana ungkapan emosi tersebut pada suatu pengalaman. Regulasi emosi biasanya digunakan untuk menekan emosi negatif dengan cara mengurangi intensitas atau durasi, misalnya terkait kemarahan, kesedihan dan kecemasan dengan fokus khusus pada menurunnya pengalaman dan perilaku emosi negatif. Regulasi emosi juga dapat didefinisikan sebagai sebuah proses dinamis yang dimiliki individu, berkaitan dengan kapan individu menggunakan dan bagaimana mengalami serta mengekspresikan emosi tersebut (Lopes Et.all, n.d.)

Amalan-amalan zikir pada TQN Khathibiyah Sambas diharapkan akan membantu individu agar bisa memiliki regulasi emosi yang baik. Tarekat merupakan suatu ajaran bimbingan yang ditempuh dengan petunjuk-petunjuk oleh seorang guru atau syekh, yang memberikan cara untuk mendekatkan diri kepada Allah sebagai makhluk ciptaan-Nya. Tarekat juga diartikan sebagai suatu cara/ajaran, amalan yang dijalani pengikut tarekat dengan cara menyucikan diri atau membersihkan jiwanya hingga dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT.

TQN Khathibiyah Sambas disebut juga sebagai Tareqat Qadiriyah wa Naqshabandiyah Khathibiyah Sambas, yang mempunyai tiga unsur utama yaitu penerus sebagai bentuk ketersambungan menjalankan kehidupan yang dapat menjadi sandaran untuk dapat dipercayai, sifat dan tingkah laku yang terpuji, serta berdasarkan Alquran dan Hadis yang jelas. Maka dari itu amalan-amalan pada TQN Khathibiyah Sambas dinilai mampu untuk menciptakan pribadi yang bisa membedakan emosi negatif dan emosi positif, yang kemudian bisa mengendalikan emosi sebagaimana mestinya. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh terkait “Bimbingan Rohani Islam Melalui Metode Zikir dalam Membentuk Regulasi Emosi pada Jamaah TQN Khathibiyah Sambas di Kecamatan Sambas”.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif. Deskriptif adalah pendekatan yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah terkumpul sebagaimana adanya (Sugiyono, 2017). Setting dalam penelitian ini yaitu Yayasan TQN Khathibiyah Sambas. Penelitian ini memfokuskan pada amalan-amalan jamaah TQN Khathibiyah Sambas. Sumber data dalam penelitian ini yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Teknik pengumpulan data menggunakan tiga teknik, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Adapun prosedur analisis data diantaranya, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Lalu teknik pemeriksaan keabsahan data, yaitu triangulasi dan *member check*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Bimbingan Rohani Islam Melalui Metode Zikir pada Jamaah TQN Khathibiyah Sambas

Berdiri dan berkembangnya TQN Khathibiyah Sambas berawal sejak tahun 2012. Pada saat itu Mursyid mengajar 7 orang jamaah di Kecamatan Sambas dan lebih banyak jamaah TQN yang ada di Tekarang. Seiring perjalanan jamaah mulai berkembang. Sejarah singkat berdirinya TQN Khathibiyah Sambas dimulai dari tahun 2012-2016 dibentuk organisasinya, 2018 pendirian akta notaris, dan 2022 sudah mendirikan pembelajaran untuk pondok Az-Dzakirin di Tekarang. (Adnan, 2022).

Pelaksanaan bimbingan rohani Islam dilaksanakan ketika kajian keislaman berlangsung. Pada kajian keislaman terdapat sesi di mana murid dan mursyid mengamalkan zikir. Mursyid mengajarkan zikir secara umum dan khusus kepada jamaah. Yang mana zikir umum biasanya diamalkan bersama-sama ketika kajian keislaman berlangsung. Zikir yang diamalkan berupa zikir khataman khawajikan, zikir istighatsah, zikir manaqiban dan zikir yasin fadhilah. Sementara zikir khusus diamalkan oleh jamaah setiap selesai sholat wajib.

Zikir dalam TQN Khathibiyah Sambas adalah aktivitas lidah (lisan), maupun hati (batin) untuk menyebut dan mengingat nama Allah, baik berupa jumlah (kalimat) maupun ismu zat (nama Allah). Dan penyebutan tersebut telah dibai'atkan atau ditalqinkan oleh seorang mursyid yang *muttasil al-fayd* (bersambung sanad dan berkahnya).

Pada ajaran TQN Khathibiyah Sambas terdapat dua jenis zikir yaitu zikir *nafi isbat* dan zikir *ismu zat*. Zikir nafi isbat adalah zikir kepada Allah dengan menyebut kalimat tahlil “*laa ilaha illa Allah*”. Zikir ini merupakan inti ajaran Tarekat Qadiriyyah, yang dilakukan secara jahr (bersuara). Sementara zikir ismu zat adalah zikir kepada Allah dengan menyebut “Allah, Allah, Allah” secara khafi (dalam hati). Zikir ini juga disebut dengan zikir lathaif, yang merupakan ciri khas dalam Tarekat Naqsabandiyah. Kedua jenis zikir ini, (zikir nafi isbat dan zikir ismu zat) pelaksanaannya yaitu dibai’atkan sekaligus oleh seorang mursyid pada bai’at yang pertama kali.

Disamping itu kedua jenis zikir tersebut bersifat saling melengkapi terutama dalam kaitannya dengan metode pembersihan jiwa (*tazkiyat al nafs*). Zikir nafi isbat dilaksanakan dengan jahr (bersuara) ataupun khafi (batin) dengan gerakan yang disesuaikan dengan tempat latifah-latifah yang ada. Demikian juga dengan zikir ismu zat, dilaksanakan berdasarkan pada prinsip latifah dan letak jiwa-jiwa tertentu pada badan manusia.

Pada zikir khusus yang harus diamalkan jamaah ada dua zikir, yaitu zikir nafi isbat dan ismu dzat. Zikir nafi isbat berupa kalimat “*Laa ilaa haa illallah*” dan zikir ismu dzat berupa kalimat “Allah”. Zikir yang diamalkan ada 7 tingkatan, yang mana jamaah akan di talqin terlebih dahulu sebelum mengamalkan zikir untuk setiap tingkatan. Pada setiap tingkatan jamaah mengamalkan zikir 165 kali setiap selesai salat fardhu. Setelah menyelesaikan 70000 kali dalam lathifah satu, maka jamaah berhak untuk beralih ke lathifah selanjutnya dengan syarat harus di talqin terlebih dahulu oleh Mursyid.

Zikir yang diamalkan bukan hanya zikir seperti biasa tetapi juga mengamalkan seperti zikir jantung, zikir hati, zikir kulit yang diamalkan sambil meresapi zikir. Mursyid mengajarkan untuk berdoa dengan bermunajat (bersungguh-sungguh) untuk mengharap keridhoan-Nya dan tidak lupa juga berdoa untuk baginda Nabi Muhammad dan Sahabatnya. Sholat fardhu merupakan sholat yang wajib dikerjakan oleh semua umat muslim. Mursyid mengajarkan dalam setiap gerakan sholat itu mempunyai makna maka dari itu sholat haruslah dikerjakan disertai dengan qolbi. Selain itu Mursyid juga mengajarkan untuk melakukan sholat sunah. Jamaah juga disarankan oleh Mursyid untuk puasa senin kamis, dan sebelum berbuka itu sholat dan salam terlebih dahulu kepada Rasul, malaikat dan waliyullah.

Sebagaimana kajian keislaman yang telah berlangsung di TQN Khathibiyah Sambas, dikatakan bahwa semua makhluk yang bernyawa pasti akan melewati pintu kematian. Maka dari itu setiap orang haruslah mempunyai bekal untuk dirinya ketika di akhirat nanti. Salah satu contohnya yaitu dengan selalu berzikir, mengingat kebesaran Allah, mengangungkan Allah sebagai bentuk muhasabah diri untuk perubahan diri yang lebih baik.

B. Metode Bimbingan Rohani Islam Melalui Zikir dalam Membentuk Regulasi Emosi pada Jamaah TQN Khathibiyah Sambas

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, regulasi diartikan sebagai sebuah peraturan. Regulasi merupakan cara untuk mengendalikan manusia atau masyarakat dengan suatu aturan atau pembatasan tertentu (Kumaran, 2024).

Emosi merupakan kecenderungan perasaan yang mengarah pada suatu hal yang dianggap cocok atau tidak cocok. Menurut Crow dalam Wardiana, emosi merupakan suatu keadaan yang bergejolak pada diri seseorang yang berfungsi sebagai *inner adjustment* (penyesuaian diri dari dalam) terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu (Wardiana, 2004).

Regulasi Emosi menekankan pada bagaimana dan mengapa emosi itu sendiri mampu mengatur dan memfasilitasi proses-proses psikologis, seperti memusatkan perhatian, pemecahan masalah, dukungan sosial dan juga mengapa regulasi emosi memiliki pengaruh

yang merugikan, seperti mengganggu proses pemusatan perhatian, intervensi pada proses pemecahan masalah serta mengganggu hubungan sosial antar individu (Cole, P.M., Martin, S.E., & Dennis, 2004).

Menurut Reivich dan Shatte dalam Rasyid & Suminar, regulasi emosi merupakan suatu kemampuan untuk tetap tenang saat berada di bawah tekanan. Begitu pula definisi dari Thomson yang mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses di dalam dan luar individu yang bertanggungjawab memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi secara intensif dan khusus untuk mencapai tujuan. Regulasi emosi terjadi pada situasi tertentu, terutama jika emosi yang muncul lebih ringan, hal ini berarti bahwa emosi yang muncul dapat diatur atau dihentikan sebelum melakukan aksi (Suminar, 2012).

Berdasarkan definisi di atas, maka dapat disimpulkan regulasi emosi itu mengacu pada usaha-usaha berlandaskan kemampuan yang dilakukan oleh individu untuk mengendalikan emosi, dimana usaha tersebut dilakukan secara sadar ataupun secara spontan.

Metode bimbingan rohani Islam melalui zikir pada jamaah di TQN Khathibiyah Sambas diawali dengan bertawasul kepada Nabi Muhammad dan sahabatnya, membaca istighfar, membaca al-fatihah, membaca al-insyirah, membaca 3 qul, membaca sholawat Nabi, kemudian membaca zikir nafi isbat dan ismu dzat.

Zikir merupakan kegiatan mengingat dengan sepenuh hati kebesaran Allah SWT, mengingat Allah ketika berada dalam kondisi yang menyenangkan atau menyakitkan. Sebab dengan mengingat Allah akan mendatangkan ketenangan di hati. Diperlukan metode zikir yang benar agar bisa mencapai ketenangan hati yang diinginkan. Tidak hanya sebatas berzikir saja, tetapi ada metode yang dilakukan sebelum berzikir agar selain zikir yang dikerjakan mendapat pahala juga mendapat fadhilah atau manfaat dari zikir tersebut.

Sebelum mengamalkan zikir, murid terlebih dahulu di talqin atau diajarkan oleh Mursyid secara berhadap-hadapan. Dimulai dari latifah satu, yaitu lathifatul qolbi yang letaknya dua jari di bawah susu kiri. Mursyid mengajarkan kepada murid, caranya mulai dari pusat sampai ke antara alis kanan dan kiri (kening) lalu kearah bahu atas sebelah kanan, kemudian ke titik tengah-tengah dada, lalu labuhnya kalimat Allah itu di lathifatul qalbi (dua jari di bawah susu kiri). Itu diajarkan bahkan dijelaskan setiap lathifah yang di talqin oleh guru adalah pembersihan untuk hal-hal yang tidak baik dari diri. Setelah di talqin, jamaah mengamalkan zikir tersebut sebanyak 165x setiap selesai waktu sholat fardhu. Kemudian kalau ingin naik tingkatan maka murid akan di talqin atau diajarkan untuk naik tingkatan selanjutnya oleh Mursyid.

Pelaksanaan bimbingan rohani Islam melalui metode zikir dalam membentuk regulasi emosi pada jamaah bisa dikatakan mampu untuk menangani emosi negatif yang muncul, mengontrol emosi, dan menstabilkan emosi agar tidak menimbulkan masalah baru akibat emosi yang tidak terkendali. Terkait emosi yang tidak terkendali, jamaah selalu mengkaitkan dengan amalan-amalan yang dipelajari selama di TQN Khathibiyah Sambas, dengan selalu mengamalkan zikir nafi isbat dan zikir ismu zat.

Jamaah merespon dengan tenang masalah yang muncul dengan membangkitkan amalan-amalan selama belajar di TQN Khathibiyah Sambas. Masing-masing jamaah mengamalkan zikir dengan lathifah yang sesuai dengan dirinya sebagai bentuk pembersihan untuk jiwa yang negatif hingga akhirnya bisa mendatangkan jiwa yang positif. Ada jamaah yang mengamalkan zikir lathifah nafsi natiqah, yang mana pada lathifah ini jamaah ingin memunculkan sifat positif seperti tenang dan tentram dalam dirinya. Kemudian ada juga yang mengamalkan zikir akhfa, yang mana pada lathifah ini jamaah ingin memunculkan sifat rabbaniyah yang mendorong pada perbuatan positif ikhlas, khusyu', merendahkan diri, dan suka berpikir. Selain itu ada juga jamaah yang mengamalkan semua lathifah karena ingin

semua sifat-sifat negatif dalam diri bisa dihilangkan dan mendatangkan sifat-sifat positif dengan mengamalkan semua lathifah, tentunya dengan mengharap ridho Allah dan terus berzikir kepada-Nya.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian tentang pelaksanaan Bimbingan Rohani Islam melalui Metode Zikir pada Jamaah TQN Khathibiyah Sambas dapat disimpulkan sebagai berikut: *Pertama*, pelaksanaan bimbingan rohani Islam dilaksanakan ketika kajian keislaman berlangsung. Pada kajian keislaman terdapat sesi di mana murid dan mursyid mengamalkan zikir. Mursyid mengajarkan zikir secara umum dan khusus kepada jamaah. Yang mana zikir umum biasanya diamalkan bersama-sama ketika kajian keislaman berlangsung. Zikir yang diamalkan berupa zikir khataman khawajikan, zikir istighatsah, zikir manaqiban dan zikir yasin fadhilah. Sementara zikir khusus diamalkan oleh jamaah setiap selesai sholat wajib. Pada zikir khusus yang harus diamalkan jamaah ada dua zikir, yaitu zikir nafi isbat dan ismu dzat. Zikir nafi isbat berupa kalimat “Laa ilaa haa illallah” dan zikir ismu dzat berupa kalimat “Allah”. Zikir yang diamalkan ada 7 tingkatan, yang mana jamaah akan di talqin terlebih dahulu sebelum mengamalkan zikir untuk setiap tingkatan. Pada setiap tingkatan jamaah mengamalkan zikir 165 kali setiap selesai salat fardhu. Setelah menyelesaikan 70000 kali dalam lathifah satu, maka jamaah berhak untuk beralih ke lathifah selanjutnya dengan syarat harus di talqin terlebih dahulu oleh Mursyid.

Kedua, metode bimbingan rohani Islam melalui zikir dalam membentuk regulasi emosi pada jamaah TQN Khathibiyah Sambas dikatakan mampu untuk menangani emosi negatif yang muncul, mengontrol emosi, dan menstabilkan emosi agar tidak menimbulkan masalah baru akibat emosi yang tidak terkendali. Terkait emosi yang tidak terkendali, jamaah selalu mengkaitkan dengan amalan-amalan yang dipelajari selama di TQN Khathibiyah Sambas, dengan selalu mengamalkan zikir nafi isbat dan zikir ismu zat. Jamaah merespon dengan tenang masalah yang muncul dengan membangkitkan amalan-amalan selama belajar di TQN Khathibiyah Sambas. Masing-masing jamaah mengamalkan zikir dengan lathifah yang sesuai dengan dirinya sebagai bentuk pembersihan untuk jiwa yang negatif hingga akhirnya bisa mendatangkan jiwa yang positif. Ada jamaah yang mengamalkan zikir lathifah nafsi natiqah, yang mana pada lathifah ini jamaah ingin memunculkan sifat positif seperti tenang dan tentram dalam dirinya. Kemudian ada juga yang mengamalkan zikir akhfa, yang mana pada lathifah ini jamaah ingin memunculkan sifat rabbaniyah yang mendorong pada perbuatan positif ikhlas, khusyu’, merendahkan diri, dan suka berpikir. Selain itu ada juga jamaah yang mengamalkan semua lathifah karena ingin semua sifat-sifat negatif dalam diri bisa dihilangkan dan mendatangkan sifat-sifat positif dengan mengamalkan semua lathifah, tentunya dengan mengharap ridho Allah dan terus berzikir kepada-Nya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan. (2022). *personal communication*. 26 Desember 2022.
- Adnan Mahdi. (2018). *Jalan Menggapai Ridha Allah*. Pontianak. Derwati press.
- Cole, P.M., Martin, S.E., & Dennis, T. . (2004). Emotion Regulation as A Scientific Construct Methodological Challenges anf Directions for Child Development Research. *Child Development*.
- Jayadi. (2022). *personal communication*. 26 Desember 2022.
- Jayadi, Z. M. (2015). *Mengenal Thariqah Qadriyah Wa Naqsyabandiyah Syeikh Ahmad Khatib Sambas*. Jakarta. Sedaun.
- Kemenag. (2018). *Alquran dan terjemahnya*. Quran In MS Word. Version 3000.
- Kumparan. (2024). *Pengertian dan Sinonim Regulasi dalam Bahasa Indonesia* (<https://kumparan.com/berita-terkini/pengertian-dan-sinonim-regulasi-dalam-bahasa-indonesia-1zs5i2PAeyo/1>). diakses pada Agustus 2024.
- Lopes Et.all. (n.d.). Emotion Regulation and the Quality of Social Interaction; Does the ability to evaluate emotional situations and identify effective response matter? *Journal of Personality*. 79(2).
- Marliani. (2010). *Psikologi Umum*. Bandung. CV Pustaka Setia.
- Sabari. (2017). *Komunikasi Simbolik Tarekat Qadriyah Wa Naqsyabandiyah Khatibiyah Sambas*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung. 2017.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung. Alfabeta.
- Suminar, R. &. (2012). Hubungan Antara Peer Attachment dengan Regulasi Emosi Remaja Yang Menjadi Siswa di Boarding School SMAN 10 Samarinda. *Jurnal Pendidikan Dan Perkembangan*, 3(1).
- Wardiana. (2004). *Psikologi Umum*. Jakarta. Bina Ilmu.