



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### KAJIAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR

#### A. Kajian Teori

##### 1. Stres

###### a. Pengertian stres

Keith David dan John W. Newstrom dalam buku Samsul Munir dan Haryanto Al-Fandi, menyatakan bahwa stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses pikiran dan kondisi fisik seseorang.<sup>10</sup>

Clonninger dalam buku Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra mengemukakan stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya. Ahli lain, Kendall dan Hammen dalam buku Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra menyatakan stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk

<sup>10</sup>Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Kenapa Harus Stres Terapi Stres Ala Islam*, (Jakarta : AMZAH, 2007), hlm.44



mengatasinya. Ketika individu tidak dapat menyelesaikan atau mengatasi stres dengan efektif maka stres tersebut berpotensi untuk menyebabkan gangguan psikologis lainnya seperti *post-traumatic stres disorder*.<sup>11</sup>

Dadang Khawari dalam buku Samsul Munir dan Haryanto Al-Fandi mendefinisikan stres sebagai tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat nonfisik. Dalam kesempatan lain, ia menambahkan bahwa stres merupakan faktor pencetus, penyebab serta akibat dari suatu penyakit dan dapat menyebabkan taraf kesehatan fisik dan kesehatan jiwa dari orang yang bersangkutan menurun. Sementara Idrus Alkaf, mengatakan stres sebagai reaksi tubuh (fisik) akibat permasalahan kehidupan yang menimpa seseorang yang dapat menimbulkan gangguan fungsi *Fa'al* organ tubuh.<sup>12</sup>

Dari beberapa definisi yang telah dikemukakan diatas, dapat diartikan bahwa stres secara umum adalah kondisi seseorang dengan rasa tegang dan cemas, takut dan khawatir yang disebabkan karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan manusia yang disertai dengan ketegangan emosional dan mempunyai pengaruh terhadap kondisi fisik maupun psikis (mental) seseorang. Kondisi seperti ini dalam Al-qur'an digambarkan dengan *Al-halu* yaitu suatu kondisi dimana seseorang

<sup>11</sup>Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009), hlm. 28

<sup>12</sup> Samsul Munir Amin, Haryanto Al-Fandi, *Kenapa Harus Stres Terapi Stres Ala Islam*, (Jakarta : AMZAH, 2007), hlm. 45

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengalami ketidakberdayaan dalam menghadapi problematika hidup yang dirasakan menekan dan menegangkan. Dalam kerangka ini Al-Qur'an menerangkan :

﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝ ١٩ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۝ ٢٠ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۝ ٢١﴾

"Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah. Dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir". (QS. Al-Ma'arij (70): 19-21)<sup>13</sup>

### b. Faktor penyebab munculnya stres

Penyebab munculnya stres dalam bahasa ilmu jiwa disebut dengan istilah stresor. Secara umum *stresor* dapat berupa faktor internal dan faktor eksternal.<sup>14</sup>

#### 1. Faktor Internal *stresor*

Salah satu faktor internal yang dapat menyebabkan stres adalah adanya kualitas akhlak yang rendah yang dimiliki seseorang. Akhlak menurut Al-Ghazali adalah keadaan hati seseorang yang menjadi sumber lahirnya perbuatan atau perilaku.

Peran akhlak dalam membentuk tingkah laku manusia sangatlah besar karena akhlak bersumber dari hati dan hati adalah penentu segala tindakan seseorang. Dalam hal ini Rosulullah menjelaskan dengan sabdanya:

<sup>13</sup>Samsul Munir Amin, Haryanto Al-Fandi, *Kenapa Harus Stres Terapi Stres Ala Islam*, (Jakarta: AMZAH, 2007), hlm.46-47

<sup>14</sup>Samsul Munir Amin, Haryanto Al-Fandi, *Ibid*. hlm.47

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ  
 "Ingatlah sesungguhnya di dalam tubuh manusia terdapat segumpal daging. Jika segumpal daging itu baik, maka seluruh tubuh juga baik. Jika segumpal daging itu rusak, maka seluruh tubuh juga rusak. Ketahuilah, segumpal daging itu adalah hati".  
 (HR. Al- Bukhari dan Muslim)

Diantara penyakit-penyakit hati atau akhlak rendah yang dapat mengganggu kesehatan mental (jiwa) seseorang adalah iri hati, perasaan dengki, mudah terpengaruh, tidak mempunyai perinsip, pemaarah, ceroboh, serakah (tamak), sombong (takabbur), dendam, munafik, kurang bersyukur (kufur), tidak mempunyai rasa persahabatan dengan orang lain.

## 2. Faktor Eksternal penyebab stres

Faktor eksternal stresor ini dapat berupa cobaan dan ujian yang datang dari Allah yang secara umum cobaan yang datang dalam kehidupan manusia dapat terbagi menjadi 2 (dua) macam cobaan, yakni cobaan yang berupa kebaikan dan cobaan yang berupa keburukan. Dalam kaitan dengan hal ini Al-qur'an menjelaskan :

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبَلُّوْكُمْ بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ ٣٥

“Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. Kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan (yang sebenar-benarnya). Dan hanya kepada Kamilah kamu dikembalikan”. (QS.Al-Anbiya’ (21): 35)

Termasuk dalam ujian atau cobaan yang berupa kebaikan atau yang dianggap baik oleh manusia adalah keberhasilan, kesuksesan dalam karier

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan bisnis, kekayaan yang berlimpah, kehormatan, jabatan yang tinggi, popularitas, dan lain sebagainya.

Adapun ujian atau cobaan yang berupa keburukan atau kekurangan dapat berupa ketakutan, kemiskinan (kelaparan), kematian, kekurangan harta atau makanan, cacat tubuh, dan lain sebagainya.

Allah melarang hambanya berputus asa dari rahmatnya. Sebagaimana firmanya didalam Al-Qur'an :

وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ، إِنَّهُ لَا يَأْيِسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ. يوسف: 87

“ Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah melainkan kaum yang kafir”. [QS. Yusuf : 87]

وَمَنْ يَقْتُطْ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ. الحجر: 56

“ Tidak ada orang yang berputus asa dari rahmat Tuhannya, kecuali orang-orang yang sesat ”. [QS. Al-Hijr : 56]

قُلْ يَعْبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ، إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا، إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ. الزمر: 53

Katakanlah, “Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dia lah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”. [QS. Az-Zumar : 53]

### c. Indikasi dan Gejala Stres

Tentang persoalan ini, Hamdan Bakran Adz-Dzaki dalam buku Syamsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi juga menyebutkan beberapa indikasi jiwa yang tidak stabil atau sedang mengalami gangguan kejiwaan diantaranya mudah marah tanpa sebab yang jelas, dendam kesumat, pendengaki (*hasad*), sombong dan angkuh (*takabbur*), suka pamer (*riya'*),

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

selalu berburuk sangka (*su'uzhzhān*) terhadap orang lain, rakus dan serakah, berputus asa, pemalas, kikir (*bakhlil*), dan hilangnya perasaan malu. Jika dalam diri seseorang terdapat salah satu dari sifat-sifat diatas, hal itu menunjukkan bahwa dirinya sedang dilanda stres.<sup>15</sup>

Gejala atau akibat stres yang dibicarakan adalah gejala/akibat yang negatif karena sering kali mengganggu kehidupan manusia. Tingkat stres yang tinggi dan berlangsung dalam waktu yang lama tanpa ada jalan keluar bisa mengakibatkan berbagai macam penyakit seperti: gangguan pencernaan, serangan jantung, tekanan darah tinggi, asma, radang sendi rheumatoid, alergi, gangguan kulit, pusing/ sakit kepala, sulit menelan, panas ulu hati, mual, berbagai keluhan perut, keringat dingin, sakit leher, capai menahun, sering buang air seni, kejang otot, mudah lupa, terserang panik, sembelit, diare, insomnia, dan lain-lain.<sup>16</sup>

Sedangkan menurut Hardjana (2008) menyatakan bahwa gejala-gejala stres meliputi :

1. Mudah marah
2. Susah konsentrasi
3. Melamun secara berlebihan
4. Sedih dan mudah menangis

<sup>15</sup>Samsul Munir Amin, Haryanto Al-Fandi, *Kenapa Harus Stres Terapi Stres Ala Islam*, ( Jakarta: AMZAH, 2007 ),hlm.76

<sup>16</sup>Siswanto, *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangan* ,(Yogyakarta: C.V Andi Offset,2007),hlm.51



5. kehilangan selera makan atau terlalu banyak makan.

**d. Dampak dan Akibat yang ditimbulkan Stres**

1. Dampak stres secara Fisik

Stres memiliki dampak yang sangat buruk bagi kesehatan fisik seseorang, sebab seseorang yang mengalami stres sistem tubuh bagian dalam mengalami perubahan untuk mengatasinya (stres). Adapun akibat yang dapat ditimbulkan oleh stres dalam sisi fisik, adalah hilangnya sistem kekebalan tubuh seseorang. Hal ini akan dapat menyebabkan seseorang mudah untuk terserang penyakit, seperti darah tinggi, sakit kepala, pusing sebelah (migrain), gangguan pencernaan atau radang usus.<sup>17</sup>

2. Dampak stres secara psikis

Adapun dampak secara psikis (kejiwaan) orang yang mengalami stres akan menjadi *nervous* dan kekhawatiran yang kronis, sehingga mereka sering menjadi mudah marah tanpa sebab, tidak bisa rileks (santai) atau menunjukkan sikap tidak kooperatif (bersahabat), selalu ragu-ragu dalam bertindak, tidak mampu mengambil keputusan dengan cepat dan tepat dan sering melakukan kesalahan diluar kesadarannya.<sup>18</sup>

<sup>17</sup>Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Kenapa Harus Stres Terapi Stres Ala Islam*, (Jakarta: AMZAH, 2007), hlm.84

<sup>18</sup>Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Ibid.* hlm.85



Stres dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu. Dampak tersebut bisa merupakan gejala fisik maupun psikis dan akan menimbulkan gejala-gejala tertentu. Reaksi dari stres bagi individu dapat digolongkan menjadi beberapa gejala, yaitu sebagai berikut.<sup>19</sup>

- a. Gejala fisiologis, berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, susah tidur dan kehilangan semangat.
- b. Gejala emosional, berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih dan depresi.
- c. Gejala kognitif, berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan dan pikiran kacau.
- d. Gejala interpersonal, berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah mempersalahkan orang lain.
- e. Gejala organisasional, berupa meningkatkan keabsenan dalam kerja/ kuliah, menurunnya produktivitas kerja dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.

---

<sup>19</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta:PT. Bumi Aksara,2009), hlm.30



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### e. Cara mengatasi stres

Dinamika psikologis melalui kegiatan spiritual, seperti shalat, berdo'a atau berdzikir akan membuat anda mengalami keadaan santai (relaksasi), tenang dan damai. Keadaan ini mempengaruhi bagian otak manusia yang berhubungan dengan proses emosional terutama pada bagian *hipotalamus*.<sup>20</sup>

Ketekunan seorang mukmin dalam mengingat Allah baik dengan mengucapkan tasbih, takbir, istighfar, doa maupun dengan membaca Al-qur'an, membuat jiwa bersih dan bening serta perasaannya tenang dan tentram.<sup>21</sup>

$\frac{1}{\sim} = 0$	$\frac{\text{istana}}{\sim} = 0$
$\frac{9.789.863}{\sim} = 0$	$\frac{\text{permasalahan}}{\sim} = 0$
$\frac{\text{mobil}}{\sim} = 0$	

Rumus diatas berarti bahwa problematika kehidupan, ujian hidup, dan stres-stres kehidupan, bila dibagi dengan suatu yang tak terhingga (artinya

<sup>20</sup>Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta :PT. Bumi Aksara,2009) hlm.232

<sup>21</sup> Ahmad Husain Salim, *Menyembuhkan Penyakit Jiwa Dan Fisik*,(Jakarta: Gema Insani, 2006) Cet.1. hlm.299



kepada Allah) maka akan lenyap dalam arti akan kehilangan daya tekan dan tidak membebani, bahkan bisa menjadi bumbu penyedap kehidupan.<sup>22</sup>

## 2. Metode Dzikir Tarekat Naqsyabandiah

### a. Pengertian Metode Tarekat Naqsyabandiah

Secara etimologi, metode berasal dari bahasa Yunani *Metodos* yang artinya cara atau Jalan.<sup>23</sup> Metode adalah cara yang telah teratur dan melalui proses pemikiran untuk mencapai suatu maksud.<sup>24</sup> Pengertian Metode tercantum dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu cara yang teratur dan terpikir baik-baik untuk mencapai suatu maksud.<sup>25</sup> Menurut Mahfudh Salahudin, metode adalah suatu cara yang paling tepat digunakan untuk menyampaikan bahan pelajaran, sehingga tujuan dapat dicapai.<sup>26</sup>

Menurut bahasa kata tarekat itu berasal dari bahasa Arab “*thariqat*” berarti jalan raya (*road*) atau jalan kecil (*gang, path*) dan juga berarti metode yaitu cara yang khusus mencapai tujuan. Secara terminologi kata tarekat mula-mula berarti jalan yang harus ditempuh seorang sufi dalam mendekati diri kepada Allah. Kemudian ia digunakan untuk menunjuk suatu metode psikologi moral untuk membimbing seseorang mengenal

<sup>22</sup> Muhammad Thohir, *Menjadi Manusia Pilihan Dengan Jiwa Besar*, (Jakarta: Lentera Hati, 2009), hlm.88

<sup>23</sup> Samsul Munir Amin, *Ilmu Dakwah*, (Jakarta : Amzah, 2009), hlm.95

<sup>24</sup> M. Munir, *Metode Dakwah*, (Jakarta: Kencana, 2009), hlm. 6

<sup>25</sup> Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), Cet ke-2, hlm.530

<sup>26</sup> Mahfudh Salahudin, *Metodologi Pendidikan Agama*, (Surabaya: Bina Ilmu, 1981), hlm.29



Tuhan. Trimingham mengungkapkan bahwa tarekat adalah suatu metode praktis dalam membimbing murid dengan menggunakan pikiran, perasaan, dan tindakan melalui tingkatan-tingkatan (*maqamat*) secara berurutan untuk merasakan hakikat Tuhan.<sup>27</sup>

Tarekat yang berarti jalan, maksudnya jalan untuk mencapai Ridha Allah. Dengan pengertian ini bisa digambarkan, adanya kemungkinan banyak jalan, sehingga sebagian sufi menyatakan, *Al-thurûq bi âdadi anfas al mahlûq*, yang artinya jalan menuju Allah itu sebanyak nafasnya makhluk, aneka ragam dan macamnya. Orang yang hendak menempuh jalan itu haruslah berhati hati, karena: Ada yang sah dan ada yang tidak sah, ada yang diterima dan ada yang tidak diterima. (*Mu'tabarah Waghairu Mu'tabarah*).<sup>28</sup>

### **b. Sejarah Pertumbuhan dan Perkembangan Tarekat**

Sebenarnya membicarakan tarekat, tentu tidak bisa terlepas dengan tasawuf karena pada dasarnya Tarekat itu sendiri bagian dari tasawuf. Di dunia Islam tasawuf telah menjadi kegiatan kajian keislaman dan telah menjadi sebuah disiplin ilmu tersendiri. Landasan tasawuf yang terdiri dari ajaran nilai, moral dan etika, kebajikan, kearifan, keikhlasan serta olah jiwa dalam suatu kekhusyukan telah terpancang kokoh. Sebelum ilmu tasawuf ini

<sup>27</sup> Asmal May, *Corak Tasawuf Syekh Jalaluddin*, (Pekanbaru: Susqa Press, 2001), hlm.45

<sup>28</sup> Afif Anshori, *Dimensi-dimensi Tasawuf*, (Lampung: CV.TeaMs Barokah, 2016), hlm. 155

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

membuka pengaruh mistis keyakinan dan kepercayaan sekaligus lepas dari saling keterpengaruhan dengan berbagai kepercayaan atau mistis lainnya. Sehingga kajian tasawuf dan tarekat tidak bisa dipisahkan dengan kajian terhadap pelaksanaannya di lapangan.<sup>29</sup>

Dalam hal ini praktek *ubudiyah* dan *muamalah* dalam tarekat walaupun sebenarnya kegiatan tarekat sebagai sebuah institusi lahir belasan abad sesudah adanya contoh kongkrit pendekatan kepada Allah yang telah dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW. Kemudian diteruskan oleh Sahabat-sahabatnya, *tabiin* lalu *tabi'it tabiin* dan seterusnya sampai kepada Auliyaullah, dan sampai sekarang ini. Garis yang menyambung sejak nabi hingga sampai Syaikh tarekat yang hidup saat ini yang lazimnya dikenal dengan Silsilah tarekat.<sup>30</sup>

Tumbuhnya tarekat dalam Islam sesungguhnya bersamaan dengan kelahiran agama islam, yaitu ketika nabi Muhammad SAW diutus menjadi Rasul. Fakta sejarah menunjukkan bahwa pribadi nabi Muhammad SAW sebelum diangkat menjadi Rasul telah berulang kali *bertakhannus* atau *berkhalwat* di gua Hira. Disamping itu untuk mengasingkan diri dari masyarakat Mekkah yang sedang mabuk mengikuti hawa nafsu keduniaan. Takhannus dan khalwat Nabi adalah untuk mencari ketenangan jiwa dan

<sup>29</sup> Afif Anshori, *Ibid*, hlm. 156

<sup>30</sup> Afif Anshori, *Ibid*, hlm.156



kebersihan hati dalam menempuh problematika dunia yang kompleks. Proses khalwat yang dilakukan nabi tersebut dikenal dengan tarekat.<sup>31</sup>

### c. Teknik dan Ritual Tarekat Naqsyabandiah

Pendiri tarekat ini adalah Muhammad bin Muhammad Bah al-Din al-Uwaisi al-Bukhari Naqsyabandi. Lahir di Qashrul Arifah. Ia mendapat gelar Syah yang menunjukkan posisinya yang penting sebagai pemimpin spiritual. Ia belajar Ilmu Tarekat pada Amir Sayyid Kulal al-Bukhari. Dari sinilah ia pertama belajar tarekat. Pada dasarnya tarekat ini bersumber dari Abu Ya'qub Yusuf al-Hamdani, seorang sufi yang hidup sezaman dengan Abdul Qadir Jailani. Pusat perkembangan Tarekat-Tarekat Naqsyabandiah adalah di Asia Tengah, ke Turki, India, Mekkah termasuk ke Indonesia, melalui Jemaah Haji yang pulang ke Indonesia. Dalam perkembangannya mengalami pasang surut. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: Gerakan Pembaharuan dan politik. Penaklukan Makkah oleh Abd al-Aziz bin Saud berakibat besar terhambatnya perkembangan tarekat Naqsabandiyah. Karena sejak saat itu kepemimpinan di Makkah diperintah oleh kaum Wahaby yang mempunyai pandangan buruk terhadap tarekat.<sup>32</sup>

Sejak itu tertutuplah kemungkinan untuk mengajarkan tarekat ini di Makkah bagi Jamaah haji khususnya dari Indonesia yang setiap dari generasi banyak dari mereka masuk tarekat. Tarekat Naqsabandiyah mempunyai

<sup>31</sup> Afif Anshori, *Ibid*, hlm.157

<sup>32</sup> Afif Anshori, *Ibid*, hlm.162



beberapa tata cara peribadatan, teknik spiritual dan ritual tersendiri, antara lain adalah: *Pertama, Husy dar dam*, Suatu latihan konsentrasi dimana seorang harus menjaga diri dari kekhilafan dan kealpaan ketika keluar masuk nafas, supaya hati selalu merasakan kehadiran Allah SWT. *Kedua, Nazhar bar Qadam*, —Menjaga langkah. Seorang murid yang sedang menjalani khalwat suluk, bila berjalan harus menundukkan kepala, melihat kearah kaki. Dan apabila duduk, tidak memandang ke kiri atau ke kanan. *Ketiga, Safar dar wathan*. Melakukan perjalanan di tanah kelahirannya. Maksudnya melakukan perjalanan bathin dengan meninggalkan segala bentuk ketidaksempurnaannya sebagai manusia menuju kesadaran akan hakikatnya sebagai makhluk yang mulia. *Keempat, Khalwat dari anjuman*, Sepi di tengah keramaian. *Kelima, Yad krad*, Ingat atau menyebut. Berzikir terus menerus mengingat Allah, baik *zikir Ismu zat* (menyebut nama Allah) maupun *zikir nafi Itsbat* (Menyebut La Ilaha Illa Allah).<sup>33</sup> *Keenam, Baz Gasht*,” kembali “,” mempebarui “. Hal ini dilakukan untuk mengendalikan hati agar tidak condong kepada hal-hal yang menyimpang (melantur). Sesudah menghela (melepaskan) nafas, orang yang berzikir itu kembali munajat dengan mengucapkan kalimat yang mulia *ilahi anta maqshudi wa ridhaka mathlubi* (“ ya tuhanku, engkau lah tempatku memohon dan keridhaan –Mu-lah yang kuharapkan “). *Ketujuh, Nigah dasyt*, “ waspada “. Ialah setiap murid harus menjaga hati, pikiran, dan perasaan dari sesuatu walau sekejap ketika

<sup>33</sup> Afif Anshori, *Ibid*, hlm.163

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

melakukan zikir tauhid. Hal ini bertujuan untuk mencegah agar pikiran dan perasaan tidak menyimpang dari kesadaran yang tetap akan tuhan, dan untuk memelihara pikiran dan perilaku agar sesuai dengan makna kalimah tersebut. *Kedelapan, Yad dasyt*, “mengingat kembali“. Adalah tawajjuh (menghadapkan diri) kepada nur dzat Allah yang Maha Esa, tanpa berkata-kata.<sup>34</sup>

Titik berat amalan penganut Tarekat Naqsyabandiah adalah dzikir. Dzikir adalah berulang-ulang menyebut nama Allah, adapun dalil yang menjadi landasan adalah sabda rasullullah :

لَا تَقُومُ السَّاعَةُ حَتَّى لَا يُقَالَ فِي الْأَرْضِ : اللَّهُ... اللَّهُ

Hari kiamat tidak akan terjadi sampai di atas bumi ini tidak ada lagi orang yang menyebut Allah,... Allah. (HR. Muslim, Tirmidzi dan Ahmad)

Kemudian melafalkan kalimah *Laa ilaha illa Allah* (tiada Tuhan selain Allah) adapun dalil yang menjadi landasan dari pernyataan tersebut adalah sabda rasulullah yang berbunyi :

أَفْضَلُ مَا قُلْتُ أَنَا وَالنَّبِيُّونَ مِنْ قَبْلِي لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ

“Yang paling utama apa yang saya ucapkan dan yang diucapkan para nabi sebelum aku adalah *Laa Ilaaha Illallah Wahdahuu Laa Syariikalah* (Tiada Tuhan selain Allah dengan Maha Esanya dan tiada sekutu bagi-Nya).”

Kalimat-kalimat tersebut dilafalkan dengan tujuan untuk mencapai kesadaran akan Allah yang lebih langsung dan permanen. Bagi penganut tarekat naqsyabandiah Dzikir ini dilakukan terutama *dzikr khafi* (diam,

<sup>34</sup>Srimulyati, *Mengenal Dan Memahami Tarekat-Tarekat Muktabarah Di Indonesia*, (Jakarta: Kencana, 2011),Hlm. 104-105



tersembunyi) secara berkesinambungan, pada waktu pagi, sore, siang, malam, duduk, berdiri, diwaktu sibuk dan diwaktu senggang.<sup>35</sup>

Tarekat Naqsyabandiah mempunyai dua bentuk dzikir<sup>36</sup>:

- 1) *Dzikir ismu zat*, artinya mengingat nama yang haqiqi dengan mengucapkan nama Allah berulang-ulang dalam hati, ribuan kali (dihitung dengan tasbih), sambil memusatkan perhatian kepada Allah semata. Syeikh Muhammad Amin Al-Kurdi mengatakan dzikir Ismu zat itu ialah Allah.<sup>37</sup> Syekh Jalaluddin menjelaskan didalam buku Asmal May menurutnya *Dzikir Ismu Zat*” (menyebut nama zat), tuhan itu suatu zat yang bernama “Allah” karena itu harus dibaca didalam hati sanubari nama zat (Allah) itu sebanyak 5000 kali (sehari semalam) sebagai tugas pertama orang masuk tarekat Naqsyabandiah. Dzikir ini dinamakan juga *dzikir Qalbi (Lathifat al-Qalbi)* karena dzikir dalam hati saja. Caranya ialah murid duduk seperti duduk tahyat akhir menghadap kiblat, mata dipejamkan, lidah ditegakkan kelangit-langit, lalu mulut dibungkamkan, menundukkan kepala kearah susu kiri, selanjutnya membaca istighfar sekurang-kurangnya 3 kali, surat al-fatiha dan ikhlas masing-masing satu kali, lalu menghadiahkan bacaan kepada silsilah tarekat dan selanjutnya membaca *ilahi anta maksudi*

<sup>35</sup>Srimulyati, *Ibid*, Hlm.105-106

<sup>36</sup>Srimulyati, *Ibid*, Hlm.106-107

<sup>37</sup>Syeikh M. Amin Al- Kurdi, *Tanwir Al-Qulub (bahasa malay)*, (Malaysia: 1989), hlm.241



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

wa *ridhaka mathlubi*, setelah itu mulai dzikir dengan membaca “Allah” sebanyak 5000 kali. Apabila murid tersebut langsung mengikuti suluk maka kewajiban dzikir ini baginya bertambah menjadi 70.000 kali siang dan 70.000 kali malam, selama dalam suluk.<sup>38</sup>

- 2) *Dzikir tauhid*, artinya mengingat keesaan. *Dzikir nafi isbat* itu ialah dzikir kalimah: *Laa Ilaaha Illallaah* caranya ialah dengan melekatkan lidah ke langit-langit mulut, kemudian tahan nafas sesudah menyedut nafas itu.<sup>39</sup> Syekh Jalaluddin menjelaskan didalam buku *Asmal May Dzikir nafi isbat* dinamakan juga dengan *dzikir tahan nafas* yaitu membaca kalimat tahlil (*laa ilaahailallah*) mula-mula dibaca dengan lidah kemudian setelah pasih baru didalam hati dengan menahan nafas dibawah pusat. Dimulai dari satu kali nafas tiga kali membaca tahlil. Kemudian disambung membacanya dengan kalimat *muhammadar Rasulullah, ilahi anta maksudi wa rihaka mathlubi*”. Kalau mampu ditambah dua-dua sampai 21 satu kali membacanya dalam senafas, pertama 3 kali kemudian ditambah jadi 5-7-9-13-15-17-19-21 kali. Bagi murid yang mengikuti suluk maka kewajibannya selama dalam suluk itu membaca dzikir ini sebanyak 1100 nafas. Jadi yang ditentukan disini nafasnya bukan banyak dzikirnya. Murid yang berhasil menyelesaikan dzikir ini, adalah mereka sudah mampu

<sup>38</sup> Asmal May, *Ibid*, hlm.116-117

<sup>39</sup> Syeikh M. Amin Al- Kurdi, *Ibid*, hlm. 250

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

membaca dalam hati kalimat-kalimat tersebut diatas sebanyak 21 kali dalam satu kali nafas.

Selanjutnya, ketika hendak melaksanakan dzikir ini perlu dilakukan tujuh syarat yaitu: 1) mengerjakan *wuquf qalbi* artinya duduk istirahat sambil menghadirkan hati kepada Allah, antara satu nafas ke satu nafas lagi. 2) menahan nafas di bawah pusat, seperti orang menyelam dalam air. 3) arahkan perasaan untuk menarik kalimat “*la*” dari bawah pusat naikkan “*ilaha*” ke kepala, “*illa*” ke bahu kanan dan selanjutnya “*Allah*” masuk ke dalam hati sanubari sekeras-kerasnya. 4) hadirkan makna kalimat yang dibaca tersebut dalam hati. 5) selalu diusahakan dalam bilangan ganjil dan berhentilah jika sudah sampai 21 kali membacanya dalam satu nafas. 6) pada setiap kalimat “*Allah*” palukan sekeras-kerasnya ke dalam hati. 7) Terakhir ketika mencapai puncaknya (21 kali) hendak melepaskan nafas, disambung dengan membaca “*Muhammadar Rasulullah*” dan “*Ilahi anta makshudi wa ridhaka mathlubi*” dan setelah itu beristirahatlah.<sup>40</sup>

Adapun kaifiat Dzikir yang diajarkan oleh Syaikh ‘Abdul Wahab Rokan al-Khalidi Naqsyabandi didalam buku Srimulyati, sesuai dengan adab yang berlaku dikalangan penganut tarekat, adalah sebagai berikut :<sup>41</sup>

1. Menghimpun segala pengenalan dalam hati.

<sup>40</sup>Asmal May, *Ibid*, hlm. 118-119

<sup>41</sup> Srimulyati, *Ibid*, hlm.109-110



2. Menghadapkan diri (perhatian) kepada Allah.
3. Membaca istighfar sekurang-kurangnya 3 kali.
4. Membaca al-fatihah dan surah al-ikhlas.
5. Menghadirkan roh syaikh Tarekat Naqsyabandiah
6. Menghadihkan pahala bacaan kepada syaikh tarekat Naqsyabandiah.
7. Melaksanakan rabithah. Rabithah ialah menghadirkan rupa guru atau syaikh ketika hendak berdzikir.<sup>42</sup>
8. Mematikan diri sebelum mati
9. Munajat dengan mengucapkan *Illahi anta maqshudi wa Ridhaka Mathlubi*.
10. Berdzikir dengan mengucapkan “ Allah “, “ Allah “ dalam Hati, dalam keadaan mata terpejam, duduk seperti kebalikan dari duduk tawarruk dalam shalat, mengunci gigi, melekatkan lidah kelangit-langit mulut.

## B. Kajian terdahulu

Dalam penulisan skripsi ini, ada beberapa skripsi yang penulis jadikan sebagai kajian terdahulu sebagai berikut :

*Pertama: “Dzikirdan Pengendalian Stres (Studi Kasus Jamaah Pengajian Ma’rifatullah LEMBKOTA Semarang) Analisis Bimbingan dan Konseling Islam”*. Skripsi Millatina tahun 2012, Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang. Tujuan skripsi ini adalah untuk mendeskripsikan bagaimana dzikir dan pengendalian stress Jama'ah Pengajian

<sup>42</sup> Srimulyati, *Ibid*, hlm 111



*Ma'rifatullah* LEMBKOTA Semarang ditinjau dari Bimbingan Konseling Islam.

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan oleh penulis, bahwa metode dzikir yang diterapkan dalam menanggulangi stress menggunakan metode dzikir *khafi* yaitu dengan cara mengingat Allah dalam hati sambil menghayati keagungan-Nya. Selanjutnya dzikir dengan membaca *al-Fatihah*, *an-Nas*, *al-Falaq*, *al-Insyirah* dan *al-Ikhlash*, kemudian membaca *hauqalah* sebanyak 10 kali dan *istighfar* sebanyak 33 kali, serta mengenal sifat-sifat Allah yang tercantum dalam *asmaul husna*, kemudian jama'ah dianjurkan untuk berdzikir secara perbuatan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Metode dzikir tersebut ternyata mampu membantu jama'ah yang mengalami stres dapat mengendalikan tekanan-tekanan yang dihadapinya.<sup>43</sup>

*Kedua* : "Metode zikir Tarekat Naqsyabandiah Khalidiyah Pondok Pesantren Al-Mashur Klaten". Skripsi Sigit Maryanto tahun 2013, Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil penelitian ini adalah Zikir dalam Tarekat Naqsyabandiah Khalidiyah Pondok Al Manshur bertujuan untuk mendekatkan diri (taqrrub) kepada Allah SWT. Dan sarana penyucian diri seorang muslim, sebagai bukti kesalehannya dan penghambaan kepada Allah. Tarekat Naqsyabandiah Khalidiyah yang ada di Pondok Pesantren Al-Manshur Popongan merupakan salah satu komunitas tarekat yang menggunakan metode

<sup>43</sup> Millatina, Frogram Sarjana di Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang, Tahun 2008

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*dzikir sirri*, dengan banyak menyebut kalimat *Allahu*. Tujuan dari dzikir ini berupa harapan dari upaya untuk mencapai kedekatan dengan Allah sebagai tujuan akhir.<sup>44</sup>

Adapun skripsi pertama relevansinya dengan penelitian penulis adalah sama-sama meneliti tentang cara mengatasi stres dengan dzikir. Sedangkan perbedaannya adalah peneliti meneliti tentang metode dzikir tarekat Naqsyabandiah dalam mengatasi stres. Adapun relevansinya dengan skripsi ke dua adalah sama-sama meneliti metode Dzikir Tarekat Naqsyabandiah.

### C. Kerangka Pikir

Untuk memudahkan penelitian ini, penulis membuat kerangka pikir terhadap kerangka teoretis untuk melihat Metode Dzikir Tarekat Naqsyabandiah dalam Mengatasi Stres. Adapun indikator untuk melihat Metode Dzikir Tarekat Naqshabandiah Dalam Mengatasi Stres adalah :

Indikator Metode Dzikir Tarekat Naqsyabandiah:

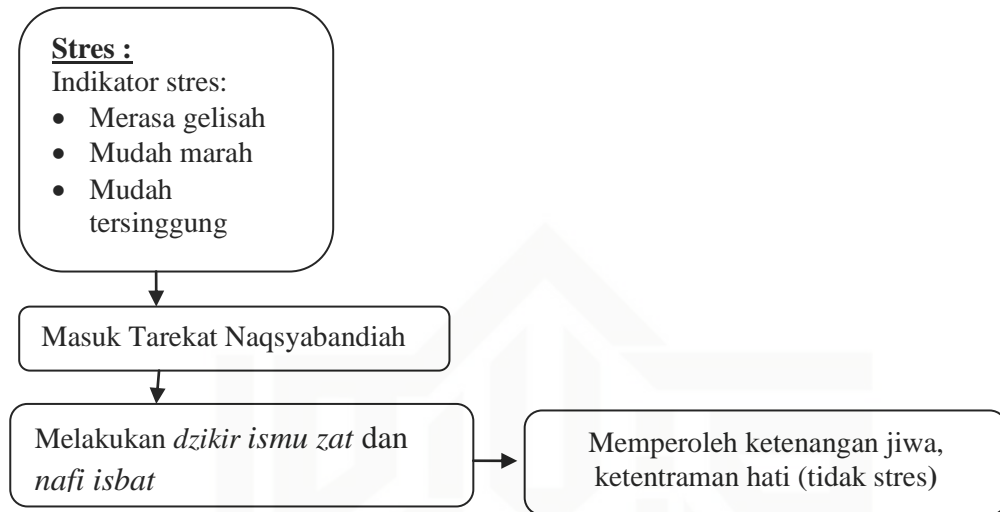
- Dzikir *Ismu Zat* (menyebut Allah)
- Dzikir *Nafi Isbat* (menyebut Laailaahailallah)

Indikator stres :

- Merasa Gelisah
- Mudah marah
- Mudah tersinggung

<sup>44</sup>Sigit Maryanto, Program Sarjana di Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta, Tahun 2013

Gambar. 1



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.