

ABSTRAK

Putri Fajriah Aini : Peran *Khalwat* dalam Mengendalikan Emosi (Studi Kasus Pengamal Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah di Cisaranten Bandung)

Dalam kehidupan bermasyarakat masih banyak individu yang belum bisa mengendalikan emosinya. Sering ditemukan perkelahian, tindak kriminalitas, bahkan pembunuhan yang merupakan tanda dari emosi yang tidak ter kendali. Dari beragamnya emosi, maka banyak juga metode yang ditempuh agar bisa mengendalikannya, seperti dengan terapi salat khusyu, dzikir, hingga meditasi. Semua terapi tersebut bisa terangkum dalam satu amalan, yaitu dengan melaksanakan *khalwat*. Berangkat dari permasalahan di atas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “**Peran *Khalwat* dalam Mengendalikan Emosi**” (Studi Kasus Pengamal Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah di Cisaranten Bandung).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengalaman emosi jama'ah Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah, bagaimana pengamalan *khalwat* dalam tarekat tersebut, dan bagaimana peran *khalwat* dalam mengendalikan emosi jama'ah.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif, dengan pendekatan observasi partisipan serta konsep triangulasi yakni observasi, wawancara, dan dokumentasi. 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.

Berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa : (1) Pengalaman emosi yang dialami jama'ah memiliki kesesuaian dengan teori Leeper tentang emosi yang berkaitan dengan motivasi dan yang dikemukakan oleh Richard Lazarus tentang teori kognitif mengenai emosi. (2) *Khalwat* menurut Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah adalah menyepi agar dapat beribadah dengan khusyu dan sempurna. *Khalwat* dalam tarekat ini lebih dikenal dengan istilah suluk, yang berarti menempuh jalan kepada Allah Swt. Kegiatan yang dilakukan jama'ah selama suluk, 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. (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, Pengendalian Emosi