

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Manusia merupakan makhluk Tuhan yang diciptakan sempurna dari makhluk lainnya, ia dianugrahi akal, pikiran, dan hawa nafsu. Dari lahir manusia sudah dibekali dengan emosi, oleh sebab itu bayi yang masih kecil sudah bisa mengungkapkan suasana hatinya walaupun hanya dengan tangisan maupun senyuman. Bayi akan tersenyum dan tertawa ketika dia bahagia dan sebaliknya dia akan menangis jika dia merasa tidak nyaman atau menginginkan sesuatu dari lingkungannya.

Kajian psikologi banyak yang menjelaskan tentang bagaimana proses perkembangan manusia. Semakin bertambah usia seseorang, akan semakin matang dia dalam proses pengendalian diri, baik dalam segi intelektual maupun segi emosionalnya. Dalam kehidupan bermasyarakat, terdapat aturan pengekspresian emosi (*emotional display rule*) agar dapat mengatur pada situasi mana emosi harus dan jangan diekspresikan.<sup>1</sup> Misalnya, sejak kecil individu diajarkan ketika mendapat hadiah, ia harus mengekspresikannya dengan kegembiraan dengan cara mengucapkan terima kasih dan mengekspresikan kekecewaan jika menerima satu hal yang tidak diinginkan.

---

<sup>1</sup> Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islam*, (Jakarta : Raja Gravindo, 2006 ), 172

Namun pada kenyataannya, dikalangan masyarakat masih banyak individu yang belum bisa mengendalikan emosinya. Kebanyakan masyarakat tidak menyadari ketika mereka berbicara dan bertindak telah mengeluarkan emosi yang berlebihan, sehingga menyakiti perasaan orang lain bahkan juga mengganggu kesehatan jiwa dan tubuh orang tersebut.

Dalam kehidupan bermasyarakat, masih banyak individu yang belum bisa mengendalikan emosinya. Kasus pembunuhan, perzinahan, perceraian dan kejahatan lainnya bisa ditemukan dimanapun kita berada. Berdasarkan data yang dirilis dari Kapolri Jendral Tito Karnavian, 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>2</sup> Selain itu, beberapa tahun yang lalu tepatnya pada Bulan Mei 2015 telah terjadi peristiwa pembunuhan seorang anak kecil yang bernama Angeline oleh ibu tirinya, Margriet Christina Megawe. Hal ini dikarenakan sang ibu tiri merasa cemburu dan iri karena sang suami, Douglas Scardordugh, lebih menyayangi Angeline yang hanya anak angkat dibandingkan dengan anak kandung ibu tersebut. Setiap harinya sang ibu sering menyiksa Angeline kecil hingga akhirnya Angeline dibunuh.<sup>3</sup>

Setiap orang berbeda dalam memahami apa itu emosi. Kebanyakan masyarakat menganggap emosi itu lebih mengarah pada emosi amarah, dendam,

---

<sup>2</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>3</sup> Tempo.co, "Kasus Angelin, Kronologi Hilang Hingga Meninggal". Diakses tanggal 10 Januari 2018, <https://nasional.tempo.co/read/673848/kasus-angeline-kronologi-dari-hilang-hingga-meninggal>.

benci dan sejenisnya. Dalam ayat-ayat Alquran dan Hadits emosi ini digambarkan dalam dua jenis yang berlawanan, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Kedua jenis emosi ini harus bisa dikendalikan, baik emosi positif maupun emosi negatif.

Emosi merupakan aspek psikis dalam diri seseorang yang berhubungan dengan perasaan dan proses merasakan pada saat situasi tertentu.<sup>4</sup> Dalam *Oxford English Dictionary*, emosi merupakan suatu gejolak pikiran, hawa nafsu perasaan, dan keadaan mental yang tidak terkendali.<sup>5</sup>

Menurut Lazarus emosi merupakan suatu situasi yang rumit pada diri seseorang yang disertai perubahan secara fisik dalam bernapas, detak jantung, kelenjar dan kondisi mental. Jika emosi tersebut keluar secara terus menerus, maka akan mengganggu fungsi intelektual orang tersebut.<sup>6</sup>

Emosi yang dikeluarkan seseorang akan menentukan kualitas hidupnya. Semua itu terjadi dalam setiap hubungan yang dilakukannya, baik di tempat kerja, dalam persahabatan, berhadapan dengan anggota keluarga, dan hubungan intim. Semua emosi yang dikeluarkan bisa menyelamatkan hidupnya, namun bisa juga menyebabkan kerusakan yang fatal.<sup>7</sup>

Islam mengajarkan agar tidak berlebihan dalam meluapkan emosi, baik itu yang bersifat negatif ataupun positif. Karena emosi yang diluapkan dengan berlebihan

---

<sup>4</sup> Iqra al-Firdaus, *Dampak Hebat Emosi Bagi Kesehatan*, (Jakarta : FlashBooks, 2011), 13

<sup>5</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 1996), 411

<sup>6</sup> Riana Mashar, *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi pengembangannya*, (Jakarta : Kencana, 2011), 16

<sup>7</sup> Paul Ekman, *Membaca Emosi Orang*, (Jogjakarta ; Think, 2013), 11

akan membuat individu tersebut kehilangan kendali terhadap diri sendiri.

Sebagaimana yang terdapat dalam QS. Al-Hadid : 23

لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ



“(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.”

Selain itu, hadis Nabi Muhammad Saw. juga mengajarkan kita untuk mampu mengendalikan amarah, sebagaimana berikut ini :

“إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب، وإلا فليضطجع. إنَّ الغضب من

الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تَطْفَأُ النَّارَ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ”

“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>8</sup>

Dari penjelasan ayat dan hadis 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.

<sup>8</sup> Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islam*, 173

Emosi yang berlebihan dapat membahayakan kesehatan fisik dan psikis manusia. Orang yang tidak mampu mengendalikan emosinya akan mengalami ketegangan yang diakibatkan oleh emosi yang tidak terkendali. Emosi tersebut menyebabkan hormon tubuh menjadi tidak seimbang sehingga terjadilah ketegangan psikis pada orang tersebut.

Beragamnya emosi yang ada pada manusia, maka banyak juga metode yang ditempuh agar kita bisa mengatur emosi tersebut, seperti dengan terapi salat khusyu, dzikir, membaca Alquran, hingga meditasi. Semua terapi tersebut, bisa terangkum dalam satu amalan, yaitu dengan melaksanakan *khalwat*.

*Khalwat* adalah suatu proses pengosongan jasmani dan rohani dari segala hal yang berhubungan dengan makhluk dalam waktu tertentu.<sup>9</sup> Dalam pengertian lainya *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>10</sup> Selama melakukan *khalwat*, seseorang akan sedikit sekali dalam makan 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>11</sup>

---

<sup>9</sup> Abul Qasim Abdul Karim Hawazin al Qusyairi An Naisaburi, *Risalah Qusyairiyah*, (Jakarta : Pustaka Amani, 2013), 159

<sup>10</sup> Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, (Jakarta : Qisthi Press, 2014), 165

<sup>11</sup> Martin Brunessen, *Tarekat Naqsyabandiyah di Indonesia*, (Bandung, Mizan, 1996), 88

*Khalwat* muncul pada abad ke XII H yang di bawa Syekh Khalid Kurdi dan memasukkannya ke tarekat.<sup>12</sup> *Khalwat* ini sudah sejak lama dipraktekan oleh pengamal tarekat, terutama kaum Naqsyabandiyah cabang Khalidiyah. Untuk di Indonesia, di Sumatera *khalwat* sering diamalkan oleh masyarakat. Dibagian daerah tertentu wilayah Aceh Barat dan Sumatera Utara, tinggal di rumah suluk sampai berminggu-minggu sudah merupakan kebiasaan yang lumrah dilakukan, terutama bagi orang-orang berusia lanjut dan kalangan wanita.<sup>13</sup>

Kalangan Ulama Tasawuf berpendapat bahwa *Thariqah* yaitu suatu jalan atau petunjuk dalam beribadah sebagaimana yang telah diajarkan Rasulullah, dicontohkan beliau serta dikerjakan oleh sahabat, Tabi'in, dan turun-temurun dari masa ke masa secara bersambung hingga saat ini.<sup>14</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>15</sup>

Berangkat dari permasalahan di atas, penulis tertarik untuk mengkaji Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah Cisaranten dalam memahami pengendalian emosi. Tarekat ini mengamalkan amalan *khalwat* sejak Januari 2014 dan sudah memiliki 207 jamaah, yang terdiri dari 150 jamaah pria dan 57 jamaah wanita. Adapun judul yang

---

<sup>12</sup> Fuad Said, *Hakikat Tarekat Naqsyabandiyah*, 79

<sup>13</sup> Martin Brunessen, *Tarekat Naqsabandiyah di Indonesia*, 88

<sup>14</sup> Imron Aba, *Di Sekitar Masalah Thariqat Naqsabandiyah*, (Kudus : Menara, 1980), 11-12

<sup>15</sup> M. Solihin dan Rosihon Anwar, *Ilmu Tasawuf*, (Bandung : Pustaka setia, 2008), 204

penulis ambil adalah “Peran *Khalwat* dalam Mengendalikan Emosi” (Studi Kasus Pengamal Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah di Cisaranten Bandung).

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis mencoba merumuskan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pengalaman emosi jama'ah Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah di Cisaranten Bandung ?
2. Bagaimana pengamalan *khalwat* dalam Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah di Cisaranten Bandung ?
3. Bagaimana peran *khalwat* dalam mengendalikan emosi ?

## **C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini diantaranya :

1. Untuk mengetahui pengalaman emosi jama'ah Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah di Cisaranten Bandung.
2. Untuk mengetahui pengamalan *khalwat* dalam Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah di Cisaranten Bandung.
3. Untuk mengetahui peran *khalwat* dalam mengendalikan emosi.

Selain daripada itu, penulis secara pribadi juga ingin mengetahui lebih detail mengenai Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah di komplek Permata Sari Kelurahan Cisaranten Kulon Kecamatan Arcamanik Bandung, serta bagaimana tahapan *khalwat* yang diterapkan di Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah Cisaranten sehingga bisa berpengaruh dalam manajemen emosi seseorang.

Adapun kegunaan dalam penelitian ini, terbagi menjadi dua kegunaan yakni sebagai berikut :

1. Kegunaan Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan sumbangsih dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada jurusan tasawuf dan psikoterapi yang berkaitan dengan pengendalian emosi.

2. Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat untuk mengetahui akan pentingnya peranan *khalwat* dalam pengendalian emosi. Sehingga masyarakat dapat mengatur emosinya dalam menjalani kehidupan sehari-hari

#### **D. Tinjauan Pustaka**

Dalam mengerjakan skripsi ini penulis juga mengambil referensi yang terdahulu, termasuk dalam tinjauan pustaka yang berasal dari artikel, jurnal, skripsi terdahulu, dan buku. Adapun dalam skripsi ini penulis mengambil buku, skripsi, dan jurnal yang berhubungan dengan judul tersebut, diantaranya :



Buku “Emotional Intelligence” Karya Daniel Goleman menjelaskan bahwa Intelligence Quotient saja tidak cukup dalam menentukan keberhasilan seseorang dalam kehidupan. Orang yang memiliki IQ yang tinggi bisa mengalami kegagalan dan orang yang memiliki IQ rata-rata bisa menjadi sangat sukses. Hal ini disebabkan karena orang tersebut memiliki “kecerdasan emosional”. Kecerdasan emosional mencakup kesadaran diri, empati, dan kecakapan sosial. Mereka menonjol dalam kehidupan nyata, yang memiliki hubungan dekat yang hangat, memiliki karakter yang disiplin, altruisme, belas kasih, dan kemampuan-kemampuan dasar yang dibutuhkan apabila mengharapkan terciptanya masyarakat yang sejahtera.

Jurnal oleh Yahdinil Firda Nadhiroh, 2015, *Pengendalian Emosi* (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia). Dalam jurnal ini diungkapkan beberapa metode dalam mengendalikan emosi, diantaranya : mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosi kepada obyek lain seperti katarsis dan dzikrullah, penyesuaian antara pengalaman dan pengetahuan yang tersimpan (kognisi) dengan memahami masalah yang muncul, menerima atau menjalani segala hal yang terjadi dalam kehidupan, dan dengan cara lain seperti regresi, represi, dan relaksasi. Jurnal ini memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan penulis, yaitu sama-sama menjelaskan metode dalam upaya mengendalikan emosi. Hanya saja dalam jurnal ini belum dibahas peran *khalwat* dalam pengendalian emosi.

Skripsi oleh Abdul Rosad, 2005, *Konsep Khalwat Menurut Thariqat Naqsyabandiyah Wa Khalidiyah* (Studi Pustaka Dalam Rangka Pemahaman Secara Sistematis Tentang Metode *Khalwat* Menurut Thariqat Naqabandiyah Wa

Khalidiyah), Jurusan Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Skripsi ini menggunakan metode deskriptif yang menguraikan secara jelas mengenai *khalwat* dalam Thariqat Naqsyabandiyah Khalidiyah, serta menggunakan metode analisis dalam menemukan makna dari istilah-istilah tertentu, seperti pembahasan *berkhalwat* dan tata caranya. Skripsi ini memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan penulis, yakni sama-sama membahas tentang *khalwat* menurut Thariqat Naqsyabandiyah Khalidiyah, hanya saja dalam penelitian ini menggunakan studi pustaka dan menggunakan satu variabel, yaitu hanya membahas tentang *khalwat* tanpa menyingung pembahasan tentang emosi.

Tesis oleh HB sismanto, 2013, Pendidikan Spiritual Model *Khalwat* di Pondok Pesantren Baitur Rohmah Malang Jawa Timur. Dalam tesis ini menjelaskan pendidikan spiritual melalui metode *khalwat* ajaran dari Tarekat Naqsyabandiyah Uluhiyah. *Khalwat* disini mengajarkan tentang konsentrasi jiwa melalui tafakur dan mengolah rasa menuju Allah SWT melalui perantara jiwa. Persamaan tesis ini dengan skripsi penulis, sama-sama membahas *khalwat* pada Tarekat Naqsyabandiyah, dan perbedaannya tujuan *khalwat* dalam tesis ini lebih mengutamakan *Hablun min Allah* sedangkan skripsi peneniti lebih mengutamakan *Hablun min an-Nas*.

### **E. Kerangka Berpikir**

Sarlito Wirawan Sartono mengungkapkan bahwa emosi merupakan setiap keadaan diri seseorang yang disertai “warna afektif”. Warna afektif ini adalah perasaan-perasaan tertentu yang dialami oleh seseorang saat menghadapi ataupun

menghayati situasi tertentu.<sup>16</sup> Emosi yang ada pada diri manusia ini, pada dasarnya di kelompokkan menjadi dua bagian, yaitu :

1. Emosi Primer, yaitu emosi dasar yang dimiliki manusia yang tercipta sejak ia dilahirkan. Emosi primer yang dimiliki manusia diantaranya sedih, gembira, takut, dan marah.
2. Emosi sekunder, yaitu emosi yang meliputi evaluasi diri dan kesadaran diri yang tumbuh sesuai dengan perkembangan kognitif seseorang. Berbagai emosi sekunder ini diantaranya malu, dengki, sombong, cinta, benci, dan sebagainya.<sup>17</sup>

Dalam Alquran dipaparkan dengan jelas mengenai emosi yang dirasakan manusia, seperti marah, takut, sedih, malu, gembira, dan lain-lain. Emosi takut memicu manusia untuk menjauhi bahaya. Emosi marah akan mengarahkan kita untuk berjuang dan mempertahankan diri. Emosi cinta mendorong manusia untuk mendekatkan diri dengan objek yang disukainya dan emosi-emosi lainnya.<sup>18</sup>

Menurut Iqra' al-Firdaus dalam bukunya “Dampak Hebat Emosi Bagi Kesehatan”, dia membagi emosi menjadi enam kelompok yang jika terluapkan secara berlebihan dalam waktu yang berkepanjangan akan menyebabkan banyaknya penyakit yang mendekati tubuh seseorang. Emosi tersebut diantaranya : *Pertama*, emosi marah yang tidak terkontrol akan membahayakan jantung orang tersebut. *Kedua*, rasa takut yang tidak terkontrol dapat membuat seseorang mengalami

---

<sup>16</sup> Iqra al-Firdaus, *Dampak Hebat Emosi Bagi Kesehatan*, 14

<sup>17</sup> Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islam*, 163-163

<sup>18</sup> Muhammad Ustman Najati, *Psikologi Dalam Al-Quran*, (Bandung : Pustaka Setia, 2005), 99

depsresi. *Ketiga*, rasa cemas yang tidak terkontrol bisa membahayakan ginjal seseorang. *Keempat*, rasa sedih yang tidak terkontrol bisa membahayakan pada paru-paru. *Kelima*, rasa gembira yang tidak terkontrol dapat menyebabkan penyakit jantung. *Keenam*, rasa malu yang tidak terkontrol dapat memicu penyakit tertentu seperti mag. Selain itu, emosi juga merupakan sumber utama yang menyebabkan penyakit keiwaan ataupun penyakit fisik.<sup>19</sup>

Menurut Abu Hasan Asy-Syadzili, *khalwat* dapat menyelamatkan seseorang dari bahaya lisan, memelihara hati dari hasrat pamer, dan mencari muka. *Khalwat* juga dapat menyelamatkan seseorang dari pergaulan dengan manusia-manusia jahat.<sup>20</sup> Sehingga ketika kita melakukan *khalwat* segala emosi yang akan muncul tersebut bisa teredam dari kehidupan seseorang.

Saat dalam proses ber*khalwat*, kita dilarang mengkonsumsi makanan yang mengandung unsur hewani seperti daging, telur, ayam, ikan, dan sebagainya. Kita juga dilarang berkomunikasi dan harus senantiasa dalam keadaan berwudlu.<sup>21</sup> Makanan yang kita makan, sedikit banyaknya akan mempengaruhi perilaku dan kebiasaan kita, jika kita terlalu sering makan makanan yang bernyawa, maka sedikit banyaknya tingkah laku dan watak hewan yang kita makan juga akan tercermin pada diri kita.

Orang yang melaksanakan *khalwat*, memiliki batas waktu yang berbeda-beda, ada yang 10 hari, 20 hari, 30 hari, bahkan 40 hari. Nabi Muhammad sendiri

---

<sup>19</sup> Iqra' al-Firdaus, *Dampak Hebat Emosi Bagi Kesehatan*, 5-6

<sup>20</sup> Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, 179

<sup>21</sup> Fuad Said, *Hakikat Tarekat Naqsyabandiyah*, (Jakarta : Pustaka Al Husna Baru, 2015), 79

melakukan *khalwat* selama 1 bulan, sebagaimana yang dijelaskan dalam hadits yang diriwayatkan oleh Muslim :

أَلَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ نِسَائِهِ ، وَكَأَنْتِ أَنْفَكْتِ رِجْلَهُ ، فَأَقَامَ فِي مَشْرَبَةٍ تِسْعًا وَعِشْرِينَ لَيْلَةً ، ثُمَّ نَزَلَ ، فَقَالُوا : يَا رَسُولَ اللَّهِ ، أَلَيْتِ شَهْرًا ؟ فَقَالَ : إِنَّ الشَّهْرَ يَكُونُ تِسْعًا وَعِشْرِينَ (حَدِيث)

*“Dari Hamidith Thawil, sesungguhnya dia mendengar Anas bin Malik berkata bahwa Nabi Muhammad saw berkhawat 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 khalwatannya, 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>22</sup>*

## F. Metodologi Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode kualitatif, yang mana digunakan dalam penelitian lapangan (field research) yakni penelitian yang dilakukan dalam lingkungan tertentu.

### 1. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas sumber primer dan sekunder.

- a. Sumber Primer, yaitu data yang diperoleh langsung dari lapangan.<sup>23</sup>

Sumber data primer pada penelitian ini adalah pengurus Surau Baitul

<sup>22</sup> Imron Aba, *Di Sekitar Masalah Thariqat Naqsabandiyah*, 55

<sup>23</sup> Eko Sugiarto, *Menulis Skripsi*, (Yogyakarta : Pustaka Sembada, 2011), 38.

Amin yang sekaligus pengamal Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah Cisaranten

- b. Sumber Sekunder, yaitu data yang diperoleh dari sumber terdahulu seperti dari perpustakaan.<sup>24</sup> Adapun buku-buku yang menjadi rujukan dalam penelitian ini diantaranya : *Emotional Intelligence* (Daniel Goleman), *Dampak Hebat Emosi Bagi Kesehatan* (Iqra' Al-Firdaus), dan *Hakikat Tarekat Naqsyabandiah* (H.A. Fuad Said).

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan penulis dalam penelitian ini diantaranya :

- a. Observasi

Menurut Sutrisno Hadi observasi ialah suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantaranya yaitu proses pengamatan dan ingatan.<sup>25</sup> Dalam pelaksanaannya, penulis melaksanakan observasi partisipan, yaitu langsung datang ke Surau Uswatul Amin cabang dari Tarekat Naqsyabandiah Khalidiyah di Cisaranten Bandung, serta ikut berpartisipasi dalam setiap kegiatannya. Surau ini digunakan sebagai tempat untuk

---

<sup>24</sup> Eko Sugiarto, *Menulis Skripsi*, 38

<sup>25</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2016), 145

melaksanakan amalan *khalwat* bagi pengamal Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah.

b. Wawancara

Creswell menyatakan bahwa wawancara adalah proses mendapatkan informasi dengan cara merekam jawaban dari pertanyaan yang telah diajukan.<sup>26</sup> Dalam hal ini, penulis langsung mewawancarai pengamal Tarekat Naqsyabandiyah Khadiyah yang mengamalkan *khalwat* dalam kehidupannya.

c. Dokumentasi

Gottschalk mengemukakan bahwa dokumentasi ialah setiap proses pembuktian yang didasarkan atas jenis sumber apapun, baik itu yang bersifat tulisan, lisan, gambaran, atau arkeologis.<sup>27</sup> Dalam metode ini, penulis mendapatkan beberapa dokumentasi diantaranya : foto mursyid dan pendiri yayasan Naqsyabandiyah Khalidiyah, jadwal rutinan, dan peraturan dalam tarekat Naqsabandiyah.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN GUNUNG DJATI  
BANDUNG

---

<sup>26</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi*, (Bandung : Alfabeta, 2016), 188

<sup>27</sup> Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualita tif Teori dan Praktik*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2015), 175