

## ***KHALWAT* DALAM MENGENDALIKAN EMOSI**

**Putri Fajriah Aini**

UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Jalan A.H Nasution No. 105 Bandung,  
Email: [putrifajriahaini@gmail.com](mailto:putrifajriahaini@gmail.com)

**Rifki Rosyad**

UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Jalan A.H Nasution No. 105 Bandung,  
Email: [rifkirosyad@uinsgd.ac.id](mailto:rifkirosyad@uinsgd.ac.id)

---

### **ABSTRACT**

Fighting, murder and other crimes are a sign of uncontrolled emotions. These emotions cause hormonal imbalances in the body and give rise to psychological tension. One method adopted in controlling emotions is to carry out *khalwat*. That is the process of meditation and *dhikr* with the presence of the heart for ten days or more, without eating a lot and talking one of them in the Naqsyabandiyah Khalidiyah Congregation. This study aims to find out how to practice *khalwat* on the Naqsyabandiyah Khalidiyah Congregation, how the followers experience in following the *khalwat* and its influence on the emotional control of followers. The method used in this study is a qualitative method, with participant observation approach and the concept of triangulation. The data source is 12 active followers. Based on the research, it can be concluded that: (1) the *Khalwat* according to the Naqsyabandiyah Khalidiyah Congregation is secluded so that they can worship in a special and perfect manner. Activities carried out by followers during the *khalwat* include: (a) Bathing of Repentance (b) *Dawamul Wudu* (c) Prayer of circumcision ablution, Prayer of circumcision of repentance, and Salat of circumcision of *hajat suluk* (d) Salat in congregation at the beginning of time (e) *Dhikr munfarid* (f) Collective *dhikr* (g) Reducing speech (h) Reducing sleep (i) Reducing food (j) Do not eat animal-based foods (2). Emotional experiences felt by followers after following the tarekat lead to tranquility, emotions to be controlled, more diligent in worship, always grateful, patient, positive thinking, and wanting to do good to fellow creatures of Allah. (3) The results felt by followers after following *suluk*, namely being able to control anger, humility, empathy, respect for others, positive thinking, calming themselves more, talking as needed, eating and sleeping properly, always being selfish and always having a heart.

### **Keywords:**

*Khalwat*, Tarekat, Naqsyabandiyah Khalidiyah, Emotional Control

### **ABSTRAK**

Perkelahian, pembunuhan dan kriminalitas lainnya merupakan tanda dari emosi yang tidak terkendali. Emosi tersebut menyebabkan ketidakseimbangan hormonal dalam tubuh dan memunculkan ketegangan psikis. Salah satu metode yang ditempuh dalam mengendalikan emosi adalah dengan melaksanakan *khalwat*. Yaitu proses meditasi dan *dzikir* dengan kehadiran hati selama sepuluh hari atau lebih, tanpa banyak makan dan bicara salah satunya di Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengamalan *khalwat* pada Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah, bagaimana pengalaman jama'ah dalam mengikuti *khalwat* dan pengaruhnya terhadap pengendalian emosi jama'ah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif, dengan pendekatan observasi partisipan serta konsep triangulasi. Sumber datanya adalah 12 orang jama'ah aktif. Berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa : (1) *Khalwat* menurut Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah adalah menyepi agar dapat beribadah dengan khusyu dan sempurna. Kegiatan yang dilakukan jama'ah selama *khalwat*, diantaranya : (a) Mandi Taubat (b) *Dawamul Wudhu* (c) Salat sunat wudhu, Salat sunat taubat, dan Salat sunat *hajat suluk* (d) Salat berjama'ah di awal waktu (e) *Dzikir munfarid* (f) *Dzikir* berjama'ah (g) Mengurangi berkata-kata (h) Mengurangi tidur (i) Mengurangi makan (j) Tidak memakan makanan yang berunsur hewani (2) . Pengalaman emosi yang dirasakan jama'ah setelah mengikuti tarekat lebih mengarah kepada ketenangan, emosi menjadi

terkontrol, lebih rajin beribadah, selalu bersyukur, sabar, berpikir positif, dan ingin berbuat baik kepada sesama makhluk Allah. (3) Hasil yang dirasakan jama'ah setelah mengikuti suluk yaitu bisa mengendalikan amarah, rendah hati, empati, menghargai orang lain, berpikir positif, pembawaan diri lebih tenang, berbicara seperlunya, makan dan tidur secukupnya, selalu muhasabah diri dan selalu mendapat ketenangan hati.

#### Kata Kunci:

*Khalwat, Tarekat, Naqsyabandiyah Khalidiyah, Pengendalian Emosi*

DOI : [10.15575/saq.v3i2.4321](https://doi.org/10.15575/saq.v3i2.4321)

## A. PENDAHULUAN

Dalam kehidupan bermasyarakat masih banyak individu yang belum bisa mengendalikan emosinya. Berdasarkan data yang dirilis dari kepolisian, jumlah kejahatan yang terjadi di Indonesia pada tahun 2016 mencapai 380.826 kasus dan pada tahun 2017 berada di angka 291.748 kasus kejahatan.<sup>1</sup> Perkelahian, tindak kriminalitas, pembunuhan dan kejahatan lainnya merupakan tanda dari emosi yang tidak terkendali. Emosi tersebut menyebabkan ketidakseimbangan hormonal dalam tubuh dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi-emosi yang negatif.<sup>2</sup>

Emosi adalah suatu aspek psikis dalam diri seseorang yang berhubungan dengan perasaan dan proses merasakan pada saat situasi tertentu.<sup>3</sup> Emosi juga merupakan suatu keadaan yang kompleks pada diri organisme, yang meliputi perubahan secara badaniah dalam bernapas, detak jantung, perubahan kelenjar, dan kondisi mental, seperti keadaan menggembarakan yang ditandai dengan perasaan yang kuat dan biasanya disertai dengan dorongan yang mengacu pada suatu bentuk perilaku. Jika emosi terjadi sangat

intens, biasanya akan mengganggu fungsi intelektual.<sup>4</sup>

Islam mengajarkan agar tidak berlebihan dalam meluapkan emosi, baik itu yang bersifat negatif ataupun positif. Karena emosi yang diluapkan dengan berlebihan akan membuat individu tersebut kehilangan kendali terhadap diri sendiri. Allah menjelaskan dalam QS. Al-Hadid : 23

*“(kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu, dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri.”*

Dari penjelasan ayat diatas, dapat diketahui bahwa Islam memerintahkan umatnya untuk tidak berlebihan dalam meluapkan emosi. Manusia harus bisa mengatur bagaimana seharusnya emosi yang dikeluarkannya, baik itu emosi positif maupun emosi negatif.

Untuk mengatasi luapan emosi yang tidak terkendali telah banyak metode yang ditempuh diantaranya dengan berdzikir, membaca Alquran, menjaga wudhu, katarsis, relaksasi hingga meditasi.<sup>5</sup> Semua terapi tersebut, bisa terangkum dalam satu amalan, yaitu dengan melaksanakan *khalwat*.

*Khalwat* adalah suatu proses pengosongan jasmani dan rohani dari segala hal yang

<sup>1</sup> Arga Sumantri, “Kapolri Sebut Angka Kejahatan Sepanjang 2017 turun 23 %”. Diakses tanggal 25 Januari 2018, <http://www.google.co.id/amp/m.tribunnews.com>.

<sup>2</sup> Yahdinil Firda Nadhirah, “Pengendalian Emosi” : *Jurnal Saintifika Islamica* 1 (2015), 56

<sup>3</sup> Iqra al-Firdaus, *Dampak Hebat Emosi Bagi Kesehatan*, (Jakarta : FlashBooks, 2011), 13

<sup>4</sup> Riana Mashar, *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi pengembangannya*, (Jakarta : Kencana, 2011), 16

<sup>5</sup> Nur Cholisol Chusna, “Pengaruh Intensitas Membaca Alquran Berdzikir dan Menjaga Wudhu Terhadap Pengendalian Emosi Santri di Pondok Pesantren Tarbiyatul Islam” (Skripsi Program Strata 1 IAIN Salatiga, 2015), 20

lihat juga Yahdinil Firda Nadhirah, “Pengendalian Emosi”

berhubungan dengan makhluk dalam waktu tertentu.<sup>6</sup> *Khalwat* disebut juga dengan berdzikir kepada Allah dengan penuh kekhusyuan dan hati yang selalu hadir kepada-Nya, serta mentafakuri segala nikmat-Nya di waktu siang dan malam.<sup>7</sup> Selama melakukan *khalwat*, seseorang akan sedikit sekali dalam akan dan minum, waktunya hanya disibukkan dengan berdzikir dan bermeditasi, mereka juga dilarang banyak berbicara kecuali dengan orang yang satu mitra meditasi atau dengan Syaikh dari *thariqah* tempat ia menjalani *khalwat*.<sup>8</sup>

Kalangan ulama tasawuf berpendapat bahwa *thariqah* yaitu jalan atau petunjuk dalam melaksanakan suatu ibadah sesuai dengan ajaran yang dibawa Rasulullah dan dicontohkan beliau serta dikerjakan oleh sahabat, Tabi'in, dan turun-temurun dari masa ke masa secara bersambung hingga saat ini.<sup>9</sup> Menurut L. Massignon, *thariqah* dalam pandangan sufi, memiliki dua pengertian. Pertama, cara pendidikan akhlak dan jiwa bagi mereka yang berminat menempuh hidup sufi. Kedua, *thariqah* berarti suatu gerakan yang memberikan latihan rohani dan jasmani dalam sekelompok orang Islam dengan ajaran dan keyakinan tertentu.<sup>10</sup>

Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah di Surau Uswatul Amin Cisaranten Kulon, Bandung adalah salah satu tarekat yang mengamalkan amalan *khalwat*. Pelaksanaan *khalwat* di surau ini sejak Januari 2014 dan kini sudah memiliki 207 jamaah, yang terdiri dari 150 jamaah pria dan 57 jamaah wanita. Mursyid pada tarekat ini sangat mengutamakan *akhlakul karimah* pada para jama'ahnya. Maka dari itu, seluruh amalan pada tarekat ini diharapkan menjadikan pengamalannya memiliki sikap dan perilaku yang baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengamalan *khalwat* pada Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah, bagaimana pengalaman jama'ah dalam mengikuti *khalwat* dan pengaruhnya terhadap pengendalian emosi jama'ah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif, dengan pendekatan observasi partisipan serta konsep triangulasi. Observasi dilakukan di Surau Uswatul Amin Cisaranten, Bandung. Wawancara dilakukan pada jama'ah Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah. Serta menjadi partisipan langsung dalam kegiatan yang diselenggarakan di surau tersebut.

## B. TEORI TENTANG PENGENDALIAN EMOSI

Ditinjau dari segi etimologi, emosi berasal dari akar kata bahasa Latin "*movere*" yang artinya menggerakkan atau bergerak. Sedangkan awalan "e" berarti bergerak menjauh. Arti ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal yang mutlak dalam emosi.<sup>11</sup> Dalam Kamus Psikologi, emosi dapat dirumuskan sebagai satu keadaan yang terangsang dari organisme, mencakup perubahan-perubahan yang disadari, mendalam sifatnya, dan perubahan perilaku.<sup>12</sup>

Emosi dapat diartikan sebagai kondisi interpersonal, seperti perasaan, keadaan tertentu, atau pola aktivitas motor. Unit-unit emosi dapat dibedakan berdasar tingkatan kompleksitas yang terbentuk, berupa perasaan yang menyenangkan, komponen eksresi wajah individu, dan suatu keadaan sebagai penggerak tertentu. Dengan demikian emosi dapat diartikan sebagai aktivitas badaniah secara eksternal, atau reaksi menyenangkan atau tidak

<sup>6</sup> Abul Qasim Abdul Karim Hawazin al Qusyairi An Naisaburi, *Risalah Qusyairiyah*, (Jakarta : Pustaka Amani, 2013), 159

<sup>7</sup> Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, (Jakarta : Qisthi Press, 2014), 165

<sup>8</sup> Martin Brunessen, *Tarekat Naqsyabandiyah di Indonesia*, (Bandung, Mizan, 1996), 88

<sup>9</sup> Imron Aba, *Di Sekitar Masalah Thariqat Naqsyabandiyah*, (Kudus : Menara, 1980), 11-12

<sup>10</sup> M. Solihin dan Rosihon Anwar, *Ilmu Tasawuf*, (Bandung : Pustaka setia, 2008), 204

<sup>11</sup> Iqra' al-Firdaus, *Dampak Hebat Emosi Bagi Kesehatan*, 13-14

<sup>12</sup> J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta : Rajawali Pers, 2006), 163

menyenangkan terhadap peristiwa atau kondisi mental tertentu.<sup>13</sup>

Jadi emosi dapat diartikan sebagai gejala psiko-fisiologis berupa pergolakan pikiran dan kecenderungan bertindak pada diri organisme yang menimbulkan perubahan secara badaniah, komponen ekspresi wajah terhadap reaksi menyenangkan atau tidak menyenangkan.

Emosi sangat penting dalam kehidupan, agar seseorang bisa mengungkapkan apa yang dia rasakan dan dia inginkan. Akan tetapi, pengungkapan emosi secara berlebihan juga akan mengganggu kesehatan fisik dan psikis orang tersebut. Maka dari itu, pengendalian emosi sangat penting dilakukan agar tidak menimbulkan ketegangan fisik dan konflik batin yang memuncak.<sup>14</sup>

Dalam menjelaskan pengendalian emosi, terdapat dua metode yang digunakan yaitu pengendalian emosi menurut psikologi dan pengendalian emosi menurut Islam. Kedua metode tersebut akan dijelaskan lebih rinci.

Menurut psikologi, pengendalian emosi terbagi menjadi tiga model, diantaranya :

1. Model *displacement*, yaitu pengendalian emosi dengan cara mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosi kepada obyek lain. Model ini meliputi katarsis dan rasionalisasi.
  - a. Katarsis ialah suatu penyaluran emosi keluar dari keadaannya. Contohnya seseorang yang tidak bisa mengungkapkan perasaan cinta dan dia menyalurkan emosi cinta tersebut dengan menulis novel.
  - b. Rasionalisasi ialah proses pengalihan dari tujuan yang tidak tercapai kepada bentuk lain yang diciptakan pikirannya. Contohnya seseorang yang menginginkan bunga mawar, tetapi tidak bisa memilikinya, lalu dia mengalihkan

pikiran bahwa mawar itu berduri dan akan melukainya.

2. Model *cognitive adjustment*, yaitu penyesuaian antara pengalaman dan pengetahuan yang tersimpan (kognisi) dengan upaya memahami masalah yang muncul. Model ini meliputi atribusi positif, empati dan *altruisme*.
  - a. Atribusi Positif ialah suatu mekanisme yang menempatkan persepsi berada dalam kondisi positif.
  - b. Empati ialah kesadaran dalam diri seseorang untuk turut merasakan apa yang dialami orang lain, baik berupa kesulitan atau musibah.
  - c. *Altruisme* ialah contohnya ketika menolong seseorang hanya mengharapkan ridho Allah serta dia merasa kebahagiaan ketika melihat orang yang ditolongnya bahagia.
3. Model *coping*, yaitu dengan menerima atau menjalani segala hal yang terjadi dalam kehidupan, meliputi, syukur, bersabar, pemberian maaf, dan adaptasi *adjustment*.
4. *Keempat*, model lain-lain seperti regresi, represi dan relaksasi.<sup>15</sup>

Pengendalian emosi menurut Islam terbagi menjadi beberapa cara, yaitu membaca Alquran, menjaga wudhu, dan dzikrullah

#### 1. Membaca Alquran

Ketika manusia sedang marah atau sedang dipenuhi emosi yang kuat pada umumnya kehilangan kemampuan untuk berpikir sehat. Maka hendaklah ketika ia sedang marah tidak melakukan tindakan-tindakan yang mungkin akan disesalinya nanti, dan dianjurkan untuk membaca Alquran. Karena ayat-ayat Alquran

<sup>13</sup> Riana Mashar, *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi pengembangannya*, 15

<sup>14</sup> Rachmy Diana, "Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam", *Jurnal UNISIA* 82 (2015), 43

<sup>15</sup> Rachmy Diana, "Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam", 44-45 liat juga Yahdinil Firda Nadhirah, "Pengendalian Emosi", 56-60

akan menyejukkan dan menenangkan jiwa yang sedang emosi.<sup>16</sup>

## 2. Menjaga wudhu

Emosi (marah) diibaratkan seperti api dan api hanya akan kalah dengan air. Air wudhu dapat mendinginkan pikiran, menentramkan hati, dan mengendalikan emosi. Guyuran air wudhu akan membuat perasaan kita menjadi adem dari sebelumnya. Selain kesejukan dan kenyamanan basuhan wudhu juga dapat membuat pikiran menjadi rileks, sehingga tubuh lebih tenang.<sup>17</sup> Rasulullah juga menjelaskan keutamaan wudhu sebagai peredam emosi dalam sebuah hadist sebagai berikut :

*“Apabila salah seorang dari kalian marah sambil berdiri, maka hendaklah dia duduk. Jika rasa marah itu menghilang dari dirinya (maka hal itu sudahlah cukup). Namun jika masih belum hilang juga hendaknya dia berbaring. Sesungguhnya rasa marah tersebut termasuk godaan setan dan sesungguhnya setan itu diciptakan dari api. Sesungguhnya api hanya bisa dipadamkan dengan air. Oleh karena itu, jika salah satu diantara kalian marah, hendaknya dia berwudhu” (HR. Abu Dawud)<sup>18</sup>*

## 3. Berdzikir

Kata dzikir harokat awal adalah katsroh yang berarti banyak atau sering, maka dzikir harus dibaca secara berulang-ulang. Seseorang yang sedang marah diibaratkan seperti orang yang sedang kesurupan dan tidak ingat kepada Tuhannya, aka dengan mengingat Allah (istighfar) marah yang dialami seseorang akan hilang. Apalagi jika dzikir diucapkan secara berulang-ulang maka marah yang dialami akan

segera padam.<sup>19</sup> Allah Swt juga telah menjelaskan bahwa dengan berdzikir hati akan menjadi tenang dalam QS. Ar-Ra'd : 28 *“hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang”*.

Metode lainnya dalam upaya mengendalikan emosi adalah dengan melaksanakan *khalwat*. *Khalwat* secara etimologis adalah menyepi, yakni mengosongkan jasmani dan rohani.<sup>20</sup> Selain itu, *khalwat* adalah zikir kepada Allah dengan hati yang hadir dan khusyu, serta tafakur tentang nikmat dan karunia-Nya di waktu siang dan malam hari.<sup>21</sup> Arti *khalwat* pada hakikatnya ialah mengosongkan diri pribadi (jiwa) dari sifat-sifat buruk (dari maksiat lahir dan maksiat batin) dan mengisinya dengan sifat-sifat yang terpuji (dengan taat lahir dan batin).<sup>22</sup>

Penganut tarekat melakukan *khalwat* dengan mengasingkan diri ke sebuah tempat, di bawah pimpinan seorang mursyid. Kadang-kadang masa ber*khalwat* itu 10 hari, 20 hari, dan 40 hari.<sup>23</sup> Selama melakukan *khalwat*, seseorang makan dan minum sedikit sekali, hampir seluruh waktunya dipakai untuk berdzikir dan meditasi dan ia pun tidak diperbolehkan berbicara kecuali dengan syaikhnya atau dengan mitranya yang juga melakukan meditasi, dan itu pun terbatas pada soal keruhanian saja.<sup>24</sup>

Bagian penting dari *khalwat* adalah mengheningkan suasana dan berdiam diri di dalam ruangan. Bersikap tenang dan biarkan pikiran terpusat pada Tuhan, dan

<sup>16</sup> Nur Cholisatul Chusna, “Pengaruh Intensitas Membaca Alquran Berdzikir dan Menjaga Wudhu Terhadap Pengendalian Emosi Santri di Pondok Pesantren Tarbiyatul Islam”, 50

<sup>17</sup> Nur Cholisatul Chusna, “Pengaruh Intensitas Membaca Alquran Berdzikir dan Menjaga Wudhu Terhadap Pengendalian Emosi Santri di Pondok Pesantren Tarbiyatul Islam”, 51

<sup>18</sup> Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islam*, 173

<sup>19</sup> Nur Cholisatul Chusna, “Pengaruh Intensitas Membaca Alquran Berdzikir dan Menjaga Wudhu

Terhadap Pengendalian Emosi Santri di Pondok Pesantren Tarbiyatul Islam,

<sup>20</sup> Cecep Alba, *Tasawuf dan Tarekat*, (Bandung : Rosda, 2012), 158

<sup>21</sup> Abdul Qadir Isa, *Hakikat Tasawuf*, 165

<sup>22</sup> Imron Aba, *Di Sekitar Masalah Thariqah Naqshabandiyah*, 50

<sup>23</sup> Fuad Said, *Hakikat Tarekat Naqshabandiyah*, (Jakarta : Pustaka Al Husna Baru, 2015), 79

<sup>24</sup> Martin Brunessen, *Tarekat Naqshabandiyah di Indonesia*, 88

menghiraikan segala pandangan-pandangan dan suara-suara dari dunia ini.<sup>25</sup>

Jadi, *khalwat* adalah pengosongan jasmani dan rohani dari sifat buruk dan mengisinya dengan sifat terpuji dengan mengasingkan diri disuatu tempat, memutuskan hubungan dengan manusia dan meninggalkan segala aktivitas duniawi dalam waktu tertentu, serta mengisinya dengan dzikir dan ibadah kepada Allah.

### C. *KHALWAT* MENURUT TAREKAT NAQSABANDIYAH KHALIDIYAH

*Khalwat* menurut Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah adalah berada di tempat yang sunyi dan sepi, agar dapat beribadah dengan khusus dan sempurna.<sup>26</sup> *Khalwat* dalam tarekat ini lebih dikenal dengan istilah suluk, yang berarti menempuh jalan menuju kepada Allah SWT. Orang yang melaksanakan suluk ini disebut salik.

Perbedaan antara *khalwat* dan suluk lebih diberatkan pada teknis pelaksanaannya dan jumlah orang dalam kegiatan tersebut. *Khalwat* lebih identik dengan menyendiri di tempat yang sepi, sebagaimana dua jenis manusia yang *berkhalwat* di tempat sepi dan yang ketiganya adalah syaitan. Sedangkan suluk menyepi secara berjamaah untuk beribadah kepada Allah yang dipimpin oleh seorang mursyid. Secara lebih jelasnya suluk adalah sebuah metode bagaimana mengkoordinir umat yang ingin mendekatkan diri kepada Allah secara berjamaah.<sup>27</sup>

Dalam *khalwat* juga terdapat *khalwat* lahir dan *khalwat* batin. Perbedaan *khalwat* lahir dan *khalwat* batin terletak pada bagaimana hadirnya hati saat ibadah. Seperti saat salat, bagaimana sinkronnya hati dengan gerakan salat yang kita lakukan. Bisa saja seseorang yang salat terlihat sangat khusus, padahal hati dan pikirannya melayang memikirkan hal dunia

lainya. Fisiknya melakukan salat tapi hatinya tidak ikut melaksanakan salat.<sup>28</sup>

Di samping itu, *khalwat* lahir dan *khalwat* batin lebih mengarah pada saat pelaksanaannya. Sebagaimana orang yang melakukan aktivitas *khalwat* dalam waktu yang ditentukan misalnya sepuluh hari, tentunya pada saat itu lahir, batin, hati dan pikirannya harus hadir saat dia melaksanakan *khalwat*. Inilah yang disebut dengan *khalwat* lahir, yaitu jelas terlihat aktivitasnya serta hati dan pikiran yang benar-benar hadir saat pelaksanaan *khalwat*. Sedangkan *khalwat* batin yaitu seseorang yang tetap melaksanakan kebiasaan yang dilakukan saat *khalwat* dalam aktivitasnya sehari-hari. Misalnya ditengah kesibukan dunianya dia selalu berdzikir kepada Allah, mengurangi bicara yang tidak penting, makan dan tidur secukupnya.<sup>29</sup>

Jadi, *khalwat* lahir, yaitu orang yang melaksanakan suluk dengan mengasingkan diri di tempat yang sunyi dari masyarakat ramai. Sedangkan *khalwat* batin, yaitu hati sanubari sang murid senantiasa musyahadah, menyaksikan rahasia-rahasia kebesaran Allah walaupun berada di tengah-tengah orang ramai.

Landasan hukum *khalwat* ini dijelaskan:

"Dan telah Kami janjikan kepada Musa (memberikan Taurat) sesudah berlalu waktu tiga puluh malam, dan Kami sempurnakan jumlah malam itu dengan sepuluh (malam lagi). Maka sempurnalah waktu yang telah ditentukan Tuhannya empat puluh malam. dan berkata Musa kepada saudaranya yaitu Harun: "Gantikanlah aku dalam (memimpin) kaumku, dan perbaikilah, dan janganlah kamu mengikuti jalan orang-orang yang membuat kerusakan".

Berdasarkan keterangan yang terdapat di dalam kitab-kitab Tafsir yang Mu'tabar firman Allah di atas mempunyai pengertian bahwa Allah dengan tegas memberikan janji kepada diri Nabi Musa as. setelah raja fir'aun bersama pengikutnya tenggelam dalam Laut Merah, agar supaya melakukan *khalwat* di dalam

<sup>25</sup> Robert Frager, *Psikologi Sufi untuk Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh*, (Jakarta : Zaman, 2014), 270

<sup>26</sup> Djamaan Nur, *Tasawuf dan Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah Pimpinan Prof. Dr. H. Saidi Syekh Kadirun Yahya*, (Medan : Usu Press, 2004), 249

<sup>27</sup>Roni Mulayana (ikhwan), wawancara oleh Aini, Surau Uswatul Amin, tanggal 6 Agustus 2018

<sup>28</sup> Roni Mulyana, 6 Agustus 2018

<sup>29</sup>Lilis Rusmiati (ikhwan), wawancara oleh Aini, Surau Uswatul Amin, tanggal 6 Agustus 2018

Gunung Thursina selama satu bulan dengan berpuasa yaitu tepat pada bulan Dzulqā'dah dengan maksud akan diberi Allah berupa kitab Taurat. Maka Nabi Musa melaksanakan firman ini, kemudian *khalwat* satu bulan penuh dengan berpuasa di dalam gunung Thursina itu tadi.<sup>30</sup>

Selanjutnya dalil *khalwat* ini juga dijelaskan dalam HR.Muslim, yaitu :

“Dari Hamidith Thawil, sesungguhnya dia mendengar Anas bin Malik berkata bahwa Nabi Muhammad Saw. ber*khalwat* pada langgar panggung dengan riyadhoh seraya bersumpah ila' tidak akan berkumpul (wathi) dengan semua istrinya (selama *brkhalwat*) berdzikir kepada Allah, setelah mendapat dua puluh sembilan hari, beliau turun dari langgar panggung *khalwat*annya, maka para sahabat sama bertanya Hai Rasulullah, mengapa engkau turun, sedang engkau telah sumpah ila' selama satu bulan, jawab Nabi : Memang benar, tetapi ini isinya hanya dua puluh sembilan hari.”<sup>31</sup>

Selama proses *khalwat* berlangsung, ada beberapa ketentuan yang harus selalu ditaati oleh para jama'ah, diantaranya :

1. Mandi taubat  
Sebelum jama'ah mengikuti rangkain kegiatan *khalwat* atau suluk, mereka harus bersih dari dosa lahir maupun batin. Mandi taubat ini dilaksanakan untuk membersihkan dosa yang pernah mereka kerjakan, disadari maupun tidak disadari.
2. Salat Sunat Wudhu, Salat Sunat Taubat, dan Salat Sunat Hajat Suluk  
Setelah mandi taubat dan bersih dari dosa lahir dan batin, para jama'ah juga diharuskan melakukan ketiga salat sunat di atas.
3. Selalu dalam keadaan berwudhu.  
Dimulai dari saat pertama *khalwat* sampai hari terakhir ber*khalwat*, setiap jama'ah harus selalu dalam keadaan berwudhu. Jika wudhunya batal maka harus segera berwudhu lagi, karena selama proses *khalwat* berlangsung, semua jama'ah harus dalam keadaan suci.
4. Selalu salat berjama'ah diawal waktu.

Salat berjama'ah diawal waktu sangat dianjurkan bagi jama'ah suluk, bahkan lebih baik lagi jika menjadi orang pertama yang sampai ke masjid sebelum salat berjama'ah dimulai..

5. Berdzikir sendiri-sendiri di ruangan yang sudah disediakan.  
Dzikir adalah salah satu amalan pokok dalam suluk. Para jama'ah berdzikir sesuai dengan amalan yang sudah ditugaskan kepada mereka.
6. Berdzikir berjama'ah sesama anggota suluk atau yang lebih mereka kenal dengan *Khatam Tawajjuh*.  
Secara bahasa *khatam* berarti cincin dan *tawajjuh* berarti bertatap muka. Jadi, *khatam tawajjuh* adalah sebuah proses dzikir berjama'ah yang membentuk lingkaran seperti halnya cincin sambil bertatap muka atau berhadap-hadapan. Sedangkan secara amaliah *khatam* adalah menyelesaikan bacaan-bacaan tertentu diantaranya Al-fatihah, Shalawat, Al-Insyirah Al-ikhlas, dan diakhiri dengan shalawat lagi. *Tawajjuh* adalah membaca Istighfar sebanyak-banyaknya.
7. Dzikir berjama'ah atau *khatam tawajjuh* dilakukan didalam masjid bagi ikhwan laki-laki dengan membentuk lingkaran, dan ikhwan perempuan cukup dalam ruangan suluk masing-masing hal tersebut bertujuan untuk menjaga adab dan aurat ikhwan wanita. Pembatas atau penutup aurat wanita itu adalah ruangan suluk yang sudah disediakan.
8. Mengurangi berkata-kata.  
Hanya boleh mengeluarkan 14 kata per hari kepada sesama anggota suluk dan 7 kata per hari kepada anggota diluar suluk.
9. Mengurangi tidur.  
Waktu yang digunakan selama suluk hanya difokuskan untuk beribadah. Jika saat pelaksanaan suluk terasa mengantuk, maka dibolehkan untuk tidur. Hanya saja tidur yang dianjurkan bukan dalam posisi

<sup>30</sup> Imron Aba, *Di Sekitar Masalah Thariqah Naqsabandiyah*, 51

<sup>31</sup> Imron Aba, *Di Sekitar Masalah Thariqah Naqsabandiyah*, 55

berbaring, melainkan tidur dalam posisi duduk.

10. Mengurangi makan selama proses suluk berlangsung.

Waktu makan selama suluk hanya dua kali dalam sehari, yaitu pada pukul 08.00 dan 16.00. Karena perut yang terlalu kenyang akan menyebabkan mengantuk dan mengganggu proses ibadah.

11. Tidak memakan makanan yang berunsur hewani.

Selama proses suluk berlangsung jama'ah hanya memakan makanan yang berunsur nabati atau yang berasal dari tumbuhan. Karena makanan yang berunsur hewani salah satunya akan menyebabkan tekanan darah menjadi meningkat, dan memicu kemunculan emosi pada jama'ah.

Kesepuluh ketetapan diatas harus selalu diamalkan dan ditaati oleh para jama'ah suluk selama proses suluk berlangsung.

#### **D. Pengaruh Khalwat dalam Mengendalikan Emosi Pada Pengamal Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah**

*Khalwat* yang diamalkan oleh jama'ah Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah sangat berpengaruh dalam kehidupan mereka. Dimulai dari pengalaman-pengalaman yang mereka rasakan saat dan setelah mengikuti *khalwat* serta pengaruhnya dalam kehidupan mereka.

Pada umumnya jama'ah banyak yang mengungkapkan setelah mengikuti *khalwat* perasaan mereka berubah menjadi lebih tenang. Tenang yang diungkapkan bermacam-macam, ada yang mengungkapkan ketenangan yang dia dapatkan karena amalan dzikir yang terus menerus dilafalkan.<sup>32</sup> Selanjutnya ketenangan seperti selamat dari rasa was-was. Dari yang dulunya sering bingung dalam bertindak, setelah mengikuti *khalwat* semua seperti

tercerahkan. Kalaupun merasa bingung dalam memutuskan perkara, jika melaksanakan dzikir dan wirid pasti akan menemukan jalan dari perkara tersebut.<sup>33</sup>

Ketenangan lain yang dirasakan seakan-akan hidup yang dijalani tidak sendiri, selalu ada yang mendampingi, semua masalah yang dihadapi terpecahkan dengan sendirinya dan hidup terasa jauh lebih bahagia dari sebelumnya.<sup>34</sup> Selanjutnya ketenangan yang didapat tidak hanya dirasakan oleh diri sendiri tapi orangtua pun ikut merasakannya.<sup>35</sup> Serta ketenangan tersebut tidak hanya ketenangan hati, tapi jasmani dan rohaninya pun juga merasa tenang.<sup>36</sup>

Di samping peningkatan dalam suasana hati, peningkatan dalam beribadah pun juga dirasakan oleh para jama'ah, baik ibadah wajib maupun sunah dan dzikir yang tak pernah putus setiap harinya. Dampak dari ibadah yang dia lakukan itulah yang terasa bagi diri sendiri dan orang lain. Emosi yang biasanya meluap-luap sekarang sudah bisa terkontrol, selalu berpikir positif dalam segala hal, munculnya sikap empati, menjadi suka membantu orang dan aktif dalam kegiatan kesuarauan.<sup>37</sup>

Pengalaman yang dirasakan tidak hanya berhubungan dengan jasmani, tapi juga rohani. Seorang narasumber mengungkapkan setelah masuk tarekat dia sering mendapat pengalaman rohani yang sulit untuk diceritakan, yang semuanya berhubungan dengan rasa. Dia hanya mengungkapkan setelah masuk tarekat dia menjadi orang yang lebih baik dari sebelumnya dalam berakhlak.<sup>38</sup> Pengalaman lainnya tentang hubungan dengan seorang guru. Guru itu tidak saja dalam ruang lingkup jasmani, tetapi dalam rohani pun kita memiliki seorang guru, dan guru tersebutlah yang bisa membimbingnya kehadirat Allah.<sup>39</sup>

<sup>32</sup> Roni Mulyana, 6 Agustus 2018

<sup>33</sup> Reli Adi Nugroho (ikhwan), wawancara oleh Aini, Surau Uswatul Amin, tanggal 8 Agustus 2018

<sup>34</sup> Deni Kurnia (ikhwan), wawancara oleh Aini, Surau Uswatul Amin, tanggal 2 Agustus 2018

<sup>35</sup> Burhanuddin Harahap (ikhwan), wawancara oleh Aini, Surau Uswatul Amin, tanggal, 8 Agustus 2018

<sup>36</sup> Sahranidarti (ikhwan), wawancara oleh Aini, Surau Uswatul Amin, tanggal 8 Agustus 2018

<sup>37</sup> Didik Prasetyo (ikhwan), wawancara oleh Aini, Surau Uswatul Amin, tanggal 8 Agustus 2018

<sup>38</sup> Subandi Amandi Sastra (ikhwan), wawancara oleh Aini, Surau Uswatul Amin, tanggal 8 Agustus 2018

<sup>39</sup> Lilis Rusmiati, 6 Agustus 2018



Tidak hanya pengalaman, pelajaran baru pun diperoleh oleh para jama'ah, yaitu pelajaran tentang ihsan dan ilmu tasawuf. Ihsan yaitu bagaimana ketika beribadah benar-benar merasa diawasi oleh Allah. Ilmu Tasawuf yaitu ilmu bagaimana kita belajar tentang akhlak dan bagaimana cerdas dalam mengendalikan emosi. Karena saat emosi semua akal sehat kita hancur. Dari tarekatlah dia belajar bagaimana bisa memahami hidup, bersyukur, dan bersabar terhadap semua ketetapan Allah.<sup>40</sup>

Selanjutnya perubahan emosi sebelum dan sesudah suluk pun sangat dirasakan oleh setiap jama'ah, walaupun mereka mengalami perubahan emosi yang berbeda-beda. Perubahan pertama yang dirasakan yaitu sebelum *khalwat* termasuk kepada orang yang mudah marah, sering merasa cemas dan gundah. Namun ketika mengikuti *khalwat* sangat patuh menaati semua aturan dan ketentuan yang ada dalam *khalwat*. Sehingga semua kepatuhan dan kegiatan yang dia lakukan selama *khalwat* tersebut membuahkan hasil menjadi lebih memiliki ketenangan hati, emosi lebih terkontrol, walaupun emosi marahnya terluapkan tapi hati tetap merasa tenang. Karena emosi tersebut sudah terkendali dan tidak menumpahkan semua amarahnya.<sup>41</sup>

Perubahan lain yang diasakan jama'ah yaitu sebelum mengikuti *khalwat* dia sering meluapkan amarahnya, merasa ingin menang sendiri, dalam keluarganya merasa menjadi yang paling benar, dan merasa lebih baik dari orang lain. Namun, setelah mengikuti *khalwat* dia berubah menjadi orang lebih mengontrol amarahnya, lebih rendah hati dan menghargai orang lain. Karena dimata Allah kita semua sama, makanya kesombongan itu harus dihilangkan.<sup>42</sup> Selanjutnya sebelum mengikuti *khalwat* lebih mengandalkan logika, sifat ke-Aku-an nya sangat berlebih, semua keberhasilan yang dicapai adalah hasil kerja keras sendiri. Namun, setelah mengikuti

*khalwat* pola pikirnya menjadi berubah, semua ketentuan dan kejadian yang terjadi adalah atas kehendak Allah SWT.<sup>43</sup>

Kepribadian narasumber lainnya juga mengalami perubahan, hal tersebut diakui oleh istrinya sendiri. Sebelum mengikuti *khalwat* dia adalah sosok yang arogan dan gampang terpancing untuk marah, namun setelah mengikuti suluk dia menjadi pribadi yang lebih bijak, pembawaannya lebih tenang, menghadapi sesuatu tidak dengan emosi, cenderung diam dan berpikir positif dalam menyelesaikan masalah.<sup>44</sup>

Perubahan selanjutnya, setelah sering mengikuti *khalwat* semua ketetapan yang dilakukan ketika *khalwat* juga terbiasa dilakukan diluar *khalwat*. Dalam kehidupan sehari-hari menjadi terbiasa untuk menjaga ucapan, berkata hanya seperlunya saja dan tidak membicarakan hal yang tidak penting. Begitupun dengan makan dan tidur, hanya makan dan tidur ketika memang sudah waktunya walaupun hawa nafsu manusia sering menuntut untuk banyak makan dan banyak tidur.<sup>45</sup> Selanjutnya jama'ah merasa setelah mengikuti *khalwat* emosinya menjadi lebih terjaga karena salah satu tujuan *khalwat* itu memang akhlakul karimah. Semua proses perubahan itu benar-benar terasa, yang dulunya sering bergunjing sekarang jadi malu melakukannya. Untuk emosi marahnya dia merasa memang belum stabil, tapi ketika marah dia lebih memilih untuk diam daripada mengomel dan mengumbar kemarahannya.<sup>46</sup>

Narasumber lainnya menyatakan sebelum mengikuti *khalwat* emosinya sering meladak-ledak, dunia adalah prioritas utama dalam hidupnya. Namun setelah mengikuti *khalwat* emosinya bertahap mulai bisa terkendali karena baginya belajar dalam mengendalikan emosi itu sesuatu yang harus ada dalam diri seseorang. Lalu narasumber lain menyatakan manusia itu diciptakan dengan hawa nafsu, jadi

<sup>40</sup> Tintin (ikhwan), wawancara oleh Aini, Surau Uswatul Amin, tanggal 6 Agustus 2018

<sup>41</sup> Roni Mulyana, 6 Agustus 2018

<sup>42</sup> Deni Kurnia, 6 Agustus 2018

<sup>43</sup> Tintin, 6 Agustus 2018

<sup>44</sup> Didik Prasetyo, 8 Agustus 2018

<sup>45</sup> Lilis Rusmiati, 6 Agustus 2018

<sup>46</sup> Amah (ikhwan), wawancara oleh Aini, Surau Uswatul Amin, tanggal 8 Agustus 2018

tidak bisa langsung diredakan semuanya pasti menjalani prosesnya. Pastinya setelah mengikuti *khalwat* lisan dan pandangan matanya menjadi lebih terjaga serta lebih bisa menahan diri.<sup>47</sup>

Perubahan sikap sekaligus pola pikir yang menarik yaitu dari narasumber yang satu ini, sebelum mengikuti *khalwat* dia seorang yang amburadul tapi setelah *khalwat* dia bisa menjaga lisan, pandangan mata dan kelakuannya. Baginya orang yang ikut tarekat dan melaksanakan *khalwat* sekali berbuat salah akan langsung mendapat ganjaran, makanya jika dia berbuat kesalahan, dia langsung memperbaikinya.<sup>48</sup>

Dari banyaknya perubahan yang dirasakan jama'ah setelah *khalwat*, tentunya ada hikmah yang didapat setelah mengikuti *khalwat*. Hikmah yang dirasakan diantaranya menjadi lebih mawas diri, dan hal yang paling dahsyat dalam hidup itu adalah istigfar dan taubat. Sehingga selalu ingin menjadi ahli taubat dan ahli syukur.<sup>49</sup> Narasumber lain menyatakan *khalwat* itu adalah penyempurna Trilogi, yaitu Iman, Islam, dan Ihsan. Setelah menjalani *khalwat* dia ingin menjadi lebih baik dalam berakhlak, lebih rendah hati, bersabar dengan waktu, dan bersyukur dengan apa yang sudah dilakukan.<sup>50</sup>

Selanjutnya hikmah *khalwat* itu ketika kita berpikiran positif, maka semuanya akan menjadi seperti itu. Jika hati, perilaku, dan ibadah kita sudah berubah menjadi lebih baik, maka lingkungan pun akan menjadi lebih baik tanpa kita minta.<sup>51</sup> Hikmah *khalwat* lainnya yaitu membuat hidup lebih bermakna, jelas arah dan tujuan sehingga duniawi bukanlah prioritas utama dalam hidup.<sup>52</sup> Narasumber lain menyatakan bahwa dia mendapatkan ilmu yang tak terduga dan harapan pada dirinya sendiri agar bisa menjadi lebih baik lagi, bermanfaat untuk orang lain dan ingin sering melakukan ubudiyah untuk bekal mati nanti.<sup>53</sup>

Hikmah *khalwat* lainnya adalah menjadi lebih tenang, dipercaya masyarakat sehingga bisa menjadi ketua RT padahal yang dulunya adalah seorang anak jalanan.<sup>54</sup> Selanjutnya lebih fokus dalam ibadah, benar-benar bisa mengenal Allah, dan berharap bisa meninggal dalam keadaan husnul khotimah.<sup>55</sup> Hikmah *khalwat* lainnya adalah menjadi lebih berpikir positif, berakhlak baik, perasaan lebih bekerja daripada akal, empati dan lebih sensitif terhadap lingkungan.<sup>56</sup>

Dari semua penjelasan diatas diketahui bahwa pada umumnya para jama'ah merasakan ketenangan, ibadahnya menjadi lebih rajin, selalu bersyukur, sabar, selalu berpikir positif, menjadi lebih baik dalam berakhlak dan selalu ingin berbuat baik kepada sesama makhluk Allah. Dalam segi emosional, mereka lebih bisa mengontrol emosi tersebut, menghadapi sesuatu masalah tidak dengan emosi, lebih banyak merenung, muhasabah diri, lebih bijak, pembawaan lebih tenang, cenderung diam dan berpikir positif dalam menyelesaikan masalah. Pada intinya para jama'ah merasakan perubahan yang lebih baik dan positif dalam hidupnya.

## E. SIMPULAN

*Khalwat* menurut Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah adalah menyepi agar dapat beribadah dengan khusyu dan sempurna. Dalam *khalwat* juga terdapat *khalwat* lahir dan *khalwat* batin. *Khalwat* lahir, yaitu orang yang melaksanakan suluk dengan mengasingkan diri di tempat yang sunyi dari masyarakat ramai. Sedangkan *khalwat* batin, yaitu hati sanubari sang murid senantiasa musyahadah, menyaksikan rahasia-rahasia kebesaran Allah walaupun berada di tengah-tengah orang ramai. Kegiatan yang dilakukan jama'ah selama *khalwat*, diantaranya : (a) Mandi Taubat (b) *Dawamul Wudhu* (c) Salat sunat wudhu, Salat

<sup>47</sup> Sahranidarti, 8 Agustus 2018

<sup>48</sup> Subandi Amandi Sastra, 8 Agustus 2018

<sup>49</sup> Roni Mulyana, 6 Agustus 2018

<sup>50</sup> Tintin, 6 Agustus 2018

<sup>51</sup> Lilis Rusmiati, 6 Agustus 2018

<sup>52</sup> Deni Kurnia, 6 Agustus 2018

<sup>53</sup> Amah, 8 Agustus 2018

<sup>54</sup> Riki Rukiayawan, 6 Agustus 2018

<sup>55</sup> Sobandi Amandi Sastra, 8 Agustus 2018

<sup>56</sup> Didik Prasetyo, 8 Agustus 2018

sunat taubat, dan Salat sunat hajat suluk (d) Salat berjama'ah di awal waktu (e) *Dzikir munfarid* (f) Dzikir berjama'ah (g) Mengurangi berkata-kata (h) Mengurangi tidur (i) Mengurangi makan (j) Tidak memakan makanan yang berunsur hewani. Pengalaman emosi yang dirasakan jama'ah setelah mengikuti tarekat pada umumnya lebih mengarah kepada ketenangan, emosi yang biasanya meluap-luap akhirnya bisa terkontrol, ibadahnya menjadi lebih rajin, selalu bersyukur, sabar, selalu berpikir positif, menjadi lebih baik dalam berakhlak dan selalu ingin berbuat baik kepada sesama makhluk Allah. Selanjutnya perubahan yang dirasakan jama'ah setelah mengikuti *khalwat* yaitu bisa mengendalikan amarah, rendah hati, empati, menghargai orang lain, berpikir positif, pembawaan diri lebih tenang, berbicara seperlunya, makan dan tidur secukupnya, selalu muhasabah diri dan selalu mendapat ketenangan hati.

## F. DAFTAR PUSTAKA

### Sumber Buku

- Aba, Imron. Di Sekitar Masalah Thariqat Naqsyabandiyah. Kudus : Menara, 1980.
- Alba, Cecep. Tasawuf dan Tarekat. Bandung : Rosda, 2012.
- Al-Firdaus, Iqra'. Dampak Hebat Emosi Bagi Kesehatan. Jakarta :FlashBooks, 2011.
- Brunessen, Martin. Tarekat Naqsyabandiyah di Indonesia. Bandung : Mizan, 1996.
- Chaplin, J.P. Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta : Rajawali Pers, 2006.
- Fragar, Robert. Psikologi Sufi untuk Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh. Jakarta : Zaman, 2014.
- Isa, Abdul Qadir. Hakekat Tasawuf. Jakarta : Qisthi Press, 2014.
- Mashar, Riana. Emosi Anak Usia Dini dan Strategi pengembangannya. Jakarta : Kencana, 2011.
- Nur, Djamaan Tasawuf dan Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah Pimpinan Prof. Dr. H. Saidi Syekh Kadirun Yahya. Medan : Usu Press, 2004.
- Solihin, M dan Rosihon Anwar. Ilmu Tasawuf.

Bandung : Pustaka setia, 2008.

Said, Fuad. Hakikat Tarekat Naqsyabandiyah. Jakarta : Pustaka Al Husna Baru, 2015.

### Sumber Dokumen

- Chusna, Nur Cholisatul. "Pengaruh Intensitas Membaca Alquran Berdzikir dan Menjaga Wudhu Terhadap Pengendalian Emosi Santri di Pondok Pesantren Tarbiyatul Islam" Skripsi Program Strata 1 IAIN Salatiga, 2015.
- Diana, Rachmy. "Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam", Jurnal UNISIA 82 (2015).
- Nadhirah, Yahdinil Firda. "Pengendalian Emosi" : Jurnal Saintifika Islamica 1 (2015).

### Sumber Internet

- Sumantri, Arga. "Kapolri Sebut Angka Kejahatan Sepanjang 2017 turun 23 %". Diakses tanggal 25 Januari 2018, <http://www.google.co.id/amp/m.tribunnews.com>.

### Wawancara

- Amah (ikhwan), wawancara oleh Aini, Surau Uswatul Amin. Tanggal 6 Agustus 2018.
- Harahap, Burhanuddin (ikhwan), wawancara oleh Aini, Surau Uswatul Amin. Tanggal 8 Agustus 2018.
- Kurnia, Deni (ikhwan), wawancara oleh Aini, Surau Uswatul Amin. Tanggal 2 Agustus 2018.
- Nugroho, Reli Adi (ikhwan), wawancara oleh Aini, Surau Uswatul Amin. Tanggal 8 Agustus 2018.
- Mulyana, Roni (ikhwan), wawancara oleh Aini. Surau Uswatul Amin. Tanggal 6 Agustus 2018.
- Rukiyawan, Riki (ikhwan), wawancara oleh Aini, Surau Uswatul Amin. Tanggal 6 Agustus 2018
- Rusmiati, Lilis (ikhwan), wawancara oleh Aini, Surau Uswatul Amin. Tanggal 6 Agustus 2018.
- Sahranidarti (ikhwan), wawancara oleh Aini, Surau Uswatul Amin. Tanggal 8 Agustus 2018.
- Sastra, Subandi Amandi (ikhwan), wawancara

oleh Aini, Surau Uswatul Amin. Tanggal 23  
Juli 2018.

Tintin,(ikhwan), wawancara oleh Aini, Surau  
Uswatul Amin. Tanggal 6 Agustus 2018.