

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan pada zaman modern seperti saat ini menuntut seseorang dengan cepat supaya dapat menyiapkan diri untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan atau masalah baru yang lebih besar. Berbagai hal yang mendapat perhatian dan dapat menyebabkan tuntutan fisik ataupun psikis adalah tantangan kehidupan yang misalnya muncul karena pekerjaan, lingkungan, maupun dari keluarga. Permasalahan kehidupan yang terjadi pada individu dapat memunculkan pergolakan emosi. Emosi memiliki peranan besar dalam sebuah tindakan untuk mengambil keputusan. Jika emosi negatif yang muncul akan memberikan dampak yang buruk pada seseorang, karena seseorang akan kurang dapat mengambil keputusan sesuai dengan rasional dan kurang dapat menghadapi konflik secara benar.¹ Setiap individu mempunyai emosi yang akan memberikan pengaruh terhadap tindakan dan pikiran yang dilakukan oleh dirinya, dimana kaitan antara emosi dengan perilaku seseorang sehingga individu dituntut agar dapat mengendalikan dan mengelola emosi yang dimiliki dengan baik. Faktanya memang pengelolaan emosi merupakan salah satu faktor yang penting, karena hal ini dapat memberikan pengaruh kesuksesan seseorang dalam berorganisasi, jika individu mempunyai emosi yang positif maka hal ini dapat berdampak pada kinerja seseorang.

Namun, emosi yang dimiliki seseorang mempunyai evaluasi, apakah itu baik, buruk, membantu, mengganggu, mendekati, menghindari. Emosi juga memberikan informasi kepada seseorang bahwa sesuatu itu baik- buruk. Dari berbagai macam emosi yang muncul salah satu emosi yang buruk ialah emosi marah. Pengertian marah adalah perasaan tidak senang karena diperlakukan tidak pantas, emosi ini mempunyai dampak yang buruk dan emosi ini yang harus dihindari.² Marah bisa mengeluarkan sebuah perintah kepada jasad kita untuk mengeluarkan kekesalan yang terdapat dalam hati dengan cara mencela, dengan tindakan dan wujud

¹ Goleman. D, *Emotional Intelligence Ahli Bahasa* (Jakarta: Termaya T Gramedia Pusaka Utama, 1997). Hal 22

² Rahayu, *Rahayu, Kecerdasan Emosional Dalam Pekerja* (Yogyakarta: Nas Media Pustaka, 2021). Hal 2

kekesalan lainnya.³ Ketika jiwa mendorong untuk berbuat keburukan disebut dengan *nafs ammārah bis su'*. *Nafs* ini merupakan sekumpulan akhlak yang tercela, seperti syahwat atau nafsu berahi, marah, takabur atau sombong, iri dan dengki, bakhil dan riya. Bagi mereka yang terperangkap pada *nafs ammārah* ini tidak bisa membedakan yang hak dan yang batil, ini disebabkan karena akal budinya yang sudah dilindas dan dikuasai gejolak rasa marah. *Nafs* ini tergolong *nafs* yang paling merugikan setiap individu, dan memberikan dampak yang buruk bagi kehidupan sosial.⁴

Terdapat berbagai contoh kejadian dalam kehidupan yang menggambarkan *nafs ammārah bi al-su'*⁷ seperti pada kasus tentang kemarahan keluarga saat makan disebuah restoran, mereka memarahi salah satu pelayan karena tagihan yang diberikan di luar ekspektasi mereka, padahal nota pembayaran sudah sesuai dengan pesanan yang mereka pesan.⁵ Kasus lain tentang nafsu berahi, seorang pria yang menduda selama 21 tahun mencabuli anak dibawah umur.⁶ Selanjutnya, kasus tentang gadis yang terobsesi dan iri dengan kecantikan sepupunya, gadis tersebut tega membunuh sepupunya sendiri.⁷ Ketiga kasus tersebut ialah contoh dari fenomena buruknya *nafs ammārah bi al-su'*⁷ yang dimiliki orang seseorang, dimana *nafs ammārah* selalu membawa manusia membawa keburukan dan berjalan kepada ketidakbaikan.

Cara yang dapat dilakukan untuk mengendalikan *nafs ammārah* dan menghindari perilaku tercela, seperti syahwat atau nafsu berahi, marah, takabur atau sombong, iri dan dengki, bakhil dan riya salah

³ Umar Latief, *Konsep Amarah Menurut Al- Qur'an, Jurnal Al- Bayan* 21, no. 32 (2015). Hal 70

⁴ Asep Usman Ismail, *Pengembangan Diri Menjadi Pribadi Mulia* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2013). Hal 144

⁵ Sonia Basoni, *Tagihan Resto Kemahalan Pengunjung Ini Malah Maki Pelayan Sampai Nangis, Detik Food*, 2021, <https://food.detik.com/info-kuliner/d-5779981/tagihan-resto-kemahalan-pengunjung-ini-malah-maki-pelayan-sampai-nangis>. Diakses pada tanggal 27 November 2022

⁶ Era Neizma Wedya, *Menduda 21 Tahun, Mantan Honorer Dispenda Mura Lampiaskan Birahi Ke Anak Tetangga, Sindo News*, November 2022, <https://daerah.sindonews.com/read/941603/720/menduda-21-tahun-mantan-honorer-dispenda-mura-lampiaskan-birahi-ke-anak-tetangga-1668467470>. Diakses pada tanggal 27 November 2022

⁷ Indy Keningar, Indy Keningar, *Terobsesi Dengan Kecantikannya, Gadis Ini Tega Bunuh Sepupunya*, 22 November 2015, *Liputan 6*, November 2015, <https://www.liputan6.com/global/read/2371916/terobsesi-dengan-kecantikannya-gadis-ini-tega-bunuh-sepupunya>. Diakses pada tanggal 27 November 2022

satunya ialah dengan berzikir kepada Allah. Berzikir ialah salah satu cara atau jalan yang ditempuh seseorang untuk mendekatkan diri kepada Allah, karena dengan ini seseorang akan selalu mengingat kehadiran Allah yang selalu mengamati dan melihat seluruh pikiran manusia dan tindakan yang dilakukan. Dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah Allah telah menganjurkan manusia untuk selalu berzikir pada surat al-Baqarah ayat 152. Banyak sekali keutamaan ketika seseorang melakukan zikir yaitu tidak mudah menyerah dan putus atas terhadap permasalahan yang muncul dalam kehidupan seseorang. Memberikan ketenangan jiwa dan hati, karena segala kegundahan dan keresahan hati bersumber dari bagaimana hati menyikapi kenyataan, untuk memperoleh sebuah ketenangan didalam jiwa dan hati seseorang dianjurkan untuk memperbanyak dalam mengamalkan zikir. Hal ini dapat memberikan perlindungan untuk manusia agar dari terhindar godaan setan karena godaan setan tidak pernah berhenti untuk menjauhkan manusia dari ridho Allah, maka dari itu kita berzikir meminta perlindungan dari Allah agar terhindar dari godaan setan dan mendapatkan cinta dan kasih sayang Allah.

Zikir merupakan salah satu ibadah yang tidak terikat oleh manusia, tempat, waktu dalam mengamalkan, bahkan tidak memiliki terikatan dengan pelafalan dari lafadz yang diamalkan secara berulang, misalnya lafadz Allah, shalawat Nabi, membaca al-Qur'an, dan sebagainya. Pelafalan zikir tidak dibatasi oleh lafadz-lafadz tertentu, karena zikir kepada Allah merupakan sebuah amalan perbuatan yang sempurna untuk memperoleh sebuah kedekatan dengan-Nya disetiap waktunya, baik dalam keadaan bergerak (beraktivitas) maupun dalam keadaan berdiam. Ketika zikir mampu menghilangkan kelalaian dalam jiwa maka seseorang akan berada dalam keadaan selalu ingat kepada Allah dan dirinya senantiasa tenang dan damai. Ini yang menjadi titik amalan terpenting dalam setiap praktik sebuah tarekat. Penjelasan tersebut mengindikasikan bahwa setiap lafadz zikir pada masing-masing tarekat berbeda-beda, sehingga menambah warna tersendiri dalam dunia sufistik.⁸

Seseorang yang telah mengikuti sebuah ajaran dalam tarekat tertentu diharapkan telah menerapkan nilai dalam kehidupan, ini disebabkan karena manusia hidup di dunia seperti saat ini memiliki berbagai macam karakter yang berbeda-beda, keturunan yang berbeda-beda, dan lingkungan. Sehingga ketika seseorang

⁸ Muhammad Basyrul Muvid, *Tasawuf Kontemporer* (Jakarta: Amzah, 2020). Hal 116-117

menerapkan dan menjalankan sebuah nilai sosial yang terdapat pada nilai keagamaan tentu akan mengalami banyak rintangan. Beberapa dari pengikut tarekat yang merasa bahwa dirinya telah melakukan ajaran yang diajarkan oleh nabi Muhammad secara baik, tetapi dalam menerapkan nilai sosial keagamaannya dalam kehidupan sehari-hari masih kurang. Salah satu contohnya yaitu, ketika seseorang yang mengikuti tarekat berangkat ke sebuah pengajian, dengan bersemangat dan keceriaan. Namun, masih saja terdapat orang yang membicarakan teman jama'ah lainnya.⁹

Berkaitan dengan hal tersebut, penulis menemukan informasi yang berasal dari beberapa Tarekat Qodariyyah Naqsabandiyah Suryalaya yang ada di kota Kudus, Jawa Tengah. Yang pengikutnya melakukan zikir mandiri maupun bersama-sama. Salah satu pengikut jamaah tarekat ini menyatakan bahwa meskipun sudah melakukan zikir dalam kehidupan sehari-harinya masih merasakan atau belum bisa menghilangkan sepenuhnya *nafs ammārah* dalam dirinya, ia masih belum mampu sepenuhnya mengendalikan *nafs ammārah*nya, seperti pada pekerjaan yang bermula dari stres dan mengakibatkan emosi marah, perilaku iri dan dengki selain itu ia kerap kali juga tidak menyukai ketika orang lain lebih sukses, sombong terhadap harta, dan riya untuk mendapatkan harta. Namun, ada beberapa jamaah yang merasakan hal yang sebaliknya. Setelah mengikuti tarekat dan mengamalkan zikir *jahr* dan *khafī* ia menjadi tenang, tentram di dalam hatinya. Hingga ia merasa mempunyai ketenangan hati dan jiwa setelah melakukan dan rutin mengikuti kegiatan zikir.

Oleh karena itu jika pengelolaan *nafs ammārah* yang buruk akan berakibat seseorang akan mengikuti *nafs ammārah* dan hawa nafsu, yang mempunyai arti bahwa seseorang itu sedang tersesat dari jalur yang tidak benar dan juga akan mengalami kehancuran.¹⁰ *Nafs ammārah bi al-su'* secara tabia'atnya selalu melakukan dorongan untuk melakukan perbuatan yang berdosa, maka yang memiliki peranan besar untuk mendapatkan atau terjadinya dosa ialah jiwa yang terdapat pada diri seseorang. Karena, kalau jiwa yang ada dalam diri kita tidak memberikan sebuah jalan dan membenarkannya, maka hal tersebut tidak akan terjadi menjadikan

⁹ Firdaus, *Tarekat Qodariyyah Wa Naqsabandiyah: Implikasinya Terhadap Kesalahan Sosial, Al-Adyan* 12, no. 2 (2017). Hal 192

¹⁰ Umar Latief, *Konsep Amarah Menurut Al-Qur'an*. Hal 71

sebuah maksiat.¹¹ Pada tarekat Qodariyyah Naqsabandiyah Suryalaya ini memiliki kelebihan dimana zikir *jahr* ditarekat ini dijadikan sebagai alat sufi healing, kalimat zikir *jahr* memiliki keistimewaan tersendiri di dalam sunnah. Bukti paling nyata dari kemajuran zikir *jahr* ini dapat disaksikan dari keberhasilan Pondok Remaja Inabah yang telah menyembuhkan ratusan ribu anak manusia korban narkoba dan kenakalan remaja, dan menyelamatkan jutaan manusia dari kegagalan dan kegelisahan hidupnya melalui *jahr*. Tidak salah, bila kalimat ini pun dijadikan pilihan para Sufi di dalam membersihkan batin bawah sadar mereka.¹²

Berkaitan dengan keterangan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang membahas dan meneliti lebih mendalam tentang gambaran pengendalian dari *nafs ammārah bis su'* pengikut Tarekat Qodariyyah Naqsabandiyah Suryalaya. Oleh karena itu penulis mencoba untuk mengangkat judul “*Gambaran Pengendalian Nafs Ammārah Bi al-su' Melalui Zikir Jahr dan Zikir Khaf' pada Jamaah Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya Kudus.*”

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, fokus yang akan diteliti dalam penelitian ini ialah ingin mengetahui bagaimana implementasi zikir sebagai salah satu metode psikoterapi yang dilandaskan pada ajaran-ajaran Islam dan memberi manfaat sebagai pengobatan keguncangan jiwa, kecemasan dan gangguan mental. Karena psikoterapi tidak hanya diperuntukkan untuk orang-orang yang sakit, tetapi psikoterapi sebagai alat untuk menemukan jati diri untuk membantu orang yang masih normal dalam menemukan potensi yang dimiliki secara penuh.

Zikir dapat memberikan manfaat pada kondisi mental seseorang menjadi lebih baik, dan psikoterapi sufistik dengan media zikir tidak sekedar didasarkan pada pemuasan jiwa dan penyibukan pada kecenderungan dan keinginannya saja, tetapi zikir yang dilakukan untuk psikoterapi memperhatikan upaya penataan, penjagaan, dan pengawasan jiwa agar menuju jalan Allah. Memberikan contoh untuk seseorang dalam mengendalikan *nafs ammārah bi al-su'* yang

¹¹ Yogi Imam Perdana, *Penafsiran Nafsu Ammārah Bi Al-Suk Menurut Syekh Mutawalli Al-Sya'rawi (Menyoroti Siapa Musuh Paling Berbahaya Dalam Diri)* 2, no. 8 (2019). Hal 56

¹² Teten J. Hayat, *Sufi Healing Dzikir Jahr: Bebas Trauma Ala Sufi* (Bogor: Guepedia, 2021). Hal 36

tergolong nafs yang buruk menjadi nafs yang lebih baik melalui zikir.

C. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka terdapat pertanyaan yang akan dirumuskan menjadi rumusan masalah pada penelitian ini. Adapun rumusan masalahnya yaitu:

1. Bagaimana implementasi zikir *jahr* dan zikir *khafī* pada jamaah tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya di Kudus?
2. Bagaimana gambaran *nafs ammārah* pelaku zikir *jahr* dan zikir *khafī* pada tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya di Kudus?
3. Bagaimana pengendalian *nafs ammārah* pada pelaku zikir *jahr* dan zikir *khafī* pada tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya di Kudus?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan di atas, maka pada penelitian ini tujuan yang akan diperoleh adalah:

1. Untuk mengetahui implementasi zikir *jahr* dan zikir *khafī* pada jamaah tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya di Kudus?
2. Untuk mengetahui gambaran *nafs ammārah* pelaku zikir *jahr* dan zikir *khafī* pada tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya di Kudus?
3. Untuk mengetahui pengendalian *nafs ammārah* pada pelaku zikir *jahr* dan zikir *khafī* pada tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya di Kudus?

E. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua manfaat yang diperoleh sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah ilmu dan memperkaya ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan Tasawuf Psikoterapi. Memberikan sebuah informasi dan ilmu pengetahuan kepada masyarakat dan penulis dalam bidang keilmuan Tasawuf Psikoterapi supaya dapat berkembang kedepannya dan dijadikan sebagai salah satu referensi, baik penelitian yang berkaitan dengan zikir maupun tentang tarekat. Selain itu, menambah wawasan tentang pengelolaan dalam mengendalikan *nafs ammārah* yang buruk menjadi *nafs* yang lebih baik melalui zikir *jahr* dan zikir *khafī*.

2. Secara praktis

Secara praktis penelitian ini dapat memberikan gambaran nyata bahwa zikir dapat dijadikan sebagai salah satu metode psikoterapi yang berlandaskan pada ajaran-ajaran Islam. Selain itu, memberikan manfaat dalam penerapan teori-teori dalam ilmu Tasawuf. Pada metode Psikoterapi Islam dapat membawa seseorang untuk memperbaiki kesehatan mental yang ada didalam diri seseorang.

F. Sistematika Penulisan

Dalam penulisan ini, terdapat sistematika dalam penulisan, adapun sistematika yang terdapat didalam penelitian ini memiliki hasil dari sebuah tulisan yang dimaksudkan agar memberikan kemudahan dan pembaca dapat memahaminya, serta mengatur sebuah alur dalam sebuah pemikiran dan penjelasan yang peneliti berikan supaya lebih tersusun secara rapi dan sistematis yang terbagi dengan beberapa bab, diantaranya yaitu bab yang terdiri dari sub bab topik dalam pembahasannya yang memiliki perbedaan. Berikut merupakan pembagiannya.

BAB I : Pendahuluan: dalam bab penelitian ini diawali dengan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta sistematika penulisan.

BAB II : Kerangka Teori: dalam bab penelitian ini diawali dengan teori-teori yang terkait dengan pengertian nafs, pengertian *nafs ammārah bi al-su'>*, ciri-ciri *nafs amma>rah*, pengertian zikir, jenis-jenis zikir, pengertian zikir *jahr* dan zikir *khafī*, syarat melakukan zikir, keutamaan zikir, pengertian tarekat, jenis tarekat, tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya, Zikir dalam Tarekat Qodariyyah Naqsabandiyah Suryalaya.

BAB III : Metode Penelitian : dalam bab penelitian ini diawal dengan jenis dan pendekatan, setting penelitian, subyek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, pengujian keabsahan data, teknik data.

BAB IV : Hasil Penelitian dan Pembahasan : dalam bab ini penelitian ini diawali dengan gambaran objek penelitian, deskripsi data penelitian dan analisis penelitian.

BAB V : Penutup : dalam bab penelitian ini berisi tentang simpulan dan saran-saran dari peneliti.