

**PELAKSANAAN BIMBINGAN ROHANI MELALUI DZIKIR
DAN SHOLAWAT BURDAH SEBAGAI MEDIA UNTUK
MENGONTROL EMOSI PADA SANTRI PUTRA PONDOK
PESANTREN AL-MUBAROK ASH-SHIDDIQI KECAMATAN
BALUNG JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan Konseling Islam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Oleh:

Aldino Septiyan Yanuar

Nim: 204103030019

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
NOVEMBER 2024**

**PELAKSANAAN BIMBINGAN ROHANI MELALUI DZIKIR
DAN SHOLAWAT BURDAH SEBAGAI MEDIA UNTUK
MENGONTROL EMOSI PADA SANTRI PUTRA PONDOK
PESANTREN AL-MUBAROK ASH-SHIDDIQI KECAMATAN
BALUNG JEMBER**

SKRIPSI

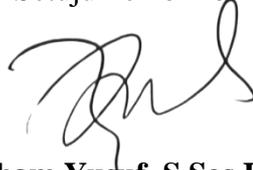
Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh:

Aldino Septiyan Yanuar
NIM: 204103030019

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DiSetuju Pembimbing



David Ilham Yusuf, S.Sos.I. M.Pd.I

NIP.198507062019031007

**PELAKSANAAN BIMBINGAN ROHANI MELALUI DZIKIR
DAN SHOLAWAT BURDAH SEBAGAI MEDIA UNTUK
MENGONTROL EMOSI PADA SANTRI PUTRA PONDOK
PESANTREN AL-MUBAROK ASH SHIDDIQI KECAMATAN
BALUNG JEMBER**

SKRIPSI

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Hari/ Tanggal : Kamis, 21 November 2024

Tim Penguji

Ketua Sidang

Aprilya Fitriani, M.M.
NIP. 199104232018012002

Sekretaris Sidang

Nurin Amalia Hamid, M.Psi.T
NIP. 199505132022032002

Anggota :

1. Dr. Aslam Saad, M.Ag

2. David Ilham yusuf, M.Pd.I.

Menyetujui
Dekan Fakultas Dakwah



Dr. Fawaizul Umam, M.Ag
NIP. 197302272000031001

MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.” (Q.S. Ar-Ra'd · Ayat 28)¹



¹ Qur`an Kemenag, Surat Ar-Ra'd Ayat 28, Hal 252.

PERSEMBAHAN

Puji syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT, telah memberikan nikmat dan hidayah hingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi, yang mungkin masih jauh dari kata sempurna. Skripsi ini penulis sembahkan sebagai wujud ungkapan rasa terimakasih yang sangat mendalam pada orang yang selalu memberikan dukungan dan doanya sehingga bisa selesai dengan lancar. Beliau di antaranya :

1. Kedua orang tua tercinta bapak (Dwi yono) dan ibu (Siti Utami) yang selalu mendoakan dan memberi semangat, sosok kedua orangtua yang hebat dan sangat luar biasa, karena kasih sayang dan juga doa-doanya yang beliau hadiahkan kepada penulis sehingga menjadi peneliti semangat dalam menyelesaikan segala hal termasuk skripsi ini.
2. Widya Maida Santi, sosok adek yang hebat yang selalu mendukung penulis dalam menyelesaikan pendidikan.
3. Keluarga besar tercinta yang selalu memberikan dukungan dan doa'.
4. Murobbi dan Ustadz yang berada di Yayasan Abdul Wahid Hasyim Balung

KATA PENGANTAR

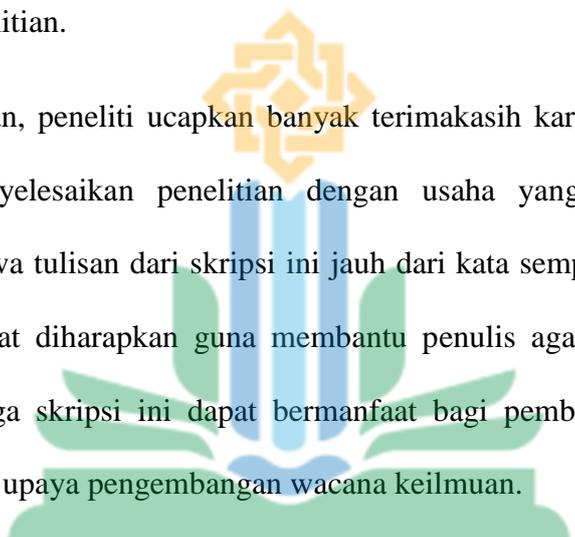
Alhamdulillahirobbil'alamin, puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT. yang telah memberikan nikmat dan hidayah kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir secara maksimal dengan mengangkat judul “Pelaksanaan Bimbingan Rohani Melalui Dzikir Dan Sholawat Burdah Sebagai Media Untuk Mengontrol Emosi Pada Santri Putra Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Kecamatan Balung Jember.” Sholawat serta salam penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW, sebagaimana telah berjuang untuk menyampaikan ajaran islam sehingga umat islam mendapatkan petunjuk yang lurus baik di dunia maupun akhirat.

Penyusunan skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat guna untuk memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dapat terselesaikan dengan baik. Pada proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan bantuan dan bimbingan serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis rasa terimakasih kepada beberapa pihak, yaitu:

1. Bapak Prof. Dr. H. Hepni, S.Ag.,M.M.,CPEM. selaku Rektor UIN KHAS Jember.
2. Bapak Dr. Fawaizul Umam, M.Ag selaku delan Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember.

3. Bapak David Ilham Yusuf, M.Pd.I selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, dan selaku dosen pembimbing skripsi.
4. Bapak dan Ibu dosen khususnya Fakultas Dakwah yang telah memberikan pengalaman dan ilmu kepada penulis selama di bangku kuliah.
5. KH. Abdul Hamid Farouq selaku pengasuh Pondok Pesantren Al Mubarak Ash-Shiddiqi Balung yang telah memberi waktu dan nasehatnya selama proses penelitian.

Demikian, peneliti ucapkan banyak terimakasih karena pada kesempatan ini dapat menyelesaikan penelitian dengan usaha yang maksimal. Peneliti menyadari bahwa tulisan dari skripsi ini jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran sangat diharapkan guna membantu penulis agar lebih baik. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan memberikan masukan dalam upaya pengembangan wacana keilmuan.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

ABSTRAK

Aldino Septiyan Yanuar, 2024: *Pelaksanaan Bimbingan Rohani Melalui Dzikir Dan Sholawat Burdah Sebagai Media Mengontrol Emosi Pada Santri Putra Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Jember*

Kata Kunci: *Bimbingan Rohani, Dzikir dan Sholawat Burdah, Mengontrol Emosi*

Pengalaman kehidupan santri didalam Pondok Pesantren terkadang diiringi dengan berbagai fenomena dan kejadian yang tidak sesuai dengan keinginan dan dapat menimbulkan sebuah masalah yang seringkali dimaknai negatif, dan seringkali di pendam kedalam alam bawah sadar dan dapat menyebabkan terganggunya kestabilan kondisi psikologis. Maka, individu perlu suatu metode atau sarana pencegahan maupun penyaluran yang positif untuk emosi negatif yang dirasakannya. Kegiatan dzikir dan pembacaan sholawat Burdah Al-Bushiri merupakan kegiatan rutin yang dilakukan di Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Jember, yang bertujuan memperoleh ketenangan batin, mendekatkan diri kepada Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW, untuk mengasah kemampuan santri dalam budaya dzikir dan sholawat terutama mengembangkan Akhlakul karimah serta menerapkannya di masyarakat.

Fokus Penelitian dalam skripsi ini adalah: 1) Bagaimana Pelaksanaan Bimbingan Rohani Melalui Dzikir dan Sholawat Burdah Sebagai Media Untuk Mengontrol Emosi Pada Santri Putra Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Jember, 2) Bagaimana Hasil Dari Pelaksanaan Bimbingan Rohani Melalui Dzikir dan Sholawat Burdah Sebagai Media Untuk Mengontrol Emosi Pada Santri Putra Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Kecamatan Balung Kabupaten Jember. Tujuan Peneliti ini adalah: 1) Untuk Mengetahui Bagaimana Pelaksanaan Bimbingan Rohani Melalui Dzikir dan Sholawat Burdah Sebagai Media Untuk Mengontrol Emosi Pada Santri Putra Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Kecamatan Balung Kabupaten Jember. 2) Untuk Mengetahui Hasil Dari Pelaksanaan Bimbingan Rohani Melalui Dzikir dan Sholawat Burdah Sebagai Media Untuk Mengontrol Emosi Pada Santri Putra Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-hiddiqi Kecamatan Balung Kabupaten Jember.

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode pendekatan kualitatif deskriptif. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan Purposive Sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Kemudian, teknik analisi menggunakan model yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman, yaitu: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelian ini yaitu, Adanya perubahan pada pola perilaku santri, dimana sebelum melakukan proses pelaksanaan bimbingan rohani mereka merasakan emosi negatif yang tak terkontrolkan dan meluapkannya dengan membully teman sebaya, setelah mengikuti kegiatan pelaksanaan Dzikir dan Sholawat Burdah dengan tujuan memberikan ketenangan didalam jiwa, timbulnya perasaan nyaman, Bahagia didalam jiwa, adanya kelegaan emosional terhadap permasalahan yang tengah dihadapi karena langsung tertuju kepada Allah SWT.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian.....	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Definisi Istilah.....	12
F. Sistematika Pembahasan	14
BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN	15
A. Penelitian Terdahulu	15
B. Kajian Teori	26
1. Pelaksanaan Bimbingan Rohani.....	26
2. Media Dzikir dan Sholawat Burdah.....	35

3. Mengontrol Emosi.....	42
BAB III METODE PENELITIAN	60
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	60
B. Lokasi Penelitian.....	61
C. Subyek Penelitian.....	61
D. Teknik Pengumpulan Data.....	62
E. Analisis Data	64
F. Keabsahan Data.....	65
G. Tahap-Tahap Penelitian	67
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS	70
A. Gambaran Subjek Penelitian.....	70
B. Gambaran Objek Penelitian	73
C. Penyajian Data Dan Analisis.....	77
D. Pembahasan Temuan Penelitian.....	93
BAB V PENUTUP.....	101
A. Kesimpulan	101
B. Saran.....	102
DAFTAR PUSTAKA	103
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu	21
Tabel 4.1 Jadwal Kegiatan Santri.....	76



BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Bimbingan Rohani Islam ialah proses pemberian bantuan, pemeliharaan, pengembangan, dan pengobatan rohani dari segala macam gangguan dan penyakit yang mengotori kesucian fitrah rohani manusia agar selamat sejahtera dunia akhirat didasarkan kepada tuntunan Al-qur'an dan Al-Sunnah dan hasil ijtihad melalui metodologi penalaran dan pengembangan.² Bimbingan rohani islam digunakan di berbagai tempat pendidikan seperti rumah sakit dan pondok pesantren. Santri diserahkan di pondok pesantren oleh orang tua dengan tujuan menjadikan santri yang memahami kehidupan spiritual dan kerohanian agar menjadi santri yang baik di dunia maupun di akhirat.

Peran bimbingan sangat penting dalam proses pembentukan karakter terutama dalam membimbing sikap religiusitas santri, dalam islam bimbingan merupakan bagian dakwah islamiah. Dakwah sendiri merupakan kegiatan menyeru mengajak kepada manusia untuk melakukan kebaikan dan menjauhi larangannya. Oleh sebab itu pentingnya bimbingan dalam meningkatkan pemahaman keagamaan atau religiusitas, diharapkan individu yang dibimbing memiliki keimanan yang benar dan secara bertahap mampu meningkatkan kualitas kepatuhannya kepada

² Isep Zaenal Arifin, *Bimbingan dan Perawatan Rohani Islam di Rumah Sakit*, (Bandung: Fokusmedia, 2017), hlm. 1

Allah SWT, dalam bentuk kepatuhan terhadap hukum, ketaatan dan beribadah sesuai tuntunannya.³

Santri terutama di usia remaja merupakan masa dimana sering mengalami perguncangan jiwa. Mereka terkadang melakukan dan mengikuti apa saja yang mereka senangi dan mengabaikan kewajibannya sebagai seorang muslim contohnya meluapkan emosi negatif dan melanggar kegiatan di Pondok Pesantren. Kegiatan bimbingan rohani dalam kehidupan sehari-hari diharapkan dapat mengatasi perguncangan tersebut, hal tersebut karena agama mendorong pemeluknya untuk selalu berbuat kebaikan.

Pada dasarnya, santri merupakan individu yang hidup secara mandiri, jauh dari orang tua dan keluarga. Hidup bersama orang-orang dan teman-teman baru yang akan menjadikan suatu keasingan bagi santri baru. Lambat laun para santri dapat beradaptasi dengan lingkungan yang ditempati. mereka datang dari berbagai penjuru dan berada di satu tempat yang sama, santri merupakan individu yang sedang beranjak dewasa pada rentang usia antara 12 tahun hingga 18 tahun. Pada masa ini biasanya emosi berkaitan dengan perasaan yang dirasakan oleh santri, emosi muncul dalam diri yang ditunjukkan dengan berbagai ekspresi seperti sedih, gembira, kecewa, benci, marah, kembira, bersemangat dan cinta. Emosi yang hadir pada perasaan tertentu dapat mempengaruhi pola pikir dan cara bertindak. Perubahan-perubahan yang terjadi menimbulkan emosi dan

³ Anwar Sutoyo, *Bimbingan Dan Konseling Islami (Teori dan Praktek)*, (Yogyakarta: Puastaka Belajar, 2013), hlm. 25

dapat membuat individu menjadi lebih sensitif.⁴ Hal ini selaras dengan pendapat Hurlock. Seseorang akan tersulut emosinya menjadi negatif atau positif tergantung faktor internal dan eksternal dari individu tersebut.

Jika perubahan dalam perkembangan individu terutama pada diri santri tidak stabil akan sulit diperkirakan maka bisa mengakibatkan peluapan emosi yang tidak terkontrolkan dalam diri individu. Seperti yang di ketahui pada zaman saat ini dimana pergaulan bebas begitu mengkhawatirkan yang disebabkan dengan fenomena perkembangan arus globalisasi yang mendunia dan menipisnya moral serta keimanan sehingga sangat memerlukan perhatian dan menjadi sorotan utama. Sebenarnya emosi tidak selalu jelek dan negatif, emosi bisa menjadi baik atau positif. Emosi terkadang memberikan bumbu kepada kehidupan, artinya tanpa emosi hidup ini kering dan gersang, emosi dapat membangkitkan dan memobilisasi energi individu.⁵

Yustinus menjelaskan, bahwa ketidak mampuan individu dalam memenuhi kebutuhannya akan mengakibatkan frustrasi dan konflik dalam dirinya.⁶ Rutinitas jadwal yang tidak begitu padat, tidak jarang menyebabkan santri merasa malas dan bosan dalam menjalani aktifitas. Santri yang mampu beradaptasi dengan baik akan mampu membangun kepribadian yang positif, namun beberapa santri yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik pada segenap rutinitas yang ada, akan

⁴ Grita Ratriana Melinda, *'Kontrol Emosi Pada Mahasiswa Yang Memiliki Tipe Kepribadian Introvert*, (Skripsi, 2017), hlm 15–16

⁵ Rahmat, Jalaluddin, *Psikologi Komunikasi*. Edisi Revisi. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2000

⁶ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental* Jilid 1, hlm. 394

memicu dirinya untuk melakukan pelanggaran-pelanggaran yang bisa saja terjadi karena tidak disengaja dan bahkan karena disengaja. Kerap kali para wali santri memiliki sudut pandang bahwa jika anak mereka nakal akan dibawa ke pesantren yang menjadi jalan keluar bagi anak-anak mereka yang memiliki sikap yang kurang baik, dapat direhabilitasi menjadi lebih baik lagi. Akan tetapi, faktanya banyak santri yang tetap menjadi karakter aslinya karena paksaan dari orang tua.

Riset kesehatan dasar (Riskesdas) oleh kementerian kesehatan tahun 2018 menunjukkan menderita gangguan jiwa skizofrenia meningkat dari 1,7 permil pada 2013 menjadi 7 permil di tahun 2018. Gangguan emosional pada penduduk usia di bawah 15 tahun, juga naik dari 6,1 persen atau sekitar 12 juta penduduk (Riskesdas 2013) menjadi 9,8 persen atau sekitar 20 juta penduduk. Survei terbaru I-NAMHS (*Indonesia National Adolescent Mental Health Survey*). sementara, sekitar sepertiga atau 34,9 persen memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental atau tergolong orang dengan masalah emosional yang tak terkontrol. Mengacu pada data kementerian dalam negeri (Kemendagri), jumlah penduduk Indonesia per 31 Desember 2022 mencapai 277,75 juta jiwa dan didominasi remaja. Paling banyak adalah penduduk berusia 10-14 tahun, yakni 24,5 juta jiwa, sedangkan penduduk di rentang usia 15-19 tahun sebanyak 21,7 juta jiwa.⁷ Menurut Goleman, individu yang tidak mampu

⁷ Ahmad Arif, *Krisis Kesehatan Mental Menghantui Generasi Z Indonesia*. 10 Juli 2023 <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/07/09/krisis-kesehatan-mental-menghantui-generasi-z-indonesia>.

mengatasi perasaan-perasaan emosionalnya cenderung tidak mau memotivasi dirinya sendiri untuk melepas dari masalah yang ada di lingkungan sosialnya.⁸ Hal ini menunjukkan bahwa mengontrol emosi sangat penting dalam menompang keberlangsungan hidup manusia. Seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an tafsir Al- Muyassar dari surat Al-Qolam ayat 48 yang artinya:⁹

“Maka bersabarlah kamu (hai Muhammad) terhadap ketetapan Tuhanmu, dan janganlah kamu seperti orang yang berada dalam (perut) ikan ketika ia berdoa sedang ia dalam keadaan marah (kepada kaumnya)”.¹⁰

Fenomena perilaku peluapan emosi tidak hanya ditemukan dan dilakukan oleh siswa di lingkungan sekolah tetapi di lingkungan pesantren oleh santri. Emosi memang merupakan suatu hal yang dikaji dalam lingkup psikologi. Para ilmuwan psikolog sepakat bahwa emosi adalah bentuk yang kompleks dari organisme, yang melibatkan perubahan fisik dari karakter yang luas dalam bernafas, denyut nadi, produksi kelenjar, dan sebagainya. Sementara dari sudut mental, adalah suatu keadaan senang atau cemas yang ditandai adanya perasaan yang kuat dan biasanya dorongan menuju bentuk nyata dari suatu tingkah laku. Jika emosi itu sangat kuat akan terjadi sejumlah gangguan terhadap fungsi intelektual, tingkat disosiasi dan kecenderungan terhadap tindakan yang bersifat

⁸ Goleman. D. *Emotional Intelligence: Mengapa EQ Lebih Penting dari pada IQ*. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1996)

⁹ Kementerian Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahan* (Bandung: Diponegoro, 2010).

¹⁰ Maksud ayat ini ialah bersabarlah wahai Rasul terhadap apa yang telah ditetapkan oleh Rabbmu berupa tahapan-tahapan bagi mereka dengan memberi penanguhan, jangan seperti orang yang berada di dalam perut ikan, Yunus -'alaihissalām- dalam hal kemarahannya kepada kaumnya, yaitu tatkala ia menyeru Rabbnya sedangkan dia dalam keadaan sedih di dalam kegelapan laut dan kegelapan perut ikan.

tidak terpuji, seperti hal emosinya orang yang berubah nada suara, raut muka, atau tingkah lakunya karena marah, biasanya hal-hal yang seperti itu diperingatkan agar jangan bertindak emosional. Padahal peristiwa-peristiwa lain seperti kaget, ketakutan, senang, atau karena sesuatu yang menjijikkan, semua itu termasuk kategori emosi.¹¹ Oleh karena itu, digunakan sebuah teknik bimbingan dalam membentuk bimbingan rohani untuk mengontrol emosi pada santri.

Bimbingan yang dimaksud ialah bimbingan rohani Islam dengan memberikan pembinaan dan pengasuhan secara utuh, baik pembinaan secara jasmani maupun rohani. Pembinaan tersebut berupa pelaksanaan keagamaan tentang akidah, akhlak dan syariah. Melalui pemahaman keagamaan tentunya akan menjadi pribadi yang baik, menjadi kebiasaan baik yang selalu tertanam dalam kehidupan sehari-hari, mengetahui segala perbuatan baik dan buruk dan mengamalkan perintah-perintah Allah SWT.

Sedangkan menurut penjelasan dari Prayitno, bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja maupun dewasa, agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dengan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan nilai-nilai yang berlaku. Sejalan dengan Rochman Natawidjaja bahwa

¹¹ Siti Nurfitriani dan Muhtar Gojali, "Pengendalian Emosi Perspektif Al-Qur'an". (*Gunung Djati Conference Series, Proceedings The 1st Conference on Ushuluddin Studies*, 2021), Vol. 4

perilaku pembimbing yakni dapat membantu perkembangan individu, memberi arahan atau orientasi yang efektif, menyajikan informasi, menumbuhkan pribadi dan sosial, melakukan pelayanan agar setiap individu memiliki harga diri yang tinggi dengan memahami kekurangan dan kelebihan.¹² Berdasarkan pasal 27 peraturan pemerintah No. 29 tahun 1990 di jelaskan bahwa,

“Bimbingan merupakan bantuan yang di berikan kepada siswa dalam rangka upaya menemukan pribadi, mengenal lingkungan dan merencanakan masa depan.”¹³

Pada pasal tersebut, bimbingan ini tidak lepas dari kepribadian yang dimiliki oleh pembimbing, dalam hal ini pembimbing mempunyai akhlak yang baik (*akhlakul karimah*), sabar dan mempunyai kemampuan kemasyarakatan (hubungan sosial) karena hal ini diperlukan untuk menunjang keberhasilan dalam sebuah layanan bimbingan dan konseling Islam. Berkaitan dengan bimbingan rohani bahwa merupakan usaha untuk menumbuhkan hidup iman, sebab pada dasarnya hidup merupakan penyerahan diri penuh kepercayaan kepada Allah. Bimbingan rohani ialah pelaksanaan hidup sesuai dengan bimbingan roh dalam menghayati hidup sehari-hari, dengan demikian bimbingan rohani adalah suatu usaha untuk mengarahkan atau membimbing hidup agar sejalan dengan bimbingan roh sendiri.¹⁴

¹² Masdudi, *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*, (Cirebon: Nurjati Press. 2015) 37-38

¹³ Dewan Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah* (Tabanan, Rineka Cipta,2000), 19.

¹⁴ Darminta S. J. J. *Praktis Bimbingan Rohani*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), hlm. 5

Menurut Musnamar bahwa bimbingan rohani Islam adalah proses pemberian bantuan oleh tokoh agama terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, juga sebagai spiritual sarana untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.¹⁵ Islam sendiri mengategorikan sholat sebagai salah satu ibadah sunnah yang diutamakan, seperti sholat burdah al-bushiri yang sering dijadikan sebagai *wasilah* untuk memperoleh syafa'at serta rahmat dari Allah dan Rasulnya. Berbagai penyakit yang mempengaruhi pada ketidak sehatan mental dalam hal medis maupun non medis. Hal tersebut juga sejalan dengan pendapat Syekh Sayyid Syarif Jamal, Sholawat burdah memiliki berbagai manfaat untuk mengobati segala macam penyakit seperti jasmaniah, rohaniah ataupun emosional, serta penyakit ekonomi. Tidak hanya itu, Burdah dapat mengatasi problem kehidupan yang dialami setiap insan.¹⁶

Dalam *kalamullah* banyak juga di singgungkan ayat-ayat yang berisi tentang ajaran agar seseorang selalu meningkatkan keimanan, bersikap sabar, optimis, mengontrol emosi, Ahli psikologi sering menyebutkan dari semua aspek perkembangan, yang paling sulit diklasifikasi adalah perkembangan emosional. Remaja pun mendapat kesulitan dalam mengekspresikan perasaannya. Menurut Yusuf, emosi memberi pengaruh terhadap perilaku individu, yaitu: (1) Memperkuat

¹⁵ Arifin Samsul, *Pendidikan Agama Islam*, (Sleman: Deepublish, 2018), hlm. 17

¹⁶Abdullah Alawi, syair burdah obat segala penyakit, 28 Januari 2019, <https://nu.or.id/daerah/syair-burdah-obat-segala-penyakit-igqql>

semangat apabila orang merasa senang atau puas atas hasil yang telah dicapai, (2) Melemahkan semangat, apabila timbul rasa kecewa karena kegagalan dan sebagai puncak dari keadaan ini ialah timbulnya rasa putus asa (*frustrasi*).¹⁷ Oleh karena itu pentingnya mengontrol emosi santri sejak dini.

Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi adalah salah satu pondok pesantren yang menjadikan dzikir dan sholawat burdah sebagai salah satu kegiatan wajib yang dilaksanakan oleh para santri baik putra maupun putri. Pada kegiatan sholawat burdah yang dilakukan setiap hari Kamis malam dan Minggu malam, tepatnya setelah dilaksanakannya kegiatan shalat dan dzikir berjamaah di masjid pondok putra. Kehidupan santri di dalam Pondok Pesantren terkadang diiringi dengan berbagai pengalaman dan kejadian yang tidak sesuai dengan keinginan dan dapat menimbulkan sebuah masalah seperti peluapan emosi yang tidak terkontrol. Pengalaman dan kejadian yang tidak sesuai tersebut seringkali dimaknai negatif dan seringkali di pendam ke dalam alam bawah sadar. Hal tersebut seperti halnya dengan menimbun emosi negatif di dalam diri individu yang dapat menyebabkan terganggunya di dalam dirinya dan kestabilan kondisi psikologis.

Hasil penelitian sebelumnya yang ditulis oleh Reza Rosita Alfi' Sayida memperoleh hasil bahwa teknik Muhasabah pada Santri Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi,

¹⁷ Yusuf, Syamsul. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosda Karya, (2004)

merupakan bentuk regulasi emosi dari yang negatif lambat laun dengan adanya proses muhasabah agar kelak santri mendapatkan kehidupan yang lebih baik di masa depan serta menjadi pribadi dewasa yang utuh, salah satunya dengan teknik muhasabah dalam bentuk meningkatkan regulasi emosi sudah mulai menampakkan adanya perubahan perilaku lebih baik.¹⁸

Berdasarkan uraian dari permasalahan di atas yang peneliti temukan di lapangan, Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-siddiqi sebagai tempat tinggal santri sekaligus sebagai tempat untuk melakukan kegiatan keagamaan dalam membentuk santri yang religius dan mengharapkan semua santri dapat menjadi pribadi yang sehat mental, rohani, dan mampu menyelesaikan masalahnya sendiri dengan baik melalui doa, ikhtiar dan tawakkal. pelaksanaan bimbingan rohani Islam seperti kegiatan spiritual yang dilaksanakan setiap malam jum'at yang dipimpin oleh pengasuh pondok untuk meningkatkan ketaatan beragama pada santri. Oleh karena itu pembacaan dzikir dan sholawat burdah sebagai media untuk santri agar dapat mengontrol emosi negatif seperti marah sedih dan lain sebagainya, sehingga santri dapat melakukan aktifitas dengan penuh kemantapan dan mempunyai perilaku terpuji. Oleh karena itu, yang dipaparkan di atas peneliti tertarik untuk analisis lebih dalam melakukan penelitian yang berjudul **“Pelaksanaan Bimbingan Rohani Melalui Dzikir dan Sholawat Burdah Sebagai Media Untuk Mengontrol Emosi Pada**

¹⁸ Reza Rosita Alfi Sayida, *Bimbingan Rohani dalam Membentuk Regulasi Emosi dengan Teknik Muhasabah pada Santri di Ponpes Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwang*, (Skripsi Universitas Islam Negeri Kyai Haji Achmad Siddiq Jember, 2022)/

Santri Putra Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Kecamatan Balung Kabupaten Jember”

B. Fokus Penelitian

1. Bagaimana Pelaksanaan Bimbingan Rohani Melalui Dzikir dan Sholawat Burdah Sebagai Media Untuk Mengontrol Emosi Pada Santri Putra Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Kecamatan Balung Kabupaten Jember?
2. Bagaimana Hasil Dari Pelaksanaan Bimbingan Rohani Melalui Dzikir dan Sholawat Burdah Sebagai Media Untuk Mengontrol Emosi Pada Santri Putra Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Kecamatan Balung Kabupaten Jember?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk Menganalisis Pelaksanaan Bimbingan Rohani Melalui Dzikir dan Sholawat Burdah Sebagai Media Untuk Mengontrol Emosi Pada Santri Putra Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Kecamatan Balung Kabupaten Jember.
2. Untuk Menganalisis Hasil Dari Pelaksanaan Bimbingan Rohani Melalui Dzikir dan Sholawat Burdah Sebagai Media Untuk Mengontrol Emosi Pada Santri Putra Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Kecamatan Balung Kabupaten Jember.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian terbagi menjadi dua, yakni terdiri atas manfaat teoritis dan praktis antara lain adalah:

1. Manfaat Teoritis

Mampu memberikan terutama dalam bidang pelaksanaan bimbingan dan konseling islam sebagai penguat penelitian dengan adanya mata kuliah terapi islam, sebagai fungsi kuratif yang erat kaitannya dengan bentuk untuk mengontrol emosi melalui media dzikir dan sholawat burdah.

2. Manfaat Praktis

Manfaat dari aspek praktis adalah kegunaan penelitian ini memberi sebuah wawasan mengenai pelaksanaan bimbingan rohani untuk mengontrol emosi pada santri putra melalui media dzikir dan sholawat burdah untuk santri yang belum bisa mengontrol emosi positif – negatif yang berlebihan, Sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam menangani masalah yang dihadapi oleh santri secara umum di pondok pesantren.

E. Definisi Istilah

1. Pelaksanaan Bimbingan Rohani

Pelaksanaan Bimbingan Rohani yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu suatu proses bantuan yang dilakukan oleh tokoh agama tujuan dari perawatan rohani agar supaya seseorang stabil psikisnya, salah satunya bimbingan rohani dalam bentuk pembacaan dzikir dan sholawat burdah yang di lakukan di pesantren Al-mubarak Ash-shiddiqi.

2. Media Dzikir dan Sholawat Burdah

- a. Dzikir adalah suatu puji-pujian yang ditujukan kepada Allah SWT. yang diucapkan secara berulang-ulang, dzikir juga mempunyai arti doa, mengingat keagungan Allah SWT. Dzikir yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mengucapkan kalimat-kalimat thoyyibah, diantaranya: bacaan tasbih, tahmid, dan takbir.
- b. Sholawat Burdah adalah karya sastra Arab yaitu pujian untuk Nabi Muhammad SAW. Yang dikarang oleh Imam Bushiri, nama lengkapnya Abu Abdillah Syarafuddin Muhammad bin Said bin Hammad ash-Shanhaji.

3. Mengontrol Emosi

Istilah emosi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat. Selain itu juga terdapat makna lain yakni keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis seperti emosi positif contohnya: kegembiraan, ketenangan, keharuan, kecintaan, kesenangan dan emosi negatif, contohnya: marah, sedih, kecewa, gelisah, takut.

4. Santri

Santri adalah seseorang yang belajar ilmu agama, belajar kitab-kitab bahasa arab dan mendalami ajaran agama islam dengan bimbingan kyai di pondok pesantren.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika penulisan proposal secara garis besar terdiri dari tiga bab yang diuraikan oleh peneliti sebagai berikut:

Bab satu merupakan pendahuluan. Di dalamnya memuat konteks penelitian, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi istilah, dan sistematika pembahasan. Bagian ini dimaksudkan untuk memberikan penjelasan latar belakang mengapa penelitian ini dilakukan dan sebagai bahan pandangan pada bagian-bagian selanjutnya.

Bab dua merupakan kajian kepustakaan. Di dalamnya memuat penelitian terdahulu dan kajian teori. Penelitian terdahulu berisi penelitian-penelitian sebelumnya yang telah dilakukan orang lain yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan yang tentunya memiliki persamaan dan perbedaan. Perbedaan inilah yang dijadikan sebagai perbandingan untuk menyusun penelitian ini. Sedangkan kajian teori berisi teori-teori yang digunakan sebagai patokan dalam menganalisis data yang diperoleh dari lokasi penelitian.

Bab tiga merupakan metode penelitian. mencantumkan rincian tentang metode penelitian yang terdiri dari pendekatan dan jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti, lokasi dan waktu peneliti, subjek dan objek penelitian, teknik pengumpulan data, keabsahan data dan tarakhir tahapan-tahapan. Bagian ini bertujuan untuk menjelaskan teknik yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data yang valid.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Pada langkah ini, peneliti menguraikan beberapa temuan penelitian dari penelitian sebelumnya yang pembahasannya berkaitan dan hampir mirip dengan penelitian yang dibahas oleh peneliti. Adanya penelitian terdahulu adalah untuk mengetahui hasil yang telah ada dan untuk menemukan perbedaan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti. Terlepas dari kenyataan bahwa adanya penelitian terdahulu dapat menjadi acuan bagi peneliti dalam penelitian selanjutnya dan sebagai upaya untuk memperkaya teori yang digunakan serta menghindari plagiarisme dalam penelitian. Adapun beberapa penelitian terdahulu yang membahas mengenai topik yang serupa yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Riza umami, Yusrain dan Enik sartika, pada tahun 2024 Jurnal yang berjudul “Bimbingan Rohani Islam melalui Metode Dzikir dalam Membentuk Regulasi Emosi pada Jamaah TQN Khathibiyah Sambas di Kecamatan Sambas” Persamaan penelitian ini sama-sama membahas pelaksanaan bimbingan rohani Islam melalui metode dzikir, sama membahas emosi dan cara mengontrol emosi juga menggunakan pendekatan lapangan dengan jenis kualitatif deskriptif. Perbedaannya pada penelitian terdahulu meneliti jamaah TQN Khathibiyah Sambas sedangkan penelitian ini meneliti santri di pondok pesantren Al-mubarak Ash-shiddiqi Jember, Hasil bimbingan rohani islam melalui zikir dalam membentuk regulasi

emosi pada jamaah TQN Khathibiyah Sambas, dikatakan mampu untuk menangani emosi negatif yang muncul, bisa mengontrol emosi, serta menstabilkan emosi agar tidak menimbulkan masalah baru akibat emosi yang tidak terkendali¹⁹.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Miftahul Mufarrihah dan Dzinnun Hadi pada tahun 2023. Jurnal yang berjudul “Bimbingan Konseling Islam Melalui Terapi Shalawat Burdah Dalam Menumbuhkan Religiusitas Remaja Di Pondok Pesantren Darul Hikmah Kediri”. Persamaan penelitian ini sama-sama membahas mengenai bimbingan untuk para santri di pesantren dan peran pengasuh dalam menanggulangi kenakalan remaja sama-sama menggunakan media sholawat burdah, juga menggunakan metode penelitian kualitatif terhadap remaja santri yang melakukan pelanggaran peraturan pondok pesantren. Perbedaannya pada penelitian terdahulu menggunakan bimbingan konseling islam melalui terapi sholawat burdah untuk menumbuhkan Religiusitas sedangkan penelitian ini menggunakan pelaksanaan bimbingan melalui dzikir dan sholawat burdah untuk mengontrol emosi. Hasil penelitian terdahulu dapat ditarik kesimpulan bahwa upaya dalam menumbuhkan religiusitas remaja melalui terapi sholawat burdah di pondok pesantren Darul Hikmah Kediri yang dilakukan dengan berbagai langkah prosedur dalam bimbingan konseling Islam,

¹⁹ Riza Umami, Yusrain, Enik Sartika, “Bimbingan Rohani Islam melalui Metode Dzikir dalam Membentuk Regulasi Emosi pada Jamaah TQN Khathibiyah Sambas di Kecamatan Sambas”, (Syi`ar: *Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan dan Bimbingan Masyarakat Islam*, IAI Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas, 2024), Vol. 7 No. 2, hml. 77-84

yaitu identifikasi masalah, diagnosis, pragnosis, treatment, sehingga melalui terapi shalawat burdah mampu menumbuhkan tingkat religiusitas pada remaja yang baik dan senantiasa merasa dekat dengan Allah SWT serta mampu merubah sikap, tanggung jawab dan percaya diri.²⁰

3. Penelitian yang dilakukan oleh Masyur S. dan Casmini, pada tahun 2022 Jurnal yang berjudul “Kontrol Diri Dalam Perspektif Islam Dan Upaya Peningkatannya Melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam”. Persamaan penelitian ini sama-sama membahas mengenai bimbingan untuk mengontrol diri pada individu, Perbedaannya pada penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian *library research* dengan jenis deskriptif dan penelitian terdahulu menggunakan metode konseling islam untuk meningkatkan kontrol diri dalam perspektif islam. Sedangkan penelitian ini menggunakan pelaksanaan bimbingan melalui dzikir dan sholawat burdah untuk mengontrol emosi. Hasil penelitian terdahulu dapat ditarik kesimpulan bahwa Penelitian ini berusaha untuk memberikan kerangka konseptual tentang kontrol diri dalam perspektif Islam dan upaya peningkatannya melalui layanan bimbingan konseling Islam, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kontrol diri dalam Islam adalah kemampuan seseorang dalam

²⁰ Miftahul Mufarrihah, Dzinnun Hadi, “Bimbingan Konseling Islam Melalui Terapi Sholawat Burdah Dalam Menumbuhkan Religiusitas Remaja Di Pondok Pesantren Darul Hikmah Kediri” (*Jurnal Al-Taujih, Bingkai Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung*, 2023), Voly` . 9, hlm. 9-19.

mengarahkan sikap dan perilakunya di dasarkan pada keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT.²¹

4. Penelitian yang di tulis oleh Reza Rosita alfi Sayida pada tahun 2022. Skripsi yang berjudul “Bimbingan Rohani Dalam Membentuk Regulasi Emosi Dengan Teknik Muhasabah Pada Santri Di Ponpes Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi”. Persamaannya berbicara tentang bimbingan untuk mengendalikan emosi menggunakan metode trapiutik dan metode penelitian kualitatif. Perbedaannya, peneliti terdahulu fokus pada bimbingan rohani dalam membentuk regulasi diri dengan teknik muhasabah pada santri Ponpes Darul Falah, sedangkan peneliti sekarang fokus pada Pelaksanaan bimbingan untuk meredakan emosi pada santri putra Al Mubarak Ash Shiddiqi Jember Hasil penelitian terdahulu dapat ditarik kesimpulan bahwa Bimbingan rohani pada santri meliputi bimbingan spiritual guna membentuk regulasi emosi yang baik terdapat beberapa unsur, antara lain: a. Bimbingan spiritual merupakan bimbingan yang menekankan pada aktivitas dzikir, doa, sholat, dan puasa b. Aspek regulasi emosi Berorientasi pada proses individu dalam memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi baik emosi positif maupun negatif. c. Introspeksi diri suatu perilaku mawas diri dan menghitung atau menelaah diri agar

²¹ Masyur S, *Kontrol Diri Dalam Perspektif Islam Dan Upaya Peningkatannya Melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam*”(*Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, 2022), Vol. 5 No. 2

dapat lebih baik dalam berperilaku dan bertindak sesuai situasi kondisi.²²

5. Penelitian yang telah dilakukan oleh M. Yusril Ihza pada tahun 2022. Skripsi yang berjudul “Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Islam Untuk Mengurangi Perilaku Kriminalitas Pada Santri Di Pondok Pesantren Kyai Santri Desa Sentul Kecamatan Sukorejo Kendal”. Persamaanya membahas tentang pelaksanaan bimbingan santri, lokasi penelitian sama-sama di pondok pesantren juga menggunakan metode penelitian Kualitatif deskriptif. Perbedaannya dari peneliti terdahulu bahwa menggunakan bimbingan dan konseling islam untuk mengurangi perilaku kriminal sedangkan penelitian ini menggunakan pelaksanaan bimbingan melalui dzikir dan sholawat burdah untuk mengontrol emosi. kesimpulan dari hasil penelitian terdahulu bahwa pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dalam mengurangi perilaku kriminalitas santri di pondok pesantren kyai santri, yang dilaksanakan setiap hari pukul 16.00-17.00 WIB. Bertempat di masjid komplek pondok, dipimpin langsung oleh konselor Kyai Gigik Kusiyaji menggunakan metode kelompok dengan materi Aqidah, Akhlak dan, syariah, mampu mendorong santri untuk berbuat lebih baik dalam kegiatan yang positif dan lebih giat dalam beribadah.²³

²² Reza Rosita Alfi Sayida, “*Bimbingan Rohani Dalam Membentuk Regulasi Emosi Dengan Teknik Muhasabah Pada Santri Di Ponpes Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi.*” (Skripsi, UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2022)

²³ M. Yusril Ihza, “*Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Islam Untuk Mengurangi Perilaku Kriminalitas Pada Santri Di Pondok Pesantren Kyai Santri Desa Sentul Kecamatan Sukorejo Kendal.*” (Skripsi, UIN Walisongo Semarang, 2022)

6. Penelitian yang dilakukan oleh Herman Beni, pada tahun 2021 Jurnal yang berjudul “Layanan Bimbingan Rohani Islam dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Di Panti Wredha Siti Khadijah Kota Cirebon”. Persamaan dari penelitian ini adalah menggunakan layanan bimbingan rohani untuk mendeskripsikan kondisi ketenangan jiwa pada individu, Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Lalu perbedaan peneliti terdahulu meneliti lansia di Panti Wredha Siti Khadijah untuk memahami memahami efektifitas layanan bimbingan rohani Islam dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia, Sedangkan penelitian ini menggunakan pelaksanaan bimbingan melalui dzikir dan sholawat burdah untuk mengontrol emosi pada santri di pesantren Al-mubarak Ash-shiddiqi Jember. Hasil perbedaan peneliti terdahulu meneliti lansia di Panti Wredha Siti Khadijah untuk memahami memahami efektifitas layanan bimbingan rohani Islam dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia, Sedangkan penelitian ini menggunakan pelaksanaan bimbingan melalui dzikir dan sholawat burdah untuk mengontrol emosi pada santri di pesantren Al-mubarak Ash-shiddiqi Jember.²⁴
7. Penelitian ditulis oleh Rofiqotul Ilmiah, pada tahun 2020. Skripsi yang berjudul “Proses Katarsis Melalui Dzikir Dan Sholawat Al-Barzanji (Studi Kegiatan Santri Putri Pondok Pesantren Ainul Yaqin Klanceng-

²⁴ Herman Beni, “Layanan Bimbingan Rohani Islam dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Di Panti Wredha Siti Khadijah Kota Cirebon”,(*Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal, IAIN Syekh Nurjati Cirebon*, 2021), Vol. 4, No. 2,

Ajung-Jember)” persamaanya membahas tentang media dzikir dan sholawat juga subjek penelelitiannya santri yang berada di pondok pesantren, menggunakan kualitatif deskriptif. Perbedaan penelitian terdahulu memakai proses katarsis Melalui Dzikir dan Shalawat Al-Barzanji sedangkan penelitian ini membahas Pelaksanaan Bimbingan Rohani Melalui Media Dzikir dan Sholawat Burdah. Bisa di tarik kesimpulan dari hasil penelitian terdahulu bahwa santri putri setelah mengikuti kegiatan dzikir & shalawat al-Barzanji adalah timbulnya perasaan tenang, lega, dan bahagia di dalam hati. Selain itu, dengan bershalawat bisa menimbulkan emosi positif didalam jiwa serta, selama mengikuti kegiatan tersebut permasalahan yang sedang dihadapi oleh santri bisa teralihkan untuk sementara waktu, dan santri bisa lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. dan Rasulullah SAW.²⁵

Tabel 2.1
Tabel Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu

NO	Judul	Persamaan	Perbedaan	Hasil
1	Riza umami, Yusrain dan Enik sartika, 2024, Bimbingan Rohani Islam melalui Metode Dzikir dalam Membentuk Regulasi Emosi pada Jamaah	Sama-sama penelitian ini membahas pelaksanaan bimbingan rohani Islam melalui metode dzikir, sama membahas emosi dan cara mengontrol	penelitian terdahulu meneliti jamaah TQN Khathibiyah Sambas sedangkan penelitian ini meneliti santri di pondok pesantren Al-	Hasil pelaksanaan bimbingan rohani islam melalui zikir dalam membentuk regulasi emosi pada jamaah TQN Khathibiyah

²⁵ Rofiqotul Ilmiah, “Proses Katarsis Melalui Dzikir Dan Shalawat Al-Barzanji Studi Kegiatan Santri Putri Pondok Pesantren Ainul Yaqin Klanceng-Ajung-Jember.” (Skripsi, UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2020)

	TQN Khathibiyah Sambas di Kecamatan Sambas	emosi juga menggunakan pendekatan lapangan dengan jenis kualitatif deskriptif	mubarak Ash-shiddiqi Jember,	Sambas, dikatakan mampu untuk menangani emosi negatif yang muncul, bisa mengontrol emosi, serta menstabilkan emosi agar tidak menimbulkan masalah baru akibat emosi yang tidak terkendali
2	Miftahul Mufarrihah dan Dzinnun Hadi, 2023, Bimbingan Konseling Islam Melalui Terapi Shalawat Burdah Dalam Menumbuhkan Religiusitas Remaja Di Pondok Pesantren Darul Hikmah Kediri	sama-sama membahas mengenai bimbingan untuk para santri di pesantren dan peran pengasuh dalam menanggulangi kenakalan remaja, juga menggunakan media sholawat burdah dan metode penelitian kualitatif	Penelitian terdahulu: menggunakan bimbingan konseling islam melalui terapi sholawat burdah untuk menumbuhkan Religiusitas sedangkan penelitian ini: menggunakan pelaksanaan bimbingan melalui dzikir dan sholawat burdah untuk mengontrol emosi	Upaya dalam menumbuhkan religiusitas remaja melalui terapi sholawat burdah di pondok pesantren Darul Hikmah Kediri yang dilakukan dengan berbagai langkah prosedur dalam bimbingan konseling Islam, yaitu identifikasi, diagnosis, pragnosis, treatment
3	Masyur S. dan Casmini, 2022, Kontrol Diri Dalam Perspektif Islam Dan Upaya Peningkatannya Melalui	Persamaan penelitian ini sama-sama membahas mengenai bimbingan untuk mengontrol diri pada individu	Pada penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian <i>library research</i> dengan jenis deskriptif dan	Hasil penelitian terdahulu dapat ditarik kesimpulan bahwa Penelitian ini berusaha untuk memberikan kerangka

	Layanan Bimbingan Konseling Islam		penelitian terdahulu menggunakan metode konseling islam untuk meningkatkan kontrol diri dalam perspektif islam. Sedangkan penelitian ini menggunakan pelaksanaan bimbingan melalui dzikir dan sholawat burdah untuk mengontrol emosi	konseptual tentang kontrol diri dalam perspektif Islam dan upaya peningkatannya melalui layanan bimbingan konseling Islam
4	Reza Rosita alfi Sayida, 2022, Bimbingan Rohani Dalam Membentuk Regulasi Emosi Dengan Teknik Muhasabah Pada Santri Di Ponpes Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi	bimbingan rohani untuk mengendalikan emosi menggunakan metode trapiutik juga menggunakan metode penelitian kualitatif	Peneliti terdahulu: fokus pada bimbingan rohani dalam membentuk regulasi diri dengan teknik muhasabah pada santri Ponpes Darul Falah, Peneliti ini: fokus pada Pelaksanaan bimbingan untuk meredakan emosi pada santri putra Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Jember	Penelitian terdahulu dapat di simpulkan bahwa Bimbingan rohani pada santri meliputi bimbingan spiritual guna membentuk regulasi emosi yang baik terdapat beberapa unsur, antara lain: a. Bimbingan spiritual b. Aspek regulasi emosi c. Introspeksi diri
5	M. Yusril Ihza, 2022, Pelaksanaan	membahas tentang pelaksanaan	Peneliti terdahulu: menggunakan	kesimpulan dari hasil penelitian terdahulu

	<p>Bimbingan Dan Konseling Islam Untuk Mengurangi Perilaku Kriminalitas Pada Santri Di Pondok Pesantren Kyai Santri Desa Sentul Kecamatan Sukorejo Kendal</p>	<p>bimbingan santri, lokasi penelitian sama-sama di pondok pesantren juga menggunakan metode penelitian Kualitatif deskriptif</p>	<p>bimbingan dan konseling islam untuk mengurangi perilaku criminal. penelitian ini: menggunakan pelaksanaan bimbingan untuk meredakan emosi, melalui bimbingan psikotrapi dengan melalui metode media dzikir dan sholawat burdah</p>	<p>bahwa pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam dalam mengurangi perilaku kriminalitas santri di pondok pesantren kyai santri, yang dilaksanakan setiap hari bertempat di masjid komplek pondok, dipimpin langsung oleh konselor Kyai Gigik Kusiyaaji menggunakan metode kelompok dengan materi Aqidah, Akhlak dan, syariah, mampu mendorong santri untuk berbuat lebih baik dalam kegiatan yang positif dan lebih giat dalam beribadah</p>
6	<p>Herman beni, 2021, Layanan Bimbingan Rohani Islam dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Di Panti Wredha Siti Khadijah Kota</p>	<p>Persamaan dari penelitian terdahulu menggunakan layanan bimbingan rohani untuk mendeskripsikan kondisi ketenangan jiwa pada individu</p>	<p>Perbedaan peneliti terdahulu meneliti lansia di Panti Wredha Siti Khadijah untuk memahami efektifitas layanan</p>	<p>Hasil perbedaan peneliti terdahulu meneliti lansia di Panti Wredha Siti Khadijah untuk memahami memahami efektifitas layanan</p>

	Cirebon	dan Penelitian terdahulu menggunakan penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif.	bimbingan rohani Islam dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia, Sedangkan penelitian ini menggunakan pelaksanaan bimbingan melalui dzikir dan sholawat burdah untuk mengontrol emosi pada santri di pesantren Al-mubarak Ash-shiddiqi Jember	bimbingan rohani Islam dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia, Sedangkan penelitian ini menggunakan pelaksanaan bimbingan melalui dzikir dan sholawat burdah untuk mengontrol emosi pada santri di pesantren
7	Rofiqotul Ilmiah, 2020, Proses Katarsis Melalui Dzikir Dan Sholawat Al-Barzanji (Studi Kegiatan Santri Putri Pondok Pesantren Ainul Yaqin Klanceng-Ajung-Jember)	Sama-sama membahas tentang media dzikir dan sholawat juga subjek penelitiannya santri yang berada di pondok pesantren, menggunakan kualitatif deskriptif	Perbedaanya penelitian terdahulu: menggunakan proses katarsis Melalui Dzikir dan Shalawat Al-Barzanji sedangkan penelitian ini membahas Pelaksanaan Bimbingan Rohani Melalui Media Dzikrir dan Sholawat Burdah	Hasilnya ialah bahwa setelah santri putri mengikuti kegiatan dzikir & shalawat al-Barzanji adalah timbulnya perasaan tenang, lega, dan bahagia didalam hati. Selain itu, dengan bershalawat bisa menimbulkan emosi positif didalam jiwa serta, selama mengikuti kegiatan tersebut.

B. Kajian Teori

1. Pelaksanaan Bimbingan Rohani

a. Pengertian Bimbingan Rohani

Bimbingan rohani berasal dari susunan dua kata, yaitu bimbingan dan rohani. Bimbingan secara bahasa atau etimologis berasal dari kata “*guidance*”, yang berasal dari kata “*guide*” berarti menunjukkan, membimbing, atau menuntun.²⁶ Sedangkan rohani memiliki asal mula dari kata “*roh*” yang artinya tubuh batin manusia.²⁷ Menurut KBBI, bimbingan adalah petunjuk atau penjelasan tentang cara melakukan sesuatu, yang bermakna menunjukkan, memberikan arah, atau menuntun orang lain menuju tujuan yang bermanfaat.²⁸ dalam konteks penelitian ini yang dimaksud peneliti ini yaitu bimbingan rohani yang diterapkan pada lingkup lingkungan pesantren yakni memberikan bimbingan rohani kepada para santri. Adapun bimbingan rohani di pesantren dilakukan oleh seorang pengasuh atau pengurus dengan merutinkan pembacaan Dzikir dan Sholawat Burdah sebagai media mengontrol emosi dan diakhiri dengan materi berupa nasihat, doa dan motivasi.

Prayitno mendefinisikan bimbingan rohani sebagai suatu pelayanan bantuan proses pemberian bantuan kepada seseorang

²⁶ Nandita Nor Ramadani, Penerapan Bimbingan Rohani Oleh Ustadzat Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Putri Di Pondok Pesantren Nurut Taqwa Grujugan Cermee Bondowoso, (Skripsi, UIN KHAS Jember, 2024), hlm. 26

²⁷ Ahmad Izzan dan Naan *Bimbingan Rohani Islam: Sentuhan Kedamaian dalam Sakit*, (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2019), hlm. 1

²⁸ Zalussy Debby Styana, Yuli Nurkhasanah, Emma Hidayanti, "Bimbingan Rohani Islam Dalam Menumbuhkan Respon Rohani Adaptif Bagi Pasien Stroke Dirumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih." *Jurnal Ilmu Dawah*, Vol.36, No.1 (UIN Walisongo Semarang, 2016), hlm.46.

secara perorangan yang diberikan perawat rohani kepada pasien atau orang yang membutuhkan yang sedang mengalami masalah dalam hidup keberagamaannya yang ingin mengembangkan dimensi dan potensi keberagamaannya seoptimal mungkin, baik secara individu ataupun kelompok dengan tujuan agar individu tersebut dapat mengembangkan kemandiriannya, menjadi manusia yang mandiri dan dewasa dalam beragama, ibadah, serta akhlak yang mulia.²⁹

b. Fungsi dan Tujuan Bimbingan Rohani

1) Fungsi Bimbingan Rohani

Sebagai Seseorang tidak lepas dari suatu permasalahan, kendatipun ukurannya besar atau kecil tidaklah sama, untuk dapat menemukan pemecahan tersebut pasti ada jalan keluarnya. Sehingga dapat dirumuskan fungsi bimbingan rohani itu sebagai berikut:³⁰

- a) Fungsi preventif atau pencegahan, adalah mencegah timbulnya masalah pada seseorang.
- b) Fungsi kuraktif atau Pengobatan adalah mencegah atau menanggulangi masalah yang sedang dihadapi seseorang.

²⁹ Dika Sahputra, Bimbingan Kerohanian Islam di rumah sakit (UIN Sumatera Utara Medan,2020), 1.

³⁰ Zalussy Debby Styana, Yuli Nurkhasanah, Emma Hidayanti, "Bimbingan Rohani Islam Dalam Menumbuhkan Respon Rohani Adaptif Bagi Pasien Stroke Dirumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih." *Jurnal Ilmu Dawah*, Vol.36, No.1 (UIN Walisongo Semarang, 2016), 50.

2) Tujuan Bimbingan Rohani

Menurut Hamdani Bakran mengemukakan tujuan bimbingan rohani islam adalah:³¹

- a) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, tentram dan damai (*muthmainnah*), bersikap lapang dada (*radhiyah*) dan mendapatkan pencerahan taufik dan hidayah Tuhannya (*mardhiyah*).
- b) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang memberikan manfaat baik pada diri sendiri maupun lingkungan sekitar.
- c) Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) yang terkendalikan pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetia kawan, tolong menolong dan rasa kasih sayang.
- d) Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan berbuat taat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi segala perintahNya serta ketabahan menerima ujianNya.
- e) Untuk mengatasi potensi Illahiyah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah

³¹ M. Hamdani Bakran Adz-Adzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka, 2004), hlm. 68

dengan baik dan benar, serta mampu menanggulangi persoalan hidup dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan dalam lingkungannya pada berbagai aspek kehidupan. Demikian tujuan bimbingan rohani adalah menuntun manusia dalam rangka memelihara dan meningkatkan pengalaman ajaran agama islam disertai perbuatan baik yang mendukung unsur-unsur ibadah dengan berpedoman tuntutan agama.

c. Bentuk Bimbingan Rohani

Bentuk dari pelayanan bimbingan rohani ada beberapa, secara garis besar dapat disebutkan seperti dibawah ini:

1) Bimbingan Spritual

Bimbingan spritual adalah bimbingan dengan mengedepankan spiritualitas agama seperti dzikir, doa dan

Sholawat. Bimbingan ini dimaksudkan agar pasien mengontrol emosinya dan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. oleh karena itu dalam tasawuf dijelaskan tahap pengendalian emosi diuraikan sebagai berikut.

a. *Takhalli*, merupakan usaha mengosongkan diri dari perilaku dan aspek tercela, pada tahap ini individu diajak untuk mengingat kembali hal-hal buruk yang pernah dilakukan untuk kemudian dipahami penyebab dan konsekuensi yang terjadi. Dalam hubungannya dengan usaha

peningkatan kontrol emosi, pada tahap ini diharapkan pembimbing dapat mengosongkan jiwa dan pikiran santri, seperti mendengarkan tausiah yang dilakukan oleh pengasuh atau pembimbing kepada santri yang mengikuti pelaksanaan bimbingan rohani dengan adanya metode *takhalli* melalui pemberian tausiah atau nasehat dapat membersihkan maksiat batin yang tidak kelihatan dan biasanya tidak disadari dan sukar dihilangkan.

- b. *Tahalli*, merupakan tahap pengisian jiwa yang telah dikosongkan dari kebiasaan tercela, apabila kebiasaan tercela telah dilepaskan. Maka mengganti hal-hal yang sifatnya negatif dengan sesuatu yang positif, refleksi perilaku dalam tahap *takhalli* ini diwujudkan dengan pengakuan diri, seperti berbuat *shabar*, *tawakkal*, dan *ridha*.

Maka dari itu menganjurkan santri untuk mengikuti pelaksanaan pembacaan dzikir dan sholawat burdah ataupun menonton tayangan-tayangan yang baik, agar dapat dijadikan sebagai pengalaman dan pembelajaran baru serta meningkatkan kemampuannya dalam mengontrol atau mengendalikan emosi.

- c. *Tajalli*, merupakan tahap hasil yang telah diperoleh seperti jiwa dan organ-organ tubuh yang telah terisi dengan butir-butiran mutiara, maka rasa ketuhanan harus dihayati lebih

lanjut. Pada tahap ini, individu telah mengaktualisasikan harapan-harapan positifnya sebagai bentuk evaluasi diri dan prinsip menjalani hidup. Upayah Pengendalian emosi menurut islam juga terbagi dalam beberapa cara, yaitu dengan membaca Al-qur'an, menjaga wudhu, dan dzikrullah. Salah satunya dengan berdzikir, maka dengan mengingat Allah (*istighfar*) perasaan marah yang dirasakan seseorang akan hilang. Apalagi jika dzikir diucapkan secara berulang-ulang maka marah yang dirasakan akan segera padam, ketika emosi negatif mulai menguasai diri maka teruslah berdzikir, beribadah, sebelum emosi negatif tersebut semakin menguasai atau mengambil alih diri.

2) Bimbingan Psikologi

Bimbingan psikologis adalah bimbingan yang ditujukan pada masalah psikologis individu seperti untuk menghilangkan kecemasan, keputusasaan, ketakutan dan masalah psikologis lainnya, seiring bertambah usia seseorang, maka akan semakin matang dirinya dalam proses pengendalian diri baik dari segi intelektual maupun emosional. Namun faktanya, di kalangan masyarakat masih ditemukan individu yang belum bisa mengendalikan emosinya dengan baik. Masih banyak orang yang ketika berbicara dan bersikap berlebihan seringkali

menyakiti perasaan lawan bicaranya, bimbingan ini tentunya menggunakan pendekatan-pendekatan psikologis.³²

d. Langkah-langkah Bimbingan Rohani

Maka jelaslah bahwa bimbingan spritual seperti dzikir, doa dan sholawat salah satu tujuannya untuk mebentuk kesadaran prilaku atau akhlak, hal ini juga berasal dari kondisi mental yang telah tertanam kuat dalam jiwa seseorang, disebabkan individu telah membiasakan, sehingga ketika akan melakukan perbuatan tersebut ia tidak perlu lagi memikirkannya, seolah perbuatan tersebut telah menjadi gerak reflek³³. Adapun proses pembentukan prilaku yang *berakhlakul karimah* antara lain:

a) Keteladanan

Melalui keteladanan (*qudwah, uswah*). Guru dan orang tua yang biasa memberikan keteladanan mengenai perilaku baik, maka biasanya akan ditiru oleh anak-anaknya dan muridnya dalam mengembangkan pola perilaku mereka. Tidaklah berlebihan jika Imam al-Ghazaly pernah mengibaratkan bahwa orang tua itu seperti cermin bagi anak-anaknya. Artinya, perilaku orang tua itu biasanya akan ditiru oleh anak-anaknya.

³² Budi Bukhori, Upaya *Optimalisasi sistem pelayanan kerohanian bagi pasien rawat inap*, (Sumarang, Walisongo, 2005), hlm. 193

³³ Abdul Mustaqim, Akhlak Tasawuf: *Lelaku Suci Menuju Revolusi Hati* (Yogyakarta: Kaukaba Dipantara, 2013), hlm. 1-2

Karena dalam diri anak-anak terdapat kecenderungan suka untuk meniru sesuatu.³⁴

b) Pengajaran

Melalui *ta'lim* (pengajaran). Istilah *ta'lim* berasal dari kata dasar "*aslama*" yang berarti mengajar dan menjadikan yakin dan mengetahui. Penggunaannya dalam pengajaran, si pengajar berusaha untuk memindahkan ilmu pengetahuan yang dimilikinya kepada orang yang menerima atau belajar dengan jalan membentakan, memaparkan, dan menjelaskan isi pengetahuan atau ilmu yang diajarkan itu yang dinamakan dengan "pengertian"

Ta'lim itu menurut Abdul Fattah Jalal yang dikutip oleh Muhammad Mustabihun Nafis dalam buku Ilmu Pendidikan Islam merupakan proses yang terus menerus diusahakan manusia sejak lahir. Sehingga satu segi telah mencakup aspek kognisi, dan pada segi lain tidak mengabaikan aspek afektif dan psikomotorik. Misalnya, dengan mengajarkan empati dalam sikap disiplin.³⁵

c) Pembiasaan

Melalui Pembiasaan ialah perbuatan yang diulang-ulang terus sehingga mudah dikerjakan bagi seseorang. Seperti kebiasaan berjalan, berpakaian berbiacara, berpidato, mengajar,

³⁴ Ibid. 8

³⁵ Muhammad Muntabihun Nafis, Ilmu Pendidikan Islam (Yogyakarta: Teras, 2011), 11

segala aktifitas. Orang yang hanya melakukan tindakan dengan cara berulang-ulang tidak ada manfaatnya dalam pembentukan kebiasaan. Tetapi hal ini harus diiringi dengan perasaan suka di dalam hati dan sebaliknya tidak hanya senang atau suka hati saja tanpa diulang-ulang tidak akan menjadi kebiasaan. Maka kebiasaan dapat tercapai karena keinginan hati (kesukaan hati) dan dilakukan berulang-ulang.³⁶

Pembiasaan (ta'wīd) melatih anak atau santri dengan perbuatan terpuji yang bisa membentuk kepribadianya, sebagai contoh anak sejak kecil dibiasakan membaca basmalah sebelum makan, bertutur kata dengan baik dan sederet sifat terpuji lainnya. Jika hal itu dibiasakan, maka akan menjadi akhlak mulia bagi anak ketika ia tumbuh dewasa.

d) Motivasi

Motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat. Motif tidak dapat diamati secara langsung, tetapi dapat diinterpretasikan dalam tingkah lakunya, berupa rangsangan, dorongan, atau pembangkit tenaga munculnya suatu tingkah laku tertentu.³⁷

³⁶ Muhammad Mudhofir Ilham, *Pembentukan Akhlak Santri Melalui Majelis Shalawat Burdah Di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak Tonatan*, (IAIN Ponorogo, 2018), hlm. 38

³⁷ Isbandi Rukminto Adi, *Psikologi dan Ilmu Kesejahteraan Sosial* (Jakarta: Jakarta: Rajawali, 2020), 154.

Secara umum dapat dikatakan bahwa tujuan motivasi adalah untuk menggerakkan atau menggugah seseorang agar muncul keinginan dan kemauannya untuk melakukan sesuatu sehingga dapat memperoleh hasil atau mencapai tujuan tertentu. Dapat pula disimpulkan bahwa motivasi adalah dorongan internal dan eksternal dalam diri seseorang untuk mengadakan perubahan tingkah laku, yang mempunyai indikator sebagai berikut: (1) Adanya hasrat dan keinginan adanya kegiatan, (2) Adanya dorongan dan kebutuhan melakukan kegiatan, (3) Adanya harapan dan cita-cita, (4) Penghargaan dan penghormatan atas diri, (5) Adanya lingkungan yang baik, dan (6) Adanya kegiatan yang menarik.³⁸

2. Media Dzikir dan Sholawat Burdah

a. Pengertian Dzikir

Dzikir secara etimologi berasal dari bahasa arab yakni “*dzakara-yadz-kuru-dzikran*” yang berarti mengingat, menyebut, mengucapkan. Dzikir merupakan ibadah hati dan lisan yang tidak mengenal batasan waktu. Bahkan Allah memberikan sifat *ulul albba*, adalah mereka-mereka yang senantiasa menyebut Rabbnya, baik dalam keadaan berdiri, duduk bahkan juga berbaring. Dzikir berarti mengingat Allah dengan cara menyebut nama-Nya secara

³⁸ Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi dan Pengukurannya* (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), 6

berulang-ulang.³⁹ Subandi menyatakan bahwa dzikir merupakan amaliah yang selalu terkait dengan seluruh ritual ibadah yang terdapat dalam Islam.

Maka dalam pengertian ini Michon memberi pengertian bahwa dzikir merupakan suatu bentuk kesadaran yang dimiliki oleh seorang makhluk akan hubungan yang menyatukan seluruh kehidupannya dengan Sang Pencipta. Maka dari pengertian dzikir di atas menjelaskan bahwa makna dzikir merupakan suatu keseluruhan kegiatan yang terdapat dalam setiap bentuk peribadatan yang dilakukan manusia dalam menyembah Allah SWT, dalam ibadah shalat, puasa, zakat, maupun haji.⁴⁰ Sedangkan menurut Dadang Hawari, dzikir merupakan ucapan yang selalu mengingatkan kita kepada Allah SWT, seperti yang dijelaskan didalam QS. Al-A'raf ayat 205:⁴¹

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

"Dan sebutlah (nama) tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara diwaktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lengah."

Pendapat ini didukung oleh Asdie yang mengemukakan bahwa dzikir adalah salah satu cara olah batin yang dapat digunakan untuk mengontrol dan menyembuhkan gangguan-

³⁹ Fatoni, *Integrasi Dzikir dan Pikir Dasar Perkembangan Pendidikan Islam*, Lombok: Forum Pemuda Aswaja, 2020, hlm. 1

⁴⁰ Dzikir, *Relaksasi Dan Pembentukan Kesehatan Mental*, hlm. 96

⁴¹ Kementerian Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahan* (Bandung: Diponegoro, 2010), hlm 205.

gangguan psikologis seperti penyakit psikis dan stres.⁴² Dzikir merupakan sikap batin yang biasanya diungkapkan melalui ucapan seperti: tahlil (*Laa ilaaha illa Allah*), tasbih (*Subhanallah*), tahmid (*Alhamdulillah*), dan takbir (*Allahu Akbar*) termasuk juga didalamnya membaca ayat-ayat Al-Qur'an, menyebut nama Allah (*Asmaul husnah*), ataupun membaca doa-doa yang telah diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW.⁴³

Pada Umumnya dzikir pada santri akan memberikan kekuatan jiwa bagi diri itu sendiri untuk dapat menghadapi segala tantangan dan cobaan hidup. Dzikir juga dapat menjadi daya kontrol dan kendali terhadap dorongan emosi negatif maupun positif dari dalam diri santri itu sendiri yang tidak sesuai dengan harapan sosial yang ada. Pada akhirnya, bagi santri yang telah melakukan pengamalan dzikir secara intensif akan berusaha untuk dapat lebih baik dan lebih tenang dalam dalam berperilaku baik maupun berkaitan dengan dunia luar dalam hal ini bermasyarakat.

b. Sholawat Burdah

Burdah merupakan sholawat karangan Imam Al-Bushiri di ciptakan saat menderita sakit yang cukup parah dan berkepanjangan, Imam Al-Bushiri sendiri merupakan seorang muslim sufi yang berasal dari Dalash, di desa Bani Yusuf, lahir

⁴² Faisal, Muhammad. "Kontribusi T.M Hasbi Ash-Shiddieqy Dalam Pengembangan Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Di Indonesia." (*Al-Bayan: Jurnal Ilmu AlQur'an dan Hadist*, 2021), no.1, 47,

⁴³ Lukman Hakim, "*Pengaruh Terapi Religi Sholat dan Dzikir terhadap Kontrol Diri Klien Penyalagunaan Narkoba*", (Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2015), hlm. 16.

pada tahun 1212 H, ayahnya merupakan seorang keturunan Maroko, yang berasal dari desa Abu Shayr, munculnya sebuah ungkapan yang menyatakan ungkapan *Addalashiry* untuk nama muchammad bin said. Karena kemungkinan kesulitan dalam mengucapkan dan sukar diingat, akhirnya ungkapan yang populer justru adalah al-bushiri.⁴⁴

Menurut Nasution, bahwa salah satu ibadah untuk menguatkan iman, mensucikan jiwa, perantara ampunan atas dosa yang diperbuat dan penenang jiwa adalah dengan membaca sholawat, dengan bersholawat manusia akan mendapat syafaat Nabi Muhammad SAW. Karena beliau merupakan penghubung dengan Allah SWT. sehingga diharapkan sholawat dapat menjadi jalan terkabulnya doa-doa kepada Allah dan sebagai sarana untuk mendapat ketenangan hati serta mencari keberkahan dalam hidup.⁴⁵

Sholawat Burdah merupakan salah satu cara mengungkapkan kecintaan umat muslim terhadap utusan Allah SWT, baginda Rasulullah yang dilakukan dengan cara melantunkan puisi kepada kekasih Allah. Sesuai dengan tuntunan Allah dalam Al-Quran mengajarkan dan menganjurkan kepada umat Islam, sebagaimana tertera dalam Kitabullah, Allah SWT, berfirman yang terkait

⁴⁴ Fadhil Munawwar, *Loc. Cit*

⁴⁵ Nasution, Heru Salim, *Peran Sholawat Untuk Memperoleh Ketenangan Jiwa: Penelitian Kualitatif PPQ Al-Amin III Banyumas*. Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, Bandung, 2022

dengan bersholawat kepada Nabi Muhammad SAW. dalam surat Al-Ahzab ayat 56, artinya:⁴⁶

“Sesungguhnya Allah dan Malaikat-Nya bersholawat kepada Nabi wahai orang-orang yang beriman bersholawat salamlah kepadanya”

Hal tersebut juga sejalan dengan pendapat Syekh Sayyid Syarif Jamal, qasidah burdah memiliki berbagai manfaat untuk mengobati segala macam penyakit seperti jasmaniah, rohaniah ataupun emosional, serta penyakit ekonomi. Tidak hanya itu, burdah dapat mengatasi problem kehidupan yang dialami setiap insan.⁴⁷ Habib Salim mengemukakan bahwa burdah ini sangat mujarab untuk mengabulkan hajat-hajat kita dengan izin Allah SWT. Namun terdapat syarat-syarat yang harus dipenuhi, yaitu berwudhu, menghadap kiblat dan istiqomah mengulangi bait *“maulaya sholli wa sallimda iman abadda”* memahami makna bait-bait, dibaca dengan semangat yang besar, beradab, memakai wewangian.⁴⁸

Di Indonesia sendiri, sholawat burdah sudah populer pada masyarakat santri salaf dan menjadi pegangan wajib bagi warga *nahdhiyin*. Beberapa terjemahan qasidah Burdah dalam bahasa Indonesia ini salah satunya adalah buku yang berjudul Sajak-sajak Al-Burdah pada tahun 1974 oleh Muhammad Tholchah Mansur,

⁴⁶ Kementrian Agama, Al-Qur'an, Q.S Al-Ahzab (33):56, 15 Desember 2023

⁴⁷ Abdullah Alawi, *syair burdah obat segala penyakit*, 28 Januari 2019, <https://nu.or.id/daerah/syair-burdah-obat-segala-penyakit-isgql>

⁴⁸ M. Saleh, *Kitab Shalawat Terlengkap* (Jogjakarta: DIVA Press, 2014), 334-336.

judul yang lain oleh K.H. M. Sarwani Abdan pada tahun 2011 dengan judul *Kasidah Burdah Imam al-Bushiry: Terjemahan, Penjelasan, Faidah dan Khasiat*. Bahkan *Qasidah Burdah* juga pernah diterjemahkan ke dalam bahasa Jawa oleh K.H Bisri Mustofa dengan judul” *Tiryaqu al-Aghyar fi Tarjamati Burdah al-Mukhtar*”.⁴⁹

Emna Laisa dan Nurul Qamariyah menyatakan dalam penelitiannya bahwa untuk menguatkan kesehatan mental santri pada saat pandemic covid-19 Pondok Pesantren Matsaratul Huda Panempan Pamekasan dengan mengadakan program pembacaan sholawat burdah. Dengan pembacaan sholawat burdah yang dilaksanakan setiap malam memberikan energi positif terhadap santri dan memberikan efek rasa tenang serta bisa mengontrol emosi dan berdamai dengan kondisi yang terjadi pada saat pandemic.⁵⁰

Melalui media kegiatan pembacaan shalawat Burdah tentu mempunyai pengaruh terhadap akhlak santri, pengaruh di sini bisa berupa mengontrol emosi negatif. Mengingat bahwa sebuah kegiatan pasti ada tujuan dan harapan yang diinginkan, sehingga melalui kegiatan ini bisa menjadi sebuah ukuran untuk melihat

⁴⁹ Muhammad Mudhofir Ilham, *Pembentukan Akhlak Santri Melalui Majelis Shalawat Burdah Di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak Tonatan Ponorogo*, (Skripsi, IAIN Ponorogo, 2018), hlm. 46

⁵⁰ Emna Laisa and Nurul Qomariyah, “Tradisi Baca Burdah Sebagai Penguat Kesehatan Mental Santri Di Tengah Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Matsaratul Huda Panempan Pamekasan),” in *Proceedings of the 5th International Conference on Islamic Studies (ICONIS)*, 2021, vol.19, 423.

bagaimana santri itu bisa mengendalikan dan mengontrol emosinya lebih-lebih mencerminkan perilaku yang sholeh baik secara perbuatan dan perkataan sebagai pondasi dan figur dalam menyikapi berbagai persoalan yang terjadi pada generasi muda, khususnya para pelajar atau santri agar mereka terhindar dari bentuk peluapan emosi negatif seperti marah dan sedih yang berlebihan.

Adapun bentuk bacaan sholawat Burdah yang sering dilantukan di pondok pesantren⁵¹:

كُلِّهِمُ الْخَلْقَ خَيْرَ حَبِيبِكَ عَلَيَّ ۞ أَبَدًا دَائِمًا وَسَلَامًا صَلِّ مَوْلَايَ
بِدَمِّ مَقْلَةٍ مِنْ جَرَى دَمْعًا مَزَجَتْ ۞ سَلَامٌ بِذِي جِدْرَانٍ تَذَكَّرِ أَمِنْ
إِضْمٍ مِنَ الظُّلْمَاءِ فِي الْبُرْقِ وَأَوْمَضَ ۞ كَاطِمَةً تَلْقَاءُ مِنَ الرِّيحِ هَبَّتِ أَمْ
يَهُمِ اسْتَفْقُ قُلْتَ إِنَّ لِقَلْبِكَ وَمَا ۞ هَمَّتَا أَكْفُفَا قُلْتَ إِنَّ لِعَيْنَيْكَ فَمَا

Artinya: Wahai Tuhan kami (Allah SWT) curahkanlah selalu shalawat dan salam selalu selama-lamanya dan abadi kepada kekasih-Mu (Muhammad SAW) yang terbaik diantara semua makhluk. Apakah karena teringat tetangga yang tinggal di Dzalim, sehingga engkau cucurkan air mata bercampur darah yang mengalir dimatamu. Ataukah karena tipuan angin kencang yang berhembus dari arah "kadzhimah", atau karena sinar kilat yang membelah kegelapan malam dari gunung "Idhzam". Wahai Tuhannku demi Al-Musthofa Muhammad, sampaikanlah maksud dan hajat-hajat kami, dan ampunilah dosa-dosa kami yang terdahulu wahai Yang Maha Luas dan wahai Yang Maha Dermawan".

⁵¹ Miftahul Mufarrihah dan Dzinnun Hadi "Bimbingan Konseling Islam Melalui Terapi Shalawat Burdah Dalam Menumbuhkan Religiusitas Remaja Di Pondok Pesantren Darul Hikmah Kediri", (UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, 2023), vol. 9, 9-19.

3. Mengontrol Emosi

a. Pengertian Mengontrol Emosi

Mengontrol adalah suatu hal yang tidak dapat di pisahkan dalam proses emosi dalam melibatkan tiga komponen berbeda antara lain pengalaman subjektif, fisiologis, perilaku dan Tindakan. Sedangkan emosi berasal dari kata “*emetus*” atau “*emouere*” bermakna “*to still up*” yakni suatu dorongan terhadap sesuatu yang lain. yaitu setiap rangkaian kegiatan pikiran atau perasaan, nafsu serta setiap kondisi mental yang hebat atau meluap-luap. mengandung unsur perasaan yang mendalam. Emosi merupakan kondisi penyesuaian organis sebagai akibat menghadapi situasi tertentu, sehingga emosi disebabkan karena gejala psikis.⁵²

Menurut Daniel Goleman, emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis maupun psikologis, dan serangkaian kecenderungan perbuatan untuk bertindak.⁵³ Wedge juga berpendapat bahwa emosi akan menjadi semakin kuat apabila melalui ekspresi fisik. Misalnya orang yang marah, lalu wajahnya merengut, membentak-bentak dan memukul tembok. Menurut Goleman dan Hammen setidaknya ada empat fungsi emosi. Pertama, emosi sebagai pembangkitkan energi, kedua emosi sebagai pembawa informasi. Ketiga emosi

⁵² Zola, Ilyas, dan Yusri, Karakteristik Anak Bungsu, *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 2017, vol 5, no. 3, 109-114,

⁵³ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, (PT Gramedia Pustaka Utama, Agustus 2022) hlm. 409, hlm. 12

bukan saja pembawa informasi dalam komunikasi intrapersonal, tetapi juga pembawa pesan dalam komunikasi interpersonal, keempat, emosi juga bisa sebagai sumber informasi tentang keberhasilan kita.⁵⁴

Berdasarkan konteks dakwah Islamiah, peluapan emosi merupakan suatu keadaan jiwa manusia yang berada dalam keadaan tidak tenang seperti resah, gelisah, kecewa, sedih, berdu kacita, menurut hawa nafsu dan melanggar perintah Allah. Ahli psikologi Islam seperti Imam al-Ghazali, Muhammad Utsman Najati dan Muhammad Izzudin Taufik berpendapat bahwa emosi merupakan keadaan tidak tenang, was-was dan cemas yang cukup kuat. Keadaan tidak tenang ini kerana manusia tidak mendekati atau menghubungkan diri dengan Allah, segala kehidupan selalu berorientasi pada pemenuhan hawa nafsu, sehingga bukanlah kebahagiaan dan ketenangan jiwa yang diperoleh justru ketegangan serta tekanan mental yang begitu kuat.⁵⁵

Apabila emosi dikaitkan dengan tema-tema peningkatan efisiensi dan energi yang tersedia seperti dalam proses berpikir, berkonsentrasi, bertindak dan menyesuaikan diri secara positif dengan lingkungan sekitar justru akan membawa efek yang positif dalam membentuk kepribadian yang utuh. Selain itu emosi yang bersifat positif juga dapat diperoleh ketika individu merasakan

⁵⁴ Alex Sobur, Psikologi Umum (Bandung: Pustaka Setia, 2009), hlm. 400-401

⁵⁵ Al Ghazali, Ih ya' ulum al din, Qa- hirah, Matabi' Subhul al-Arab, 1976

keamanan dan kenyamanan, sehingga emosi yang dikeluarkan bersifat positif seperti lembut, penyabar dan penyayang. Seseorang yang memiliki kemampuan untuk mengontrol atau mengendalikan emosinya dengan baik akan mampu menyikapi permasalahan dalam hidup dengan baik. Sebaliknya apabila seseorang yang tidak memiliki kemampuan untuk mengelola emosi akan terus-menerus melawan perasaan-perasaan gelisan dan penyesalan.

Menurut Ary Ginanjar Agustian untuk membangun kontrol emosi harus adanya sinergi antara kecerdasan emosi atau *emotional quotient* (EQ) dan *spiritual quotient* (SQ). EQ bermakna hubungan manusia dengan manusia, sedangkan SQ adalah hubungan manusia dengan Tuhan. Jadi harus ada penggabungan antara rasionalitas dunia (EQ dan IQ) dan kepentingan spiritual (SQ) sehingga menjadi komprehensif. Untuk membangun *emotional spiritual quotient* (ESQ) perlu adanya metode yang berdasarkan ihsan, rukun iman dan rukun Islam. Mulai dari syahadat yang berfungsi sebagai “*mission statment*”, sholat yang berfungsi sebagai “*character building*”, puasa sebagai “*self controlling*”, serta zakat dan haji yang berfungsi untuk meningkatkan “*social intelligence*” atau kecerdasan social.⁵⁶ Bentuk dari seseorang yang membangun Kecerdasaan emosi dan spritual emosi maka seseorang ini mampu mengontrol emosinya

⁵⁶ Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ: Emotional Spiritual Quotient The ESQ Way 165: 1 Ihsan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*, (Jakarta: Penerbit Arga, 2007), hlm. 337 – 338.

juga dapat menilai dampak emosi dan tindakan mereka terhadap orang lain, juga bersikap fleksibel dan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan yang memiliki tingkat kesadaran yang tinggi, mampu menghadapi penderitaan dan rasa sakit, mampu mengambil pelajaran yang berharga dalam hidup.

Islam memberikan cara bagaimana mengendalikan emosi agar tidak berlebihan dalam meluapkan emosi, maka dari itu intensitas emosi yang terlalu tinggi dapat membuat seseorang kehilangan kontrol dan kendali. Pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang tercipta akibat konflik batin yang memuncak. Media pembacaan Dzikir dan Sholawat burdah pada individu yang emosinya meluap tidak tertahan dengan pembacaan dzikir dan sholawat burdah, upayah agar individu bisa mengontrol emosinya dengan tujuan mengurangi segala ketegangan fisik dan psikis serta efek negatif dari keduanya.

Hurlock mengemukakan, bahwa ada dua kriteria yang menentukan apakah kontrol emosi dapat diterima secara sosial atau tidak. Kontrol emosi dapat diterima apabila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif. Namun reaksi positif saja tidaklah cukup karenanya perlu diperhatikan kriteria yang lain, yaitu efek yang muncul setelah mengontrol emosi terhadap kondisi fisik psikis, kontrol emosi seharusnya tidak membahayakan fisik

dan psikis individu. Artinya dengan mengontrol emosi, kondisi fisik dan psikis individu harus membaik, dari sinilah ini Hurlock menjelaskan tiga kriteria mengontrol emosi sebagai berikut:⁵⁷

- 1) Dapat melakukan kontrol emosi diri yang bisa diterima secara social.
- 2) Dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat.
- 3) Dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponya dan memutuskan cara bereaksi terhadap situasi tersebut.

Mengontrol emosi berarti menangani perasaan individu agar perasaan terungkap dengan tepat, hal ini merupakan kecakapan yang tergantung pada kesadaran diri. Pada intinya bukan menjauhi perasaan yang tidak menyenangkan agar selalu bahagia, tetapi jangan membiarkan perasaan berlangsung tak terkendali sehingga menghapus perasaan hati yang menyenangkan, dalam mengelola emosi yang baik, terdapat lima aspek yaitu:⁵⁸

- 1) Mampu mengendalikan marah secara lebih baik.
- 2) Dapat mengendalikan perilaku agresif yang dapat merusak diri sendiri dan orang lain.
- 3) Memiliki perasaan positif tentang diri sendiri dan orang lain.

⁵⁷ Elizabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan* Edisi 5, (Jakarta: Erlangga, 2011), hlm.376

⁵⁸ Uswah Amini, "Meningkatkan Kemampuan Siswa Dalam Membangun Kontrol Emosi Siswa Melalui Layanan Penguasaan Konten Di Man 3 Medan", (skripsi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, 2018) hlm. 29-30

- 4) Memiliki kemampuan mengatasi stress.
- 5) Dapat mengurangi perasaan kesepian dan cemas.

Garis besarnya kontrol emosi yang baik ialah, kemampuan individu untuk mengatur, mengelola, mengarahkan emosi negatif atau penahanan terhadap perasaan batin yang keras timbul dari hati, agar dapat diaplikasikan dalam bentuk perilaku baik yang lebih positif.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Emosi

Emosi muncul dalam diri yang ditunjukkan oleh individu dengan berbagai ekspresi seperti sedih, gembira, kecewa, benci, marah, bersemangat dan cinta. Emosi yang diberikan pada perasaan tertentu dapat mempengaruhi pola pikir dan cara bertindak. Ada beberapa faktor yang menjadi penyebab munculnya emosi, yaitu:

1) Faktor lingkungan

Faktor yang berasal dari tempat individu berada, termasuk lingkungan keluarga atau lingkungan sosial masyarakat.

2) Faktor pengalaman

Pengalaman individu sesama hidup memberikan pengaruh terhadap perkembangan emosi, termasuk pengalaman dalam penyelesaian masalah dan pengalaman menghadapi berbagai stimulus.

3) Faktor individu

Seseorang yang mempunyai ketahanan mental akan mampu menghadapi masalahnya dengan baik, berbeda dengan seseorang yang bermental lemah, tentu akan mudah putus asa sehingga emosinya tidak stabil.⁵⁹ Seseorang akan tersulut emosi menjadi negatif atau positif tergantung faktor internal dan eksternal dari individu tersebut, hal ini selaras dengan pendapat Hurlock, yang mengatakan ada beberapa faktor mampu mempengaruhi emosi seseorang diantaranya adalah:

a) Faktor fisik

Seseorang dengan kondisi sehat secara jasmani akan cenderung untuk tidak mudah marah dan tersinggung.

Seseorang akan merasa nyaman dan tentram dalam kondisi jasmani yang sehat. Sebaliknya jika saat ada sala satu

anggota badan seseorang menjadi cepat marah dan mudah tersinggung. Hal ini disebabkan karena ada suatu

kekurangan yang dirasakan sehingga membuat seseorang merasa tidak nyaman.

b) Faktor lingkungan

Kondisi lingkungan menjadi salah satu penyebab munculnya emosi pada diri seseorang. Lingkungan yang

⁵⁹ Baihaqi and Mabekrurroh, "Komunikasi dan Pengelolaan Emosi pada Siswa SMA Darussalam Blokagung Banyuwangi." (Al-Tsiqoh: *Jurnal ekonomi dan dakwah islam*, 2022) Vol. 7 No.1, 39-49.

bisa menerima kehadiran seseorang akan membuat seseorang mengalami kestabilan emosi. Sebaliknya apabila lingkungan tidak menerima kehadiran seseorang maka seseorang akan merasa tidak dianggap dan hal ini yang menyebabkan seseorang merasa tidak berharga juga mudah untuk terpancing emosinya. Lingkungan seseorang meliputi kondisi keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan sosial lainnya.

c) Faktor pengalaman

Pengalaman menjadi ladang pengetahuan bagi seseorang, bagaimana seseorang mampu mengetahui berbagai bentuk ungkapan emosi orang lain. Seseorang yang kaya akan pengalaman tentu mampu mengetahui bagaimana cara mengekspresikan emosi yang tepat di lingkungannya.

Sebaliknya saat seseorang minim pengalaman, tak jarang dalam pengekspresian suatu emosi Seseorang tersebut akan kurang bisa menyesuaikan dengan lingkungannya.⁶⁰

c. Bentuk-Bentuk Emosi

Emosi manusia terbagi menjadi dua yaitu emosi positif dan emosi negatif. Selaras dengan pendapat Safari dan Saputra yang mengatakan bahwa emosi terbagi menjadi dua yaitu:

⁶⁰ Hurlock and Elizabeth B, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1995)

1) Emosi Positif

Emosi positif adalah emosi yang memberikan pengaruh menyenangkan dan menenangkan. Contoh emosi positif misalnya tenang, santai, rileks, gembira, lucu, haru, dan senang.

2) Emosi negatif

Emosi negatif adalah emosi yang memberikan pengaruh yang tidak menyenangkan dan menyusahkan. Macam-macam emosi negatif ini diantaranya sedih, kecewa putus asa, depresi, tidak berdaya, frustrasi, marah, sedih, dendam.⁶¹

Menurut M. Darwis Hude menyatakan bahwa ekspresi emosi manusia dapat diidentifikasi menjadi dua yaitu: emosi dasar dan campuran. Pembahasan kali ini yaitu emosi dasar manusia dalam Al- Quran yaitu meliputi: emosi senang, marah, sedih, takut, benci, heran dan terkejut.

1) Emosi senang

Secara umum, emosi senang adalah suatu ekspresi yang dapat menghasilkan dan menciptakan kesenangan dalam aktivitas hidup yang berdampak positif.

⁶¹ Safari & Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm 13

2) Emosi marah

Kondisi marah bisa dipicu oleh banyak hal, datang dari diri sendiri maupun orang lain, dari hal yang sangat, sepele hingga yang memberatkan.

3) Emosi sedih

Emosi sedih disebabkan oleh banyak hal, salah satunya adalah karena kegagalan, kesulitan, kecelakaan, kematian dan lain sebagainya. Ekspresi sedih yang sering dialami manusia adalah menangis, wajah pucat, dingin, tampak lesu, tidak tersenyum, dan tidak bergairah.

4) Emosi takut

Rasa takut akan mendorong seseorang untuk mengambil tindakan yang di perlukan agar dapat menghindari bahaya yang mengancam.

5) Emosi benci

Emosi benci biasanya datang saat seseorang mendapati Ssesuatu tidak sesuai keinginannya atau saat hatinya terluka, sehingga ekspresi yang muncul ialah emosi benci.

6) Emosi heran dan terkejut

Seseorang akan mengalami perubahan fisiologi ketika mengalami emosi kaget, seperti denyut jantung yang lebih

cepat, pernafasan yang terasa berat, adrenalin psikis yang meningkatkan dan lain sebagainya.⁶²

Sedangkan menurut Daniel Goleman, bahwa emosi itu sangat kompleks maka dari itu emosi diidentifikasi menjadi beberapa macam sebagai berikut:⁶³

- 1) Marah meliputi: brutal, mengamuk, membenci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, tindak kekerasan dan kebencian patologis.
- 2) Kesedihan meliputi: pedih, sedih, muram, suram, melankolis, dan mengasihani diri sendiri, kesepian, putus asa, depresi.
- 3) Rasa takut meliputi: cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, sedih, waspada, tidak tenang, ngeri, kecut, panik, phobia.
- 4) Kenikmatan meliputi; kebahagiaan, gembira, riang, puas, senang, terhibur, bangga.
- 5) Cinta meliputi: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasih sayang, kasmaran.
- 6) Terkejut meliputi: terkesiap, takjub, terpana.
- 7) Jengkel meliputi: hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, dan mau muntah.

⁶² Hude, *Emosi Penjelasan Religio Psikologis Tentang Emosi Manusia Dalam Al-Qur'an*, hlm. 137-138

⁶³ Goleman. *Kecerdasan Emosional*, hlm. 411-412

- 8) Malu meliputi: rasa bersalah, malu hati, kesal hati, menyesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.

Ada banyak bentuk emosi mulai dari positif hingga negatif, namun karena keterbatasan waktu penulis hanya memakai satu emosi saja yaitu marah yang akan penulis ambil untuk penelitian ini. Salah satu bentuk emosi yang perlu dikontrol adalah emosi marah. Marah merupakan reaksi emosi yang bersifat negatif, marah merupakan bawaan alamiah manusia. Setiap manusia pasti mengalami emosi marah, dan tidak mudah untuk menghindarkan diri dari emosi marah, yang membedakan antara satu orang dengan yang lainnya adalah perbedaan biologis, kepribadian, proses kognitif, dan pengalaman subjektif masing-masing dengan lingkungannya.

d. Upaya Mengontrol Emosi

Dalam upaya untuk mengontrol emosi negatif, individu bisa melalui bimbingan spiritual dengan menggunakan teknik islam melalui pendekatan sufistik, yang memiliki tiga tahapan sebagai berikut:

a) *Takhalli*

Upaya membersihkan diri dari sifat-sifat tercela, dari maksiat lahir dan maksiat batin.⁶⁴ Dalam hubungannya dengan usaha peningkatan kontrol emosi, pada tahap ini diharapkan

⁶⁴ Rovi Husnaini, "Hati Diri dan Jiwa" (*Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam*, 2016) vol.1, No. 02, <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/jaqfi/article/download/1715/1169>.

pembimbing dapat mengosongkan jiwa dan pikiran santri atau individu dengan memberikan penyadaran-penyadaran bahwa menempatkan diri pada kaedah agama yang benar adalah merupakan wujud dari pengendalian diri yang tepat. Seperti mendengarkan tausiah yang dilakukan oleh pengasuh atau bimbingan rohani dengan ada proses *takhalli* melalui pemberian tausiah atau nasehat yang dapat membersihkan maksiat batin yang tidak kelihatan dan biasanya tidak disadari dan sukar dihilangkan, juga dapat memicu maksiat halir dan selalu menimbulkan kejahatan-kejahatan baru yang diperbuat oleh anggota badan manusia.

Apa bila hati seseorang sudah terdapat penyakit atau sifat-sifat tercela, hingga dia wajib diatasi. Obatnya dengan melatih membersihkannya terlebih dahulu, ialah membebaskan diri dari sifat-sifat tercela supaya bisa mengisinya dengan sifat-sifat yang terpuji agar mendapatkan kebahagiaan hakiki.⁶⁵ Dalam hal ini hubungannya dengan usaha peningkatan kontrol emosi pada tahap ini diharapkan seorang pembimbing dapat mengosongkan jiwa dan pikiran konseli atau santri dengan tujuan memberikan penyadaran-penyadaran bahwa menempatkan diri pada kaedah agama yang benar dan lurus

⁶⁵ Ismail Hasan, Tasawuf: Jalan Rumpil Menuju Tuhan, *Jurnal An-Nuba*, 2014, no. 1

adalah merupakan wujud dari pengendalian diri yang tepat melalui taushiah.

b) *Tahalli*

Upaya pengisian diri dengan memiliki sifat-sifat terpuji dan mendapatkan pancaran *Nurullah*, menyinari hati dengan ketaatan lahir maupun batin, Oleh karenanya segala perbuatan dan tindakannya selalu berdasarkan dengan niat yang ikhlas (suci dari riya) dan amal ibadahnya itu tidak lain kecuali mencari ridha Allah SWT.⁶⁶ Pada tahap *tahalli* pembimbing diharapkan dapat memberikan berbagai masukan ke dalam jiwa dan pikiran santri atau individu bahwa kekosongan jiwanya harus diisi dan dihiasi dengan akhlak-akhlak dan nilai-nilai Islam. Maka dari itu menganjurkan santri untuk mengikuti pelaksanaan pembacaan dzikir dan sholawat ataupun menonton tayangan-tayangan yang baik, agar dapat dijadikan sebagai pengalaman dan pembelajaran baru serta meningkatkan kemampuannya dalam mengontrol atau mengendalikan emosi.

Tahalli itu sendiri merupakan pengisian jiwa yang telah dikosongkan pada tahap *takhalli*. Bebarti sesudah tahap pembersihan diri dari segala sikap mental yang buruk dapat dilalui dengan proses (*Takhalli*), usaha itu harus berkelanjutan trus ketahap berikutnya yang di sebut tahalli. Sebab apabila

⁶⁶ Ismail Hasan, Ibid, hlm. 54

satu kebiasaan telah dilepaskan tetapi tidak ada penggantinya, maka kekosongan tersebut dapat menimbulkan frustrasi. Oleh karena itu, ketika kebiasaan lama yang sudah dilakukan harus segera diisi kebiasaan baru yang baik. Menurut imam Al Ghazali, jiwa manusia dapat diubah, dilatih, dikuasai, dan dibentuk sesuai dengan kehendak manusia itu sendiri. Perbuatan baik yang sangat penting di isikan kedalam jiwa manusia dan dibiasakan dalam perbuatan agar menjadi manusia paripurna (*insan kamil*).⁶⁷

Pada tahap tahalli ini pembimbing diharapkan dapat memberikan berbagai masukan ke dalam jiwa dan pikiran konseli atau santri bahwa kekosongan jiwanya harus diisi dan dihiasi dengan akhlak-akhlak dan nilai-nilai Islam. Hal ini dilakukan dengan menganjurkan santri untuk mengikuti pelaksanaan pembacaan dzikir dan sholawat burdah, agar hal tersebut oleh santri dapat dijadikan sebagai pengalaman dan pembelajaran baru serta meningkatkan kemampuannya dalam mengontrol emosi atau mengendalikan diri.

c) *Tajalli*

Upayah untuk menghilangkan hijab atau penutup dari sifat ke *basyariyyahan* (kemanusiaan), Agar hasil yang telah diperoleh jiwa saat melakukan *takhalli* dan *tahalli* tidak

⁶⁷ Mansyur. S, Casmimi, *Kontrol Diri Dalam Perspektif Islam Dan Upaya Peningkatannya Melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam*, (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,2022) vol. 5 no. 2

berkurang, maka rasa ketuhanan perlu dihayati lebih lanjut.⁶⁸ Pada tahap pengaplikasian ini diharapkan santri dapat bersungguh-sungguh mengamalkan setiap pembelajaran yang sudah diberikan pada tahap-tahap sebelumnya. Pada tahap ini, ketika keberhasilan sudah dapat dicapai dengan proses yang baik dan matang, maka besar kemungkinan akan tercipta sebuah konsep kontrol emosi yang baik pada diri santri.

Pada tahap *tajalli* ini adalah suatu fase dimana seseorang dituntut untuk dapat mengimplementasikan setiap pengajaran dan pemahaman yang baik sebagai mana yang telah diajarkan pada diri konseli atau santri. Dalam kaitannya dengan bimbingan pada fase ini santri lebih ditekankan pada kemampuan untuk merubah dan memiliki pertimbangan matang dalam setiap keputusan dan tindakan yang diambilnya.

Dengan pertimbangan dan perhitungan matang sebelum melakukan tindakan tentunya santri lebih mampu mengarahkan diri dan perilakunya pada hal-hal yang memberikan pengaruh positif bagi dirinya dan orang disekitarnya, secara tidak langsung santri meningkatkan kontrol

⁶⁸ Miswar, *Akhlak Tasawuf Membangun Karakter Islami*, Medan: Perdana Publishing, 2015.

emosi yang baik dan meminimalisir kecenderungan pada perilaku-perilaku negatif.⁶⁹

Pada tahap pengaplikasian ini diharapkan individu atau santri dapat dengan sungguh-sungguh mengamalkan setiap pembelajaran dan pelaksanaan yang sudah diberikan pada tahap sebelumnya. Pada tahap ini, ketika memang keberhasilan sudah dapat dicapai dengan proses yang baik dan matang, maka besar kemungkinan akan tercipta sebuah konsep kontrol emosi yang baik pada diri santri, demikian pada tahap ini pada dasarnya adalah pembuktian dari keberhasilan sebuah usaha yang nyata. Upayah mengontrol emosi menurut islam juga terbagi dalam beberapa cara, yaitu dengan membaca Al-qur'an, menjaga wudhu, dan dzikrullah. Salah satunya dengan berdzikir seseorang yang sedang marah diibaratkan seperti orang yang sedang kesurupan dan tidak ingat kepada Tuhannya, maka dengan mengingat Allah (*istighfar*), perasaan marah yang dirasakan seseorang akan hilang. Apalagi jika dzikir diucapkan secara berulang-ulang maka marah yang dirasakan akan segera padam, ketika emosi negatif mulai menguasai diri maka teruslah berdzikir, beribadah, sebelum

⁶⁹ Mansyur. S, Casmini, *Kontrol Diri Dalam Perspektif Islam Dan Upaya Peningkatannya Melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam*, (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022) vol. 5 no. 2

emosi negatif tersebut semakin menguasai atau mengambil alih diri.⁷⁰



⁷⁰ Bilqis Rizma Ahmadi, “Implementasi Ajaran Tasawuf terhadap Pengendalian Emosi”, (Gunung Djati Conference Series, UIN Sunan Gunung Djati Bandung 2022) Vol. 19

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Menurut Basrowi dan Suwandi melalui penelitian kualitatif peneliti dapat memahami apa yang dirasakan dan juga dialami oleh subjek dalam kehidupan sehari-hari.⁷¹ Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian kualitatif cocok digunakan ketika peneliti ingin menyelidiki fenomena dalam kondisi alami dan kontekstual yang sesuai dengan subjek penelitian. Pada penelitian kualitatif, peneliti sendiri yang bertindak selaku instrumen sehingga dalam penelitian kualitatif dikenal istilah human instrumen, artinya peneliti yang bertindak selaku instrumen itu sendiri. Maksud peneliti menggunakan pendekatan ini karena dari peneliti sendiri ingin lebih memahami serta mendalami dari permasalahan yang terjadi mengenai pelaksanaan Bimbingan Rohani Melalui Dzikir dan Sholawat Burdah Untuk Mengontrol Emosi Pada Santri Putra Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Kecamatan Balung Kabupaten Jember.

2. Jenis penelitian

Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka. Sehingga laporan penelitian ini akan berisi

⁷¹ Farida Nugrahani, "Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa", (Surakarta:2014) hlm. 3-4

kutipan data untuk memberi gambaran penyajian laporan.⁷² Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Dari penjelasan di atas penelitian kualitatif deskriptif dapat digambarkan seperti data penelitian yang kelihatannya merupakan suatu paparan dari rangkaian pernyataan (kalimat). Peneliti menggunakan metode penelitian ini, dikarenakan peneliti ingin memahami secara mendalam tentang Bimbingan Rohani Melalui Dzikir dan Sholawat Burdah Untuk Mengontrol Emosi Pada Santri Putra Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Kecamatan Balung Kabupaten Jember.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Lembaga Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Balung, Yang berlokasi di Jalan Bawean Igir-igir, Kec. Balung Kabupaten Jember, Jawa Timur. Waktu penelitian yang dilakukan oleh peneliti dimulai sejak bulan November 2023 sampai selesai.

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, subjek penelitian menjadi sumber informasi, untuk menentukan sumber data lapangan dan subjek penelitian pada penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Menurut Sugiyono, *Purposive Sampling* adalah

⁷² Lexis J Mooleng, "Metode Penelitian Kualitatif", (Bandung: Remaja Rosakarya, 2011), hlm. 11

teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.⁷³ Adapun informan yang dipilih sebagai subjek adalah orang yang mengerti dan memahami informasi yang diharapkan pada proses penelitian, iyalah:

- a. Pengasuh Pondok Pesantren Yang melaksanakan Bimbingan Rohani Melalui Media Dzikir dan Sholawat Burdah.
- b. Santri-santri yang mengikuti Pembacaan Dzikir dan Sholawat Burdah Al Bushiri.

2. Objek Penelitian

Objek penelitian ialah sasaran atau suatu hal yang akan diteliti oleh peneliti dalam penelitian karya ilmiah. Adapun, dalam hal ini yang menjadi objek penelitian yaitu, Pelaksanaan Bimbingan Melalui Dzikir dan Sholawat Burdah Untuk Mengontrol Emosi Negatif seperti Marah dan Sedih Pada Santri.

D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan beberapa teknik untuk mendapatkan data. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan pada metode penelitian kualitatif yaitu, wawancara, observasi dan dokumentasi. Adalah:

1. Teknik Observasi

Observasi pada penelitian ini dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan dan mendapatkan data terhadap Pelaksanaan Bimbingan Melalui Dzikir dan Sholawat Burdah untuk Mengontrol

⁷³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019), 133

Emosi Pada Santri. Peneliti melakukan pengamatan dengan cara pencatatan secara sistematis terhadap gejala-gejala yang nampak pada objek penelitian, pada proses pelaksanaan observasi peneliti menggunakan jenis penelitian observasi partisipan pasif ditujukan untuk mengamati Pelaksanaan Bimbingan Melalui Dzikir dan Sholawat Burdah Untuk Mengontrol Emosi Pada Santri Putra Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi.

2. Wawancara

Wawancara merupakan suatu kegiatan tanya jawab di mana dilakukan dengan cara tatap muka antara pewawancara dan yang diwawancarai (informan) yang membahas mengenai masalah yang diteliti, di mana pewawancara bermaksud memperoleh persepsi, sikap, dan pola pikir dari orang yang diwawancarai. Peneliti menggunakan teknik wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur adalah wawancara dimana subjek yang diteliti bisa memberikan jawaban yang bebas dan tidak dibatasi, akan tetapi subjek yang diteliti tidak boleh keluar alur dari tema yang sudah ditentukan.⁷⁴

3. Teknik Dokumentasi

Teknik dokumentasi ialah teknik pengumpulan data penelitian melalui informasi yang didokumentasikan berupa dokumen tertulis dan terekam. Dokumen tertulis seperti arsip, catatan harian, autobiografi dan surat-surat. Sedangkan dokumen terekam yaitu berupa foto,

⁷⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif R&D*, (Bandung: CV ALFABETA, 2019) hlm. 306

audio dan sebagainya. Adapun peneliti yang akan didapatkan pada dokumentasi ini yaitu, dokumentasi pada saat wawancara, data-data santri putra saat pelaksanaan bimbingan melalui dzikir dan sholawat burdah dan profil lembaga Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Balung.

E. Analisi Data

Analisis data memiliki pengertian sebagai mengatur data secara sistematis bahan dari hasil observasi dan wawancara, menafsirkannya juga menghasilkan sesuatu pemikiran, argument, teori dan ide atau gagasan yang baru. Kegiatan pada analisis data peneliti menggunakan model menurut Miles dan Huberman, yaitu: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan,⁷⁵ penjelasannya sebagai berikut:

1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan suatu bentuk analisis yang dilakukan dengan cara memilah, memusatkan dan meringkas data yang ditemukan di lapangan berdasarkan catatan-catatan yang dibuat oleh peneliti dari hasil wawancara dengan sumber data. Melalui catatan tersebut, peneliti mereduksi data dengan cara proses pemilihan data yang berdasarkan pada fokus penelitian dan penyusunan data berdasarkan pada kategori.

2. Penyajian Data

⁷⁵ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, September 2019) hlm. 321

Langkah selanjutnya setelah melakukan proses reduksi data yaitu penyajian data. Pada penyajian data dapat dilakukan dengan bentuk diagram, tabel, grafik dan lain sebagainya agar dapat memudahkan peneliti dalam memahami data yang telah diperoleh selama penelitian.

3. Penarikan Kesimpulan

Langkah terakhir adalah penarikan kesimpulan (*Conclusion*). Kesimpulan yang dibuat oleh peneliti masih bersifat sementara, dimana peneliti dapat menerima saran dan masukan dari peneliti lainnya. Kesimpulan yang dibuat oleh peneliti dapat berubah jika peneliti menemukan bukti-bukti yang baru pada saat melakukan penelitian di lapangan, sehingga peneliti memperoleh kesimpulan akhir yang lebih kuat dan meyakinkan.

F. Keabsahan Data

Untuk menguji keabsahan data informasi yang diperoleh selama penelitian berlangsung, maka penelitian ini menggunakan teknik triangulasi. Adapun, dalam hal ini peneliti menggunakan teknik triangulasi dalam pengujian reliabilitas yang diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan waktu. Teknik triangulasi dibagi menjadi tiga, yaitu triangulasi sumber, teknik dan triangulasi data.⁷⁶

⁷⁶ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabet, 2019), hlm. 368

1. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas suatu data dengan cara melakukan pengecekan pada data dari berbagai sumber yang diperoleh seperti hasil dari catatan-catatan lapangan, wawancara, arsip maupun dokumen, upaya pengumpulan data dengan menggunakan Teknik yang sama tetapi dengan beberapa subjek yang berbeda, seperti penelitian lakukan, untuk mengetahui penerapan bimbingan rohani dalam mengontrol emosi. Sehingga data yang telah dianalisis oleh peneliti menghasilkan suatu kesimpulan.

2. Triangulasi Teknik

Penelitian juga menggunakan Triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas suatu data dilakukan dengan cara melakukan pengecekan pada data yang telah diperoleh dari sumber yang sama, namun menggunakan teknik yang berbeda. Contoh, ada data yang diperoleh dari hasil observasi yang sudah berbentuk catatan, kemudian dicek dengan hasil dari tehnik pengumpulan data yang berupa wawancara, Jika peneliti menemukan perbedaan dalam proses memverifikasi keadaan informasi maka bisa didiskusikan lebih lanjut dengan sumber yang bersangkutan untuk mengetahui data mana yang benarguna untuk menguatkan data yang didapatkan dari subjek penelitian.

3. Triangulasi Data

Triangulasi data yaitu menggabungkan dari berbagai data dan sumber yang telah ada. Data yang digabungkan yaitu data-data yang telah diperoleh dengan berbagai teknik, sumber, dan waktu. Bila hasil uji menghasilkan data yang berbeda, maka di lakukan secara berulang-ulang sehingga sampai ditemukan kepastian datanya.

G. Tahap-Tahap Penelitian

1. Tahap Pra lapangan

Peneliti sebelum melakukan penelitian dilapangan pada tahapan ini peneliti membuat rancangan lapangan untuk menentukan permasalahan atau fokus penelitian. Adapun unsur pada tahapan pra lapangan, yaitu:

a. Menyusun rencana penelitian

Tahap ini peneliti membuat rencana penelitian dengan melihat lingkungan sekitar apakah ada fenomena yang menarik untuk diteliti.

b. Memilih lapangan penelitian

Setelah peneliti tertarik dengan fenomena yang akan diteliti, kemudian peneliti menentukan tempat mana yang cocok untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

c. Membuat surat perizinan

Pengurusan perizinan penelitian ini dilakukan oleh peneliti untuk mempermudah peneliti dalam melakukan penelitian.

d. Memilih dan memanfaatkan informasi

Pada tahap ini peneliti melakukan observasi guna mengumpulkan informasi dan mengevaluasi tempat penelitian serta observasi lebih lanjut.

e. Menyiapkan perlengkapan penelitian

Menyiapkan perlengkapan yang dapat dimanfaatkan untuk melancarkan penelitian seperti media yang digunakan sebagai alat yang bisa membantu untuk mengumpulkan informasi.

2. Tahap Pelaksanaan di Lapangan

Setelah peneliti menyusun rancangan dan memiliki titik fokus permasalahan, kemudian tahapan selanjutnya yaitu pelaksanaan dilapangan. Tahapan pelaksanaan lapangan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh peneliti di tempat penelitian. Pada tahapan pelaksanaan ini mengumpulkan data sesuai dengan fokus permasalahan dan tujuan penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan mencatat dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi. Terkait dengan pengumpulan data ini peneliti terlebih dahulu menyiapkan hal-hal yang dibutuhkan seperti buku catatan, lembar pedoman wawancara, kamera foto, dan alat perekam.

3. Tahap Analisis Data

Tahapan selanjutnya yaitu tahapan analisis data yang sudah diperoleh peneliti selama melakukan pengumpulan data pada lapangan, menentukan fokus permasalahan dan tujuan penelitian yang telah tersusun secara sistematis.



BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Subjek Penelitian

1. Profil Pengasuh dan Santri Pondok Pesantren Al-mubarak Ash-shiddiqi

Nama : H. Abdul Hamid Farouq M.Pd.I
Tempat/Tanggal Lahir : Jember, 01 September 1982
Alamat Domisili : Jl. Melati V/10 Jember
Jabatan : Pengasuh Pondok Pesantren Al- Mubarak
Ash-shiddiqi Jember

Nama : Ahmad Firdaus
Tempat/Tanggal Lahir : 17 Agustus 2007
Alamat Domisili : Balung lor, Kec. Balung, Jember
Status : Santri Pondok Pesantren Al-
Mubarak Ash-shiddiqi

Nama : Zidan Maulana Azka
Tempat/Tanggal Lahir : 14 April 2009
Alamat Domisili : Balung lor, Kec. Balung, Jember
Status : Santri Pondok Pesantren Al-
Mubarak Ash-shiddiqi

2. Gambaran Emosi Santri

a) Santri Firdaus

Santri Firdaus dikenal oleh teman-temannya sebagai anak yang mudah marah, dipesantren Firdaus sering meluapkan emosinya kurang lebih

bisa sampai 1-3 hari dengan cara yang meledak-ledak. Ketika sesuatu tidak berjalan sesuai keinginannya, ia akan marah, bahkan terkadang memukul barang-barang di sekitarnya. Sifatnya yang temperamental ini membuat santri lain di sekitarnya, terutama pengurus, merasa khawatir dan tidak tahu harus berbuat apa. Di sekolah, Firdaus juga sering terlibat dalam konflik dengan teman-temannya. Hal sepele, seperti berebut mainan atau tugas kelompok yang tidak sesuai harapannya, bisa memicu kemarahannya, di pesantren ada pelaksanaan bimbingan rohani, seluruh santri diwajibkan mengikuti bimbingan rohani. Pada awalnya, Sedangkan firdaus enggan dan jarang mengikuti kegiatan ke pesantrenan. Namun, setelah beberapa kali mencoba, Firdaus mulai merasakan perubahan. Bimbingan tersebut tidak hanya mengajarkannya tentang nilai-nilai agama, tetapi juga cara mengendalikan emosi negatif dan melatih kesabaran. Melalui bimbingan rohani, Firdaus diajarkan untuk lebih mendekatkan diri pada Tuhan, merenungi setiap tindakan, dan belajar memaafkan diri sendiri serta orang lain. Setiap kali amarahnya muncul, ia diajak untuk menarik napas dalam-dalam, berdoa, dan menenangkan pikirannya sebelum bereaksi.⁷⁷

b) Gambaran Santri Zidan

Santri Zidan sebagai santri yang sering meluapkan emosi dengan kemarahan, Zidan kerap merasa sulit mengendalikan perasaannya,

⁷⁷ Hasil Observasi di Pondok Pesantren Al-Muabrok Ash-Shiddiqi Jember, 25 April 2024.

terutama saat menghadapi hal-hal yang tidak sesuai dengan harapannya. Saat merasa tersinggung atau kesal, Zidan tidak ragu untuk marah, berteriak, bahkan terkadang bertindak kasar, baik kepada teman-temannya maupun terhadap barang-barang di sekitarnya. Durasi zidan marah bisa sampai 1 hari, ini menjadi perhatian para pengurus di pondok, sikapnya yang mudah tersulut emosi membuatnya sering terlibat masalah. Banyak teman-temannya yang menjauh karena takut dengan ledakan emosinya. Para ustadz pun mulai melihat bahwa ada kebutuhan mendasar dalam diri Zidan yang harus dibimbing, bukan hanya dalam aspek akademis, tetapi juga dalam hal pengendalian diri dan emosional. Setelah beberapa kali berbicara dengan pengasuh, Zidan mulai mengikuti bimbingan rohani yang lebih intens di pondok. Melalui pendekatan spiritual melalui tausiah oleh pengasuh, Zidan diajarkan untuk memahami pentingnya kesabaran, ketenangan, dan bagaimana menyalurkan emosi negatif dengan cara yang lebih positif seperti mengikuti pembacaan dzikir dan sholawat burdah.⁷⁸

Sebelum melakukan pelaksanaan bimbingan rohani untuk mengontrol emosi pada santri maka peneliti menjelaskan terlebih dahulu gambaran emosi santri yang terjadi, Emosi merupakan kondisi penyesuaian organis sebagai akibat menghadapi situasi tertentu, sehingga emosi disebabkan karena gejala psikis. Sebagaimana telah diungkapkan oleh santri Firdaus dan santri Zidan terkait peluapan emosi negatif.

⁷⁸ Hasil Observasi di Pondok Pesantren Al-Muabrok Ash-Shiddiqi Jember, 25 April 2024.

B. Gambaran Objek Penelitian

1. Profil Pondok Pesantren Al-mubarak Ash-siddiqi

a) Sejarah singkat berdirinya pondok pesantren Al-mubarak Ash-Shiddiqi

Mengenai profil pendidikan Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi tidak terlepas dari sejarah berkembang luasnya Islam di wilayah Jember. KH. Muhammad Shiddiq adalah salah satu tokoh pelopor dan penggerak Islam, dan memperjuangkan *Khittah Nahdliyyah*, meneruskan perjuangan Islam dari Lasem sampai ke Jember. Banyak sejarah yang menjelaskan bahwa KH. Muhammad Shiddiq adalah salah satu tokoh ulama yang mbabat alas atau penggerak Islam di wilayah Jember, dilihat dari perjuangan beliau membangun Pondok Pesantren Ash-Shiddiqi Putra, Masjid Jami' Baitul Amin, dan kurang lebih 15 masjid yang telah dibangun KH. Muhammad Shiddiq

Pondok Al-mubarak Ash-shiddiqi sudah berdiri sejak tahun 1986 M diatas tanah waqaf milik Ibu Hj. Malihah pada akhirnya di Kelola oleh salah satu putranya yaitu KH. Luthfillah Abdullah Shiddiq, beliau sebagai pengasuh dan pendiri pertama Pesantren Al-mubarak Ash-siddiqi Jember, beliau masih memiliki garis keturunan dari KH. Abdullah putra dari KH. Muhammad Shiddiq dengan Hj. Maryam atau Ibu Hj Zaqiah binti KH. Yusuf. KH. Muhammad Shiddiq yang tempat pemakamannya ada di daerah condro Jember, beliau adalah salah satu

tokoh ulama NU di wilayah Jember dan anak keturunan dan santrinya tersebut kemudian menjadi kiai, muballigh, da'i yang menyebarluaskan pengajaran Islam melalui masjid-masjid dan pesantren-pesantren di Kabupaten Jember, salah satu cucu beliau KH. Luthfillah Abdullah Shiddiq pendiri Pondok Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Jember.

b) Letak Geografis Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi

Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi adalah Lembaga Pendidikan yang menerapkan model Pendidikan salafiyah dan modern. Berlokasi di daerah yang berdekatan dengan Lembaga Sekolah Baitul Arqom, tepatnya di Jl. Bawean Igir-Igir No. 13 Balung Lor Kecamatan Balung Kabupaten Jember. Daerah sekitar ini memiliki jumlah kapasitas penduduk yang lumayan padat, karena letaknya yang strategis dengan pemungkiman dan beberapa lembaga sekolah. Dilihat dari letak geografis Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi tersebut menjadikannya mudah di akses masyarakat luas yang ingin memasukkan anaknya, karena masih satu lembaga yayasan sekolah dengan MTs, SMP, MA, SMA yang jarak dari pesantren kurang lebih 500 meter.

Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Jember adalah Lembaga pesantren yang didalamnya terhitung beberapa santriwan dan santriwati yang menuntut ilmu di pondok pesantren terdiri dari berbagai jenjang, mulai dari SMP/Mts, SMA/Ma, Mahasiswa bahkan santri yang

sudah lulus dan bekerja beberapa masih tinggal di pondok. Setelah melalui penelitian total seluruh santri sekitar adala 216 terdiri dari 99 santri putri dan 117 santri putra. Banyak santri yang memilih bersekolah dengan satu yayasan pesantren, tujuan santri mondok dan sekolah supaya para santri tidak hanya dibekali dengan ilmu agama akan tetapi juga ilmu umum dengan maksud agar kelak santri dapat meneruskan pendidikan yang lebih tinggi secara formal, sehingga dapat bersaing di era zaman globalisasi.⁷⁹

2. Jadwal Kegiatan Santri Harian Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi

Berdasarkan hasil observasi kegiatan di Pondok Pesantren meliputi serangkaian beberapa kegiatan santri selama didalam lingkungan pondok. Kegiatan ini juga sebagai bentuk pengembangan diri dan pembentukan akhlak seorang santri untuk terbiasa melakukan aktifitas positif, Aktifitas dari pagi hingga malam seperti ibadah, belajar, dan lain sebagainya. Setelah sholat Subuh berjama'ah para santri mengikuti jam madrasah diniyyah sampai jam 06.15, sesudah mengikuti pembelajaran pagi para santri lalu bersiap-siap untuk berangkat ke sekolah sampai jam 12.00 siang, tidak lupa sholat dhuhur berjama'ah dan membaca wirid-wirid yang sudah ada di pesantren, dari jam 13.00 sampai jam 15.00 siang santri beristirahat, sesudah itu santri melaksanakan sholat asar berjamaah di lanjutkan dengan mengaji kitab bersama para ustadz pada jam 16.00 sampai waktu qiro'at masjid berkumandang menandakan waktu sholat

⁷⁹ Pondok Pesantren Al-muabrok Ash-shiddiqi Jember, 25 April 2024.

magrib, setelah sholat magrib pun santri membaca wirid -wirid yang lebih lengkap sampai waktu sholat isya tiba, saat sholat isya sudah dilaksanakan para santri pun bergegas mengambil buku sholawat burdah dan segelas botol minum untuk di bawa ke dalam masjid untuk mengikuti pembacaan Dzikir dan Sholawat Burdah, lalu di lanjut dengan Pelaksanaan Bimbingan Rohani oleh pengasuh, untuk melaksan ini biasanya bersama-sama dilaksanakan pada hari kamis malam jum'at sampai selesai. Berikut tabel kegiatan santri di Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi.⁸⁰

Tabel 4.1
Jadwal Kegiatan Santri

No	Jam/ waktu	Kegiatan
1	04.00 - 05.00	Sholat Subuh (Baca Hizib, Waqiah, Al Mulk, Wirdul Lathif)
2	05.00 – 06.15	Madrasah Diniyah
3	06.15 – 12.00	Sekolah
4	12.30 – 13.30	Sholat Dzuhur (Baca Hizib Sakron)
5	13.30 – 15.00	Istirahat
6	15.30 – 16.00	Sholat Ashar (Baca Wirid Harian)
7	16.00 – 17.30	Madrasah Diniyah
8	17.30 – 18.30	Sholat Maghrib (Baca Wirid Harian, Yasin, Ratibul Haddad)
9	18.30 – 19.45	Sholat Isya' (Baca Dzikir & Sholawat Burdah)
10	20.00 – 21.00	Madrasah Diniyah
11	21.00 – 22.00	Takror/Belajar
12	22.00 – 04.00	Istirahat

⁸⁰ Observasi di Pondok Pesantren Al-mubarak Ash-Shiddiqi Jember, 14 Mei 2024

C. Penyajian Data dan Analisis

Penyajian memuat tentang uraian data dan temuan dalam hal ini penjelasan secara deskriptif mengenai data yang disajikan dengan topik yang sesuai dengan pertanyaan-pertanyaan penelitian dalam bentuk pola, tema, kecenderungan, dan motif yang muncul dari data. Maka telah dijelaskan oleh peneliti di BAB II tentang macam metode dan juga teknik pelaksanaan bimbingan rohani yang diperoleh informasi tentang tahap-tahapan dan bacaan dzikir dan burdah yang dibaca di Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Pelaksanaan Bimbingan Rohani Melalui Dzikir dan Sholawat Burdah Untuk Mengontrol Emosi Pada Santri Putra Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Balung

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan di Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Balung, bahwasanya pelaksanaan bimbingan rohani yang diterapkan di sini menggunakan bimbingan spiritual dengan menggunakan teknik islam melalui pendekatan sufistik, yang memiliki satu tahapan dan tiga langkah sebagai berikut:

a) Tahap *Takhalli*

Pada tahap *Takhalli* ini bertujuan untuk membersihkan diri dari sifat-sifat tercela, dari maksiat lahir dan maksiat batin.⁸¹ Dalam hubungannya dengan usaha peningkatan kontrol emosi, pada tahap ini diharapkan pembimbing dapat mengosongkan jiwa dan pikiran santri

⁸¹ Rovi Husnaini, "Hati dan Jiwa", Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam, 2010

atau individu dengan memberikan penyadaran bahwa menempatkan diri pada kaedah agama yang benar adalah merupakan wujud dari pengendalian diri yang tepat. Seperti mendengarkan tausiah yang dilakukan oleh pengasuh atau pembimbing kepada santri yang mengikuti pelaksanaan bimbingan rohani dengan adanya *takhalli* melalui pemberian tausiah atau nasehat dapat membersihkan maksiat batin yang tidak kelihatan dan biasanya tidak disadari dan sukar dihilangkan, juga dapat memicu maksiat halir dan selalu menimbulkan kejahatan-kejahatan baru yang diperbuat oleh anggota badan manusia. Begitupun hal serupa dinyatakan oleh Gus Hamid, dalam keterangannya:

“Biasanya, anak-anak santri sudah kumpul kedalam masjid mas, mereka membawa botol yang berisi air lalu wirid dan kitab burdah, di sini juga harus menggunakan pakaian rapi disini adat baju tawah putih dan sonkok putih, merekapun duduknya harus rapi mas, juga tertata sof-soffan agar bisa lebih tenang dan kusyuk mas. Semua ini dengan tujuan saya agar santri yang mengikuti bisa tertata lagi akhlak lan perangainya.”⁸²

Dengan Langkah ini juga sangat membantu untuk meminimalisir santri yang terbiasa bahkan menjadi tradisi atau adat istiadat bagi santri, yaitu memakai barang yang bukan miliknya tanpa izin (*ghosob*).

Menurut wawancara Ustadz Nasruddin, dia menuturkan:

“Setiap selesai kegiatan, dari pengurus melakukan introgasi bagi santri yang tidak membawa kitab dan baju putih, ketika ditanya “kenapa kok tidak membawa kitab dan baju putih?”, rata-rata jawaban dari santri semua sama, mereka mengatakan bahwa sudah

⁸² Gus Hamid, selaku pengasuh diwawancarai oleh peneliti, Jember, 14 Mei 2024

mempunyai kitab maupun baju putih tetapi mereka mempunyai alasan bahwa kitab burdah dan baju putih miliknya di *ghosob*.”⁸³

Oleh karena itu, apa bila hati seseorang sudah terdapat penyakit atau sifat-sifat tercela, hingga dia wajib diatasi. Obatnya dengan melatih membersihkannya terlebih dahulu, ialah membebaskan diri dari sifat sifat tercela supaya bisa mengisinya dengan sifat-sifat yang terpuji agar mendapatkan kebahagiaan hakiki.⁸⁴ Dalam hal ini hubungannya dengan usaha peningkatan kontrol emosi pada tahap ini diharapkan seorang pembimbing dapat mengosongkan jiwa dan pikiran konseli atau santri dengan tujuan memberikan penyadaran-penyadaran bahwa menempatkan diri pada kaedah agama yang benar dan lurus adalah merupakan wujud dari pengendalian diri yang tepat melalui taushiah. Adapun peneliti dapat menangkap beberapa pertanyaan pada langkah evaluasi, dari pernyataan Pengasuh sebagai berikut:

“kalo ada pertama kali saya memberikan ajakan untuk semua santri mengikuti pelaksanaan bimbingan rohani, dengan dzikir dan sholawat, dengan tujuan dalam diri mereka dapat mengosongkan jiwa dan pikiran dari hal-hal buruk, saat nanti pemberian nasehat bisa diterima”⁸⁵

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi tersebut, dapat dianalisis bahwa masalah yang dihadapi oleh santri putra Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Siddiqih adalah munculnya perilaku

⁸³ Nassrudin, salah satu Ustadz diwawancarai oleh peneliti, Balung 16 Mei 2024

⁸⁴ Ismail Hasan, Tasawuf: Jalan Rumpil Menuju Tuhan, *Jurnal An-Nuba*, 2014, vol. 1, no. 1.

⁸⁵ Gus Hamid, selaku pengasuh diwawancarai oleh peneliti, Jember, 14 Mei 2024

emosional yang menggebu-gebu lalu disalurkan dalam bentuk pembullyan dan pelanggaran pondok.⁸⁶ Sehingga dengan melalui bimbingan rohani melalui dzikir dan sholawat burdah, dilakukannya setiap pada hari kamis malam jum'at ba'da isya sekitar jam 18.30 sampai selesai, para santri pun diwajibkan memakai pakaian putih berlengan panjang juga membawa sebotol air dan kitab burdah Al-bushiri untuk dibawa kemasjid pesantren dengan duduk bershof yang rapi, maka santri harus memiliki pemahaman dan penyesuaian diri pada lingkungan pesantren maupun dari segi peraturan, karakter santri dan keseharian berbaur dengan santri lainnya.

Menurut hasil wawancara dengan KH. Abdul Hamid Farouq, beliau menuturkan:

“Awal mula kegiatan majlis Burdah ini dilaksanakan sekitar tahun 2013 yang saya rintis sendiri di pesantren ini. Tujuan utama saya adalah Innama Bu'isttu liutammima makarimal akhlaq, bahwa Rasulullah SAW, diutus untuk menyempurnakan akhlaq, jadi akhlaq itu memang sebagai pondasi tiap manusia, karena walaupun memiliki ilmu yang sangat tinggi namun tidak berakhlaq itu tidak ada apa-apanya. Santri-santri Al-Mubarak Ash-Shiddiqi melalui pembacaan qosidah budah agar santri memiliki suritauladan seperti rasulullah dan meminimal bisa mengontrol emosi yang bersifat negatif. Karena Melihat situasi yang serba gloalisasi dan pergaulan yang semakin kurang baik, kegiatan tersebut di rutinkan setiap 1 minggu sekali pada kamis malam jum'at dengan Bersama-sama dan di akhiri dengan bimbingan pada santri berupa tausiah agar santri ini mengingat k ebesaran sang pencipta bahwa Allah membenci hambanya yang berbuat fasik dan munkar.”⁸⁷

⁸⁶ Wawancara Dan Observasi di Pondok Pesantren Al-mubarak Ash-shiddiqi Jember, 14 Mei 2024

⁸⁷ Gus Hamid Farouq, diwawancarai oleh Penulis, Balung 14 Mei 2024

Ini menjadi alasan KH. Abdul Hamid Farouq mengadakan Kegiatan rutin majelis sholawat Burdah bertujuan untuk mampu membiasakan mengontrol dan mengendalikan emosi dari perilaku negatif santri, jika santri mampu mengontrol emosi buruk menjadi yang baik dan menanamkan rasa cinta kepada Baginda Nabi SAW. Sebagai umat yang mengikuti beliau tetapi apa yang beliau ajarkan kepada kita berupa sunnah Rasul harus kita terapkan dalam kehidupan. Dengan harapan melalui kegiatan ini santri menyadari tentang pentingnya akhlak dan mengetahui perilaku tercela yang di benci oleh Allah SWT, dalam kehidupan sehari-hari melalui pelaksanaan dzikir dan sholawat burdah. Beliau menegaskan:

“Anak-anak santri itu mas sama seperi orang yang berjihad di jalan Allah, karena dia merelakan waktu-waktunya untuk menuntut ilmu, beribadah kepada Allah dan berusaha mendekatkan diri kepada Allah. Anak yang baik dapat dilihat dari bagaimana dan dengan siapa dia bergaul dalam lingkungannya. Misalnya ada anak yang kurang baik atau anak meluapkan emosi marahnya kepada teman yang tidak bersalah lah ini yang salah siapa, yaa anaknya sendiri bukan pondoknya juga bukan pengasuhnya mangkanya mas, inshaallah dengan anak mengikuti rutin dzikri, sholawat burdah maupun sholawat al-habsy masih bisa dibimbing, sebaik-baik tempat untuk menuntut ilmu dan memperbaiki kepribadian emosi dalam diri santri, pondok pesantren adalah tempat yang paling baik”⁸⁸

Pelaksanaan bimbingan rohani melalui dzikir dan sholawat burdah di pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi, untuk mengontrol emosi

⁸⁸ *Ibid.*, 62.

pada santri yang diterapkan di sini menggunakan bimbingan spiritual, Adapun tahap *Takhalli* memiliki langkah-langkah sebagai berikut:

1) Langkah Pembiasaan

Langkah ini merupakan salah satu kegiatan yang efektif, terutama dalam mengontrol emosi negatif dengan membentuk akhlak santri melalui majlis pembacaan shalawat Burdah. Salah satu bentuk pembiasaan yang dilakukan oleh ustadz sebelum melaksanakan kegiatan adalah melakukan pemeriksaan terhadap seluruh santri yang hadir terkait dengan kedisiplinan santri, terutama bagi santri yang tidak memakai baju putih dan tidak membawa kitab Burdah. Bagi santri itu sendiri yang melanggar aturan akan dikenakan sanksi berupa ta'ziran. Maka aktifitas santri dari pagi hingga malam seperti ibadah, belajar, dan lain sebagainya. Setelah sholat Subuh berjama'ah para santri mengikuti jam madrasah diniyyah sampai jam 06.15, sesudah mengikuti pembelajaran pagi para santri lalu bersiap-siap untuk berangkat ke sekolah sampai jam 12.00 siang, tidak lupa sholat dhuhur berjama'ah dan membaca wirid-wirid yang sudah ada di pesantren, dari jam 13.00 sampai jam 15.00 siang santri beristirahat, sesudah itu santri melaksanakan sholat asar berjamaah di lanjutkan dengan mengaji kitab bersama para ustadz pada jam 16.00 sampai waktu qiro'at masjid berkumandang menandakan waktu sholat magrib, setelah sholat magrib pun santri membaca wirid-wirid yang lebih lengkap sampai waktu sholat isya tiba, saat sholat isya sudah

dilaksanakan para santri pun bergegas mengambil buku sholawat burdah dan segelas botol minum untuk di bawa ke dalam masjid untuk mengikuti pembacaan Dzikir dan Sholawat Burdah, lalu di lanjut dengan Pelaksanaan Bimbingan Rohani oleh pengasuh, untuk melaksaaan ini biasanya bersama-sama dilaksanakan pada hari kamis malam jum'at sampai selesai. Berikut tabel kegiatan santri di Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi.⁸⁹

Menurut hasil wawancara dengan ustadz Nasruddin, beliau menuturkan:

“Jadi sebelum membaca dzikir sholawat Burdah dimulai, sebagian pengurus dan ustadz juga bertugas untuk memeriksa santri yang tidak membawa kitab burdah dan tidak memakai baju putih dan songkok putih, jika terdapat santri yang melanggar langsung diberi hukuman berupa denda uang atau petalan (potong rambut) saat acara pembacaan burdah selesai, kalo santri yang tidur atau bergurau dengan temanya hanya di peringatkan oleh pengurus keamanan disaat pembacaan burdah berlangsung, itu lebih baik dari pada santri harus qhosob.”⁹⁰

Dengan Langkah pembiasaan ini juga sangat membantu untuk mendisiplinkan dan meminimalisir santri yang terbiasa bahkan sudah menjadi tradisi saat barang yang di miliki tidak ada atau hilang maka barang yang bukan miliknya di pakai tanpa izin ini termasuk peluapan emosi negatif.

⁸⁹ Observasi di Pondok Pesantren Al-mubarak Ash-Shiddiqi Jember, 14 Mei 2024

⁹⁰ Nasruddin, diwawancarai oleh Penulis, Balung 16 Mei 2024

2) Langkah Pengajaran

Jadi Langkah ini santri diberikan pengajaran melalui pengasuh pondok ataupun ustadz yang bertanggung jawab terhadap kegiatan tersebut. Sehingga melalui pengajaran yang disampaikan oleh yang lebih tua diharapkan santri bisa menjalankan dalam mengontrol perilaku positif dan kebiasaan yang tidak terlepas dari nilai-nilai islami yang tentunya juga tidak terlepas dari nasihat-nasihat para ustadz yang menjadi panutan. Adapun pengajaran dalam hal ini berupa pemberian nasihat dari pengasuh pondok.

Menurut hasil wawancara dengan ustadz Nasruddin, beliau menuturkan:

“Jadi mas, sebelum Kegiatan sholat burdah dimulai, biasanya sehabis sholat isya, ada koordinator dari masing-masing pengurus memberikan arahan, nasehat, dan kendala tentang pelanggaran pesantren bagi santri yang tidak bisa mengontrol emosinya juga santri yang melanggar peraturan agar santri yang lain bisa mengambil pelajaran juga.”⁹¹

Informasi yang disampaikan oleh perwakilan pengurus berkaitan dengan santri yang melanggar tata tertib pada masing-masing pengurus yang bersangkutan. Biasanya dalam hal ini masing-masing mengevaluasi seluruh santri agar menjalankan tata tertib yang telah ditentukan. Bukan hanya santri, tetapi para anggota pengurus juga dituntut untuk menjalankan tata tertib tersebut, artinya adanya persamaan antara pengurus dengan santri dalam hal ini akan terjalin

⁹¹ *Ibid.*, 64.

keharmonisan yang baik, dan ini juga merupakan salah satu bentuk mengendalikan atau mengontrol emosi negatif pada santri.

3) Langkah Motivasi

Dalam hal inipun santri diajarkan tentang nilai-nilai akhlak baik untuk mengontrol emosi negatif contohnya seperti marah dalam kehidupan sehari-hari, sehingga pengetahuan tentang cara mengontrol emosi dan bisa menyalurkan emosinya ke ranah yang bermanfaat, santri juga diharapkan mencerminkan perilaku dari pengetahuan yang telah difahami dan tidak gegabah dalam setiap melakukan sebuah tindakan. Seperti yang dikatakan KH. Abdul Hamid Farouq terkait dengan motivasi untuk mengontrol emosi santri pondok pesantren.

“Santri-santri Al-Mubarak Ash-Shiddiqi melalui kegiatan ini mas, saya biasa memberikan motivasi setelah selesai pembacaan sholawat Burdah, motivasi ini tidak terlepas dari pentingnya sebuah perilaku atau akhlak. Santri diberikan penjelasan melalui bait-bait Burdah yang tidak lain merupakan gambaran perilaku dari Nabi Besar Muhammad Saw. Sebagai *suritauladan akhlakul karimah*.⁹²

Penjelasan ini diperkuat dengan hasil wawancara dengan

Ustadz Nasruddin, beliau menuturkan bahwa:

“Bait-bait syair Burdah yang mengandung banyak pelajaran tentang perilaku dan tatakrama terhadap Allah dan kepada sesama makhluk seperti taat beribadah, ridho, sabar, zuhud, amar ma’ruf nahi munkar, juga bagaimana mengondisikan atau mengontrol emosi marah yang kadang tidak terkontrolkan. Sehingga melalui penyampaian tersebut, pengasuh yaitu Gus Hamid mempunyai tujuan yaitu menumbuhkan rasa cinta kepada Rasulullah, dan menjadikan Nabi Saw. sebagai suri

⁹² Gus Hamid Farouq, diwawancarai oleh Penulis, Balung 14 Mei 2024

tauladan yang baik untuk mereka (santri), baik dalam hal dzhohir maupun batin.”⁹³

Dengan demikian, santri diharapkan mampu mengontrol emosi negatifnya seperti marah dan sedih yang berpengaruh dalam perilaku menyimpang, santri juga dibimbing agar tidak salah dalam menyalurkan emosi saat sedang meluap-luap, santri juga dapat mencontoh suritauladan Nabi Muhammad SAW, sebagai pondasi dan figur dalam kehidupannya untuk menyikapi berbagai persoalan yang terjadi pada generasi muda kita, khususnya para pelajar atau santri agar mereka terhindar dari Peluapan emosi negatif dan bentuk penyimpangan moral.

Akhirnya peneliti melakukan wawancara terhadap santri yang mengikuti kegiatan pembacaan sholawat burdah yang dipimpin oleh pengasuh di pondok Al-Mubarak Ash-Shiddiqi santri ini bernama Firdaus dan Zidan. Dalam upaya untuk mengontrol emosi negatif, individu bisa melalui bimbingan spiritual dengan menggunakan teknik islam melalui pendekatan sufistik, yang memiliki tiga tahapan sebagai berikut:

2. Bagaimana Hasil Dari Pelaksanaan Bimbingan Rohani Melalui Dzikir dan Sholawat Burdah Sebagai Media Untuk Mengontrol Emosi Pada Santri Putra Pondok Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Balung

Majlis sholawat burdah merupakan salah satu kegiatan yang sudah berjalan dipondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Balung. Rutinitas

⁹³ Nasruddin, diwawancarai oleh Penulis, Balung 16 Mei 2024

kegiatan majlis sholawat Burdah, tentu hal ini adalah kegiatan yang diadakan oleh pengasuh Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi dalam upaya mengontrol emosi negatif santri yang meluap-luap. Melalui kegiatan dzikir dan sholawat burdah tentu memiliki pengaruh terhadap akhlak santri dalam mengontrol emosi negatif seperti marah, mengingat bahwa sebuah kegiatan pasti ada tujuan dan harapan yang diinginkan, sehingga melalui kegiatan bimbingan rohani ini mendapatkan efek berupa ketenangan di dalam jiwa dimana dalam hal ini, akan terjadi penurunan terhadap tingkat tekanan atau emosi negatif yang timbul akibat permasalahan yang sedang dihadapi oleh santri Firdaus dan Zidan. ini bisa menjadi sebuah ukuran untuk melihat bagaimana santri itu bisa mencerminkan perilaku yang sholeh baik secara perbuatan dan perkataan.

a) Santri Firdaus

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan Firdaus tentang efek yang dirasakan sebelum dan setelah melaksanakan sholawat burdah, Firdaus menyatakan bahwa:

“Sebelum mengikuti saya sering marah itu mas, cara saya melampiaskan marah saya sering membuli anak-anak yang lebih kecil dari saya, kalo saya sudah marah mata pasti merah mas, lalu bawaanya mau mukul atau jail supaya dia terpancing, kalo sama yang lebih tua atau kaka kelas, terkadang saya buang barangnya diem diem, saya curi sandalnya itu kalo sudah meluap emosi ku. Emm, terkadang lama mas bisa sampai 1 hari, terkadang juga sampai 3 hari, sering seringnya kalo sudah marah mau tidur aja masih keingat sama anak-anak yang mengangap remeh. Sulit mas, kalo sudah emosi sulit untuk di kontrol seringnya ambil sak enaknya. Dulu itu saya coba buat tidur mas,.. kalo tidak ya saya buat pergi jalan-jalan keluar

pondok tanpa sepengetahuan pengurus, tapi kalo sudah pulang atau berada di pensantren, lalu ketemu anak itu saya lewat belakang atau menjauh supaya tidak berpapas dengan dia mas. Tetapi semenjak saya mengikuti rutinan dzikir dan sholawat burdah rutin di laksanakan pada malam jum'at, dulu saya sebelum tau manfaatnya dan fungsinya, saya merehmekan rutinan jadi saya sering alasan kepada pengurus kalo saya sakit, pusing dll, semenjak belakangan ini saya usahakan istiqomah mengikuti.”⁹⁴

Dengan setelah Firdaus mengikuti pelaksanaan Dzikir dan Sholawat Burdah, yakni:

“Dampak setelah aku mengikuti kegiatan pelaksanaan rutinan pembacaan dzikir dan sholawat burdah, saya mencurahkan *koyo* curhat looh, semuanya kepada Allah. Dengan ini saya mengerti mana yang baik dan mana buruk, saya juga masih berusaha mengontrol emosi negatif tidak sepenuhnya bisa mas kadang juga lebih bisa mengontrol emosi yang akan meluap, sayapun berfikir buat apalah emosi trus menerus bikin merugi sendiri pada akhirnya capek, setelah mengikuti saya lebih bisa menghargai orang lain tidak mudah tersulut emosi atau meluapkan emosi kepada orang lain.”⁹⁵

Keterangan dari Robit, teman dekat dari Firdaus, juga mengungkapkan mengenai perubahan-perubahan perilaku setelah mengikuti Dzikir dan sholawat Burdah.

“Menurut saya, Setelah mengikuti majlis Dzikir dan Burdah dia kaya berubah mas, gak seperti baisanya. Dia semakin diam, baisanya bunyi adzan di pondok dia dating belakangan sekarang dia yg adzan mas “*jarene ate Istiqomah*”, lebih sering senyum kadang juga salam sama teman yg lewat di depannya, selain itu saya lihat firdaus menjadi orang yang lebih baik, lebih berempati kepada orang lain.”⁹⁶

⁹⁴Muhammad Firdaus, diwawancarai oleh penulis, Jember Mei 2024

⁹⁵Muhammad Firdaus, diwawancarai oleh penulis, Jember Mei 2024

⁹⁶Moch. Robit, diwawancarai oleh penulis, Jember Mei 2024

Selain itu, selaras dengan Arya sebagai teman dari Firdaus, juga memberikan keterangan terkait santri Firdaus, setelah mengikuti Dzikir & sholawat Burdah, sebagai berikut:

“Iya mas setau aku, dia sekarang istiqomah mengikuti majlis dzikir dan sholawat burdah, dia pernah bilang, *efeknya keroso arya sakmarine aku milu majlis, aku menceritakan semua permasalahan ke gusti Allah, rasae nyaman sekali*, dia pun tidak gampang tersulut emosi apalagi sampai memukul teman yang nakal kepadanya, semakin kesini dia lebih berempati dengan orang lain.”⁹⁷

Seolah semua narasumber yang peneliti wawancarai mengiyakan pendapat tentang santri Firdaus, Ustadz Nasruddin juga menyampaikan bahwa:

“Santri Firdaus memang terkenal wow (nakal) disini mas, jadi kalo dia sekarang sadar memang *wes wayahe*, efek yang di rasakan setelah mengikuti majlis Dzikir dan sholawat Burdah, Kyai menegaskan kepada para santri-santri, kalau misalkan berjama’ahkan diusahakan sambil apa, dikeraskanlah suaranya. Biar lebih menghayati gitu lo. Karena kalau sama dzikir itu kitakan merasa lebih dekat kepada Allah, apalagi di sambung dengan sholawat, kitab bisa merasa dekat dengan Nabi Muhammad, lebih-lebih jika kita sambal bayangin, kan subhanallah mas.”⁹⁸

Adapun berdasarkan keterangan dari Firdaus, pengaruh yang dialami setelah mengikuti Bimbingan rohani melalui media dzikir dan sholawat burdah oleh pengasuh pondok yaitu, terhadap pembiasaan akhlak santri dalam mengontrol emosi negatif seperti marah dan sedih, lebih bisa memiliki perasaan yang lebih tenang, tidak merasakan emosi

⁹⁷ Arya Dwi Ardiansyah, diwawancarai oleh peneliti, Jember, Mei 2024

⁹⁸ Nasruddin, diwawancarai oleh peneliti, Jember, Mei 2024

yang meluap-luap, mulai memfokuskan diri ke aktifitas dinniyah pesantren, hal yang serupa dikatakan teman dekatnya bernama Robit dan Arya bahwa Firdaus, setelah dari rutin mengikuti kegiatan majlis Dzikir dan Sholawat Burdah mengalami penurunan dalam meluapkan emosi negatifnya seperti marah atau suka melanggar peraturan pesantren. Lebih lanjut keterangan didapat dari ustadz Nasruddin, setelah mengikuti pelaksanaan bimbingan melalui media Dzikir dan sholawat Burdah santri Firdaus lebih bisa mengendalikan atas apa yang dilakukan dari perbuatan menyimpangnya yang melampaui batas, Firdauspun memiliki rencana untuk lebih mengontrol emosi negatifnya.

Demikian itu, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa pengaruh yang dialami oleh Firdaus diantaranya, Lebih bisa mengontrol emosi marahnya, bisa mengontrol perasaan dan pikiran yang lebih positif, lebih mengedepankan fokus pada aktifitas kegiatan dinniyah pesantren dan mulai senang mengikuti bersholawat.

b) Santri Zidan

Selanjutnya peneliti mewawancarai seorang santri yang menjadi objek peneliti yang bernama Zidan Azka Wahyu Maulana, berupa peluapan emosi negatif seperti marah dan sedih, hal ini serupa bahwa terdapat perubahan yang dirasakan setelah proses pelaksanaan bimbingan rohani melalui media dzikir dan sholawat burdah yang dilakukan oleh pengasuh pondok.

“Yaa, marah mas kadang sedih, kalo telat kiriman karena biasanya kiriman saya hari munggu jadi kalo ga di kirim saya sedih mas. Kalo sedang emosi marah saya pasti jail mas, seperti menyembunyikan barang seperti sandal teman, membully, jarang ikut ngaji lebih-lebih saya diem sendiri, males ketemu sama anak-anak lain, lebih menyendiri loh mas. Terkadang bisa sampai 1 hari full sumpek mas, saya marah sama teman yang jail dan usil ke saya tetapi saya sendiri seneng ngelakuin itu juga, anak-anak pun akhirnya manggil saya dengan nama orang tua, aku malah tambah emosi mas, lalu aku pukul trus lari. Aku tertarik mengikuti rutinan dzikir dan sholawat burdah, karena pernah di dawuhi kyai dan hamper di suruh *boyong*, akhirnya aku mikir ingin tobat tidak nakal dan tidak melanggar peraturan pondok, pada akhirnya saya tertarik sampai istiqomah mengikuti rutinan sholawat burdah itu karena suaranya Pengasuh merdu, enak saat pembacaan qosidahnya di dengar lebih-lebih hati ini merasa tenang mas, di akhir pelaksanaan pembacaan dzikir dan sholawat burdah beliau pasti memberi tausiah, wejangan (*ceramah*) kepada semua santri. Dan saya pribadi setelah mengikuti kegiatan pelaksanaan rutinan pembacaan dzikir dan sholawat burdah, hati ini merasa tenang dan lebih banyak diemnya mas, dari pada sebelumnya saya kalo sudah bosan sama marah di pondok saya ngelincur (keluar tanpa izin) malam hari, trus merokok seringnya bully teman atau adek kelas biar emosi saya tersalurkan, karena jadi pelampiasan entah *piye yoh*. Tepi aku merasa lebih bisa mengontrol emosi seperti marah sudah tidak seperti kemarin yang selalu meluap-luap hingga ingin melanggar peraturan pondok atau berbuat salah trus.”⁹⁹

Sebagaimana yang disampaikan oleh santri Absir sebagai teman

Zidan, dalam wawancaranya ia menyampaikan bahwa:

“Yang saya tau dia berhenti nakal, pernah saya lihat dia saat mengikuti pembacaan sholawat burdah, pas dia membaca syair burdah dia fokus sekali mas, sangat merenungi sekali, mungkin dapat hidayah barokahnya pembacaan dzikir dan sholawat burdah. Menurut saya ketika pembacaan shalawat Burdah itu tidak hanya melantunkan saja, tetapi juga memahami isi dan makna dari bait-baitnya. Sehingga melalui kegiatan shalawat Burdah ini, kami lebih

⁹⁹ Zidan Azka Wahyu Maulana, diwawancarai oleh peneliti, Jember, Mei 2024

berhati-hati dalam hal ucapan dan perbuatan yang dilakukan sehari-hari.¹⁰⁰

Selain itu santri Ahya sebagai teman dari santri Zidan, juga memberi keterangan tentang santri Zidan, bahwa:

Efek Sholawatan Burdah *pancen* buat tenang mas, bisa dibuat hiburan, *sak jane* bukan hiburan, tapi penyelimur, *yoo kui* (pengalih) dari adanya peluapan emosi atau masalah dari efek lingkungan mas, saya merasakan juga kalo zidan memang ada perubahan, lebih-lebih dia mau berempati kepada santri lainnya”.¹⁰¹

Ustadz Nasruddin juga memberikan keterangan terkait tentang perubahan-perubahan prilaku yang ditunjukkan oleh santri Zidan, beliau menyampaikan:

“Santri Zidan ini sangat terkenal dipondok, memang sering saya bertemu apalagi dia berada di jam diniyyah saya, tetapi belakangan ini dia lebih pendiam tidak *ora' ora'an* (berbuat nakal) terhadap teman-temannya, saat mengikuti majlis Dzikir & shalawat Burdah ini saya melihat sebagian besar santri antusias khususnya zidan ketika mengikuti kegiatan tersebut, sangat bersemangat, dan jarang ada yang mengantuk mulai dari awal hingga akhir kegiatan, sehingga melalui kegiatan ini menjadikan santri untuk lebih bersemangat dan disiplin”.¹⁰²

Dari keterangan diatas, maka peneliti dapat menggambarkan bahwa setelah Santri Zidan diberikan bimbingan rohani melalui ceramah dan tausiah oleh pengasuh pondok diantaranya yaitu, mengalami kesadaran atas perilakunya yang menyimpang dan melanggar peraturan pesantren juga lebih-lebih meluapkan emosi negatifnya, sekarang memiliki kegiatan positif seperti rutin mengikuti rutinan majlis dzikir dan sholawat

¹⁰⁰ Absir diwawancarai oleh peneliti, Jember, Mei 2024

¹⁰¹ Ahya diwawancarai oleh peneliti, Jember, Mei 2024

¹⁰² Nasrudin di wawancarai oleh peneliti, Jember, Mei 2024

burdah dan kegiatan dinniyah pesantren. Lebih lanjut ustadz nasrrudin memberikan keterangan mengenai pengaruh yang dialami oleh santri zidan, yaitu lebih fokus pada tujuan dan imipian ingin menjadi juara *The best* Imriti.

D. Pembahasan Temuan Penelitian

Pada bab ini merupakan gagasan peneliti mengenai data dari temuan-temuan penelitian dilapangan. Peneliti juga memberikan tanggapan terhadap hasil dari temuan di lapangan. Data-data berikut dibahas dan dikaitkan dengan teori yang ada. Berikut, pembahasan mengenai Pelaksanaan Bimbingan Rohani Melalui Dzikir dan Sholawat Burdah Untuk Mengontrol Emosi Pada Santri Putra Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Kecamatan Balung Kabupaten Jember, yakni:

1. Pelaksanaan Bimbingan Rohani Melalui Dzikir dan Sholawat Burdah Sebagai Media Untuk Mengontrol Emosi Pada Santri Putra Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Kecamatan Balung

Berdasarkan pada hasil penelitian, Pelaksanaan Bimbingan Rohani Melalui Dzikir dan Sholawat Burdah di pondok Al-mubarak Ash-Shiddiqi Jember, merupakan salah satu dengan mengikuti pembacaan dzikir dan sholawat burdah, karena sebagai media atau sarana yang bisa digunakan untuk menyalurkan ketegangan-ketegangan dan kecemasan-kecemasan, serta emosi negatif seperti marah yang biasanya muncul bersamaan dengan permasalahan yang sedang dialami individu karena didalamnya terdapat unsur emosi negatif. Adapun metode-metode yang dipakai oleh

psikoterapi Sufisme adalah metodologi tasawwuf melalui *Takhalli*, *Tahalli*, dan *Tajalli*. Dengan *takhalli* dan *tahalli* yang membutuhkan bimbingan guru atau mursyid. Begitu juga dengan *tajalli*, menurut penulis *tajalli* lebih sulit, karena tidak hanya mengosongkan sifat-sifat penyakit hati dan mengisinya dengan sifat-sifat terpuji, melainkan bagaimana seorang salik bisa konsisten dalam menjalankan segala perintah Nya dan menjauhi segala larangan-Nya dengan berusaha semaksimal mungkin. Inilah yang barangkali dalam pendidikan tasawuf membutuhkan metode atau cara untuk bisa menyingkap tabir ketuhanan atau nur yang selama ini ghaib dapat terbuka.¹⁰³

Menyinggung Hal ini Sebagaimana yang terjadi pada santri ketika kegiatan saat diwawancara, beberapa santri maupun pengurus mengungkapkan bahwa mereka merasa tertekan atas perilaku yang dilakukan oleh santri lain yang dengan sengaja melanggar peraturan pondok pesantren dan tidak mau mendengarkan saat diperingatkan secara baik-baik. Selain itu munculnya kekhawatiran dan kecemasan ketika ditakzir atau di hukum, dengan pelaksanaan bimbingan rohani dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan kemampuan dan membantu para individu dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar, dan pengambilan keputusan.

¹⁰³ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling Dan Psikoterapi Islam: Penerapan Metode Sufistik* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002).

Hal tersebut sesuai dengan mekanisme Pelaksanaan bimbingan rohani melalui dzikir dan sholawat burdah di Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi, untuk mengontrol emosi pada santri yang diterapkan di sini menggunakan bimbingan spiritual, Adapun tahap *Takhalli* memiliki langkah-langkah antara lain, langkah pembiasaan, langkah pengajaran, langkah motivasi. Dengan demikian, santri diharapkan mampu mengontrol emosi negatifnya seperti marah dan sedih yang berpengaruh dalam perilaku menyimpang, santri juga dibimbing agar tidak salah dalam menyalurkan emosi saat sedang meluap-luap, santri juga dapat mencontoh suritauladan Nabi Muhammad SAW, sebagai pondasi dan figur dalam kehidupannya untuk menyikapi berbagai persoalan yang terjadi pada generasi muda kita, khususnya para pelajar atau santri agar mereka terhindar dari Peluapan emosi negatif dan bentuk penyimpangan moral.

Menurut Miftahul Mufarrihah & Dzinnun Hadi, dimana dalam jurnalnya sama-sama membahas mengenai bimbingan untuk para santri di pesantren dan peran pengasuh dalam menanggulangi kenakalan remaja, juga menggunakan media sholawat burdah, lalu yang dilakukan dengan berbagai langkah prosedur dalam bimbingan konseling Islam, yaitu identifikasi, diagnosis, prognosis, treatment beda dengan peneliti ini menggunakan metode terapi melalui sufisme dengan cara *Tajalli*, *Takhalli* dan *Tahalli*.

Hal ini juga selaras menurut teori psikoterapi dalam agama yang dijelaskan didalam buku Ahmad Saifuddin, dimana dalam bukunya

menjelaskan bagaimana doa dan ibadah menjadi media dan teknik psikoterapi adalah karena didalam doa dan ibadah terdapat unsur katarsis, katarsis tersebut ialah sebagai pembebasan atau pelepasan ketegangan-ketegangan dan kecemasan dengan jalan mencurahkan kejadian-kejadian traumatis dimasa lalu, yang semula dilakukan dengan jalan menekan emosi-emosinya ke dalam alam bawa sadar.¹⁰⁴ Prinsip ini juga terdapat dalam prinsip doa dan ibadah, doa didalam agama islam ini bermakna permohonan individu kepada tuhannya. Ketika individu melakukan hal tersebut, maka akan mencurahkan segala perasaan dan pikirannya. Sebelum memohon, individu biasanya akan mencurahkan segala kegelisahan, kecemasan dan emosi negatif yang sedang dialam inya.¹⁰⁵

Menurut Buku *ESQ Emotional Spiritual quotient* Ary ginanjar. Bahwa teruslah berdzikir dan beristiqfar untuk memunculkan suara hati satu-persatu berdasarkan nama-nama Allah (*Asmaul Husna*) dengan penuh perasaan dan penghormatan kepadanya. Tantangan bagi kita adalah mewujudkan ketenangan yang stabil dan penguasaan diri yang baik, upaya membangun suasana hati yang stabil adalah stategi terbaik dalam menjaga hubungan sosial dengan orang lain. Tujuannya tidak sekedar mengalirkan kebersihan emosi dalam diri kita, namun juga memungkinkan kita menyesuaikan diri dengan apapun situasi yang dihadapi.¹⁰⁶

¹⁰⁴ Ahmad Saifudin, Psikologi Agama: Implementasi Psikologi Untuk Memahami Perilaku Beragama (Jakarta: Prenadamedia Group, 2019), 259

¹⁰⁵ Ibid, 269

¹⁰⁶ Ary Ginanjar Agustian, Emotional Spiritual Quotient: Total Action (Jakarta: Arga,2007), hlm. 376

Selain itu, proses ketenangan selama membaca dzikir dan sholawat burdah juga dapat dirasakan pada saat pembacaan kalimat asmaul husna, karena pada saat itu situasi pembacaan syair burdah terasa lebih khusyuk, sehingga individu akan merasa lebih dekat dengan Nabi Muhammad SAW, dan lebih berkonsentrasi dalam meresapi setiap makna yang ada didalam bacaan sholawat sehingga menimbulkan ketenangan pada jiwa individu (santri).

Sebagai suatu ilmu, psikoterapi Sufisme harus mempunyai metode, dengan metode itulah fungsi dan tujuan dari esensi ilmu ini dapat tercapai dengan baik, benar dan ilmiah. Artinya ilmu ini dapat membawa manfaat bagi umat manusia dan ia benar karena berasal dan berakar dari kebenaran Ilahiyah serta ilmiah, karena dapat dengan mudah dipahami, diaplikasikan dan dialami oleh siapa saja yang ingin mengambil manfaat dan kebaikan ilmu ini. Adapun metode-metode yang dipakai oleh psikoterapi Sufisme adalah metodologi tasawwuf melalui *Takhalli*, *Tahalli*, dan *Tajalli*.

Takhalli adalah langkah utama yang harus dilakukan oleh seorang sufi. *Takhalli* adalah upaya untuk membebaskan diri dari keadaan pikiran dan etika yang mengerikan. Salah satu etika hina yang menyebabkan sebagian dari etika hina, antara lain, adalah penghargaan yang berlebihan terhadap usaha bersama. *Takhalli* juga dapat diartikan membebaskan diri dari sifat ketergantungan pada kesenangan bersama. Ini akan dicapai dengan pergi tanpa ketidakpatuhan dalam segala bentuknya dan berusaha untuk membunuh kekuatan pendorong keinginan jahat.

Bagi Mustafa Zahri berkata kalau penafsiran *takhalli* merupakan meluangkan diri dari seluruh sifat-sifat yang tercela. Sebaliknya bagi Muhammad Hamdani Bakran adz- Dzaky berkata kalau penafsiran *takhalli* merupakan tata cara pengosongan diri dari bekas-bekas kedurhakaan serta pengingkaran (*dosa*) terhadap Allah SWT, dengan jalur melaksanakan pertaubatan yang sebetulnya (*taubat nasuha*).¹⁰⁷

Dalam tahap *tajalli* ini dalam rangka memperkuat dan memperluas modul-modul yang telah dilalui dalam tahap *tahalli*, hingga rangkaian pembelajaran diidealkan dalam tahap *tajalli*. Kata ini menyiratkan pengungkapan nur ghaib pada hati. Dengan langkah-langkah yang harus ditempuh oleh santri mulai dari *Takhalli*, *Tahalli* dan *Tajalli*, maka dapat disimpulkan bahwa menurut sufistik, budi pekerti akan mengantarkan manusia kepada kesempurnaan rohani dan menjadi jembatan emas menuju kedekatan kepada Allah SWT.

2. Hasil dari Pelaksanaan Bimbingan Rohani Melalui Dzikir dan Sholawat Burdah Sebagai Media Untuk Mengontrol Emosi Pada Santri Putra Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Kecamatan Balung Kabupaten Jember

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti, pengaruh yang dirasakan santri putra Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Jember, setelah mengikuti kegiatan pelaksanaan Dzikir dan Sholawat Burdah dengan tujuan memberikan ketenangan didalam jiwa,

¹⁰⁷ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, Ibid, hlm. 91

timbulnya perasaan nyaman, Bahagia didalam jiwa, adanya kelegaan emosional terhadap permasalahan yang tengah dihadapi karena langsung tertuju kepada Allah SWT, serta Perasaan lain yang bisa didapatkan adalah individu (santri) akan bisa merasa lebih dekat dengan Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW, bisa menimbulkan emosi positif didalam jiwa dan dapat menjadi pengalihan untuk masalah yang sedang dihadapi individu.

Efek psikis yang dirasakan santri putra pondok pesantren Al-Mubarak Ash-Siddiqi setelah mengikuti kegiatan dzikir dan sholawat burdah adalah lebih bisa mengontrol emosi negatif dan timbulnya perasaan tenang, lega, dan bahagia didalam hati. Selain itu, dengan bershalawat bisa menimbulkan emosi positif didalam jiwa serta membentuk karakter santri yang ber *akhlakul karimah*, selama mengikuti kegiatan tersebut permasalahan yang sedang dihadapi oleh santri bisa teralihkan untuk sementara waktu. Efek lain yang bisa didapatkan oleh santri adalah bisa mendekatkan diri kepada Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW. Efek sosial yang dirasakan adalah mempererat hubungan silaturahmi dengan teman-teman santri yang lain, menjadi orang yang tenang dan tidak mudah marah kepada orang lain, bisa lebih empati dengan orang lain seperti (membantu teman yang membutuhkan pertolongan, menjenguk teman yang sakit.), lebih bisa menghormati kepada orang yang lebih tua.

Hal ini juga sesuai dengan keutamaan dzikir dari buku Ibnu Qayyim Al-Jauziah¹⁰⁸ dan juga dalam buku Ali Amsri Al-Qurawy¹⁰⁹, yang menyatakan tentang keutamaan serta faedah dari dzikir dan sholawat. Didalam buku tersebut menjelaskan bahwa faedah dari membaca dzikir dan sholawat akan menyembuhkan dan memberikan ketenangan hati pada individu, menjadikan hati bersih, menjadikan hati bahagia, dan menumbuhkan sikap untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW.

Pengaruh terapeutik yang terkandung didalam dzikir dan sholawat burdah adalah menjadikan santri lebih bisa berempati kepada orang lain, lebih menghargai orang lain, lebih menghormati kepada orang yang lebih tua, tidak mudah marah atau emosi kepada orang lain, dan hubungan atau interaksi yang terjalin menjadi lebih baik dan dapat dirasakan jika seorang individu melakukannya dengan benar dan tepat. Dengan cara sufistik melalui *tajalli*, *takhalli*, dan *tahalli*, bentuk dari pengaturan diri ialah penanganan emosi seperti marah dan sedih sehingga berpengaruh positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati, dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, serta mampu pulih kembali dari tekanan emosi.

¹⁰⁸ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Doa & Dzikir yang terangkat ke langit* (Solo: Al-Wafi, 2015), hlm. 79- 119.

¹⁰⁹ Ali Amrin al-Qurawy, *Koleksi Doa & Dzikir Sepanjang Masa* (Yogyakarta: Laksana, 2018), hlm. 170-175.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, temuan dan analisis dari yang dilakukan oleh peneliti terkait Pelaksanaan Bimbingan Rohani Melalui Dzikir Dan Sholawat Burdah Sebagai Media Untuk Mengontrol Emosi Pada Santri Putra Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi. Oleh karena itu, peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Pelaksanaan bimbingan rohani melalui dzikir dan sholawat burdah sebagai media untuk mengontrol emosi pada santri putra yang dilakukan oleh pengasuh pondok selaku pembimbing diantaranya, Pengasuh mengajak para santri untuk mengikuti kegiatan dzikir dan sholawat burdah sesudah itu di lanjut dengan pelaksanaan bimbingan rohani agar mampu mengontrol emosi negatif dan mendorong santri untuk berbuat lebih baik dalam kegiatan yang positif, mula-mula santri didorong untuk melaksanakan kegiatan tersebut, cepat atau lambat dorongan ibadah tersebut semata-mata karena kewajiban, kebutuhan dan tanggung jawab umat manusia kepada Rabb Nya.
2. Hasil dari pelaksanaan bimbingan rohani yang dilakukan oleh pengasuh pondok pesantren kepada santri putra diantaranya, memberikan ketenangan didalam jiwa, timbulnya perasaan nyaman, adanya kelegaan emosional terhadap permasalahan yang tengah dihadapi karena langsung tertuju kepada Allah SWT. sedangkan secara efek psikis yang dirasakan santri putra pondok pesantren Al-Mubarak Ash-Siddiqi setelah mengikuti

kegiatan dzikir dan sholawat burdah adalah lebih bisa mengontrol emosi negatif dan timbulnya perasaan tenang, lega, dan bahagia didalam hati. Dengan akhirnya bahwa santri memiliki pemahaman baru dan memiliki usaha perbaikan pada perilaku setelah diberikan bimbingan rohani.

B. Saran

Berdasarkan temuan dalam hasil penelitian diatas, maka peneliti dapat memberikan usulan atau saran guna untuk memberikan manfaat pada pihak-pihak yang memiliki kepentingan yang sesuai dengan hasil penelitian. Adapun saran-saran yang dapat diberikan untuk peneliti selanjutnya, sebagai berikut:

Berdasarkan dari penelitian diatas, maka peneliti harapkan dengan adanya skripsi ini mampu menambah wawasan ataupun pandangan untuk melanjutkan kembali permasalahan yang lebih unik, pandangan yang berbeda dan lebih manfaat penelitian dengan pembahasan pada pelaksanaan bimbingan lebih di perluas dan spesifikasikan pada bagian-bagian tertentu yang nantinya dapat menciptakan sebuah ilmu pengetahuan yang lebih komprehensif dan untuk pembaca dan peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Adzaky, M. Hamdani Bakran. *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka, 2004)
- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. *Konseling Dan Psikoterapi Islam: Penerapan Metode Sufistik*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002)
- Ahmad Izzan, Naan. *Bimbingan Rohani Islam: Sentuhan Kedamaian dalam Sakit*, (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2019)
- Ahmadia, Bilqis Rizma. "Implementasi Ajaran Tasawuf terhadap Pengendalian Emosi", (Gunung Djati Conference Series, UIN Sunan Gunung Djati Bandung 2022)
- Alawi, Abdullah. "syair burdah obat segala penyakit", 28 Januari 2019, <https://nu.or.id/daerah/syair-burdah-obat-segala-penyakit-issq>
- Al-Ghazali. *Ih ya' ulum al din*, Qa- hirah, Matabi' Subhul al-Arab, 1976
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. *Doa & Dzikir yang terangkat ke langit*, (Solo: Al-Wafi, 2015), 79- 119.
- Al-Qurawy, Ali Amrin. *Koleksi Doa & Dzikir Sepanjang Masa* (Yogyakarta: Laksana, 2018), 170-175.
- Amini, Uswah,"*Meningkatkan Kemampuan Siswa Dalam Membangun Kontrol Emosi Siswa Melalui Layanan Penguasaan Konten Di Man 3 Medan*", (skripsi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, 2018), 29-30
- Arif, Ahmad. *Krisis Kesehatan Mental Menghantui Generasi Z Indonesia*. 10 Juli 2023, <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/07/09/krisis-kesehatan-mental-menghantui-generasi-z-indonesia>.
- Arifin, Isep Zaenal. *Bimbingan dan Perawatan Rohani Islam di Rumah Sakit*, (Bandung: Fokusmedia,2017), 1
- Bukhori, Budi. *Upaya Optimalisasi sistem pelayanan kerohanian bagi pasien rawat inap*, (Sumarang, Walisongo, 2005)
- Darminta S. J. J. *Praktis Bimbingan Rohani*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006)
- Elizabeth, Hurlock. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1995)
- Emma Hidayanti, Zalussy Debby Styana, Yuli Nurkhasanah. "Bimbingan Rohani Islam Dalam Menumbuhkan Respon Rohani Adaptif Bagi Pasien Stroke

- Dirumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih." *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol.36, No.1 (UIN Walisongo Semarang, 2016)
- Faisal, Muhammad. "Kontribusi T.M Hasbi Ash-Shiddieqy Dalam Pengembangan Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Di Indonesia." (*Al-Bayan: Jurnal Ilmu AlQur'an dan Hadist*, 2021), 47
- Fatoni. *Integrasi Dzikir dan Pikir Dasar Perkembangan Pendidikan Islam*, Lombok: Forum Pemuda Aswaja, 2020
- Ginanjari Agustian, Ary. *Emotional Spiritual Quotient: Total Action* (Jakarta: Arga,2007)
- Ginanjari Agustian, Ary. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ: Emotional Spiritual Quotient The ESQ Way 165: 1 Ihsan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*, (Jakarta: Penerbit Arga, 2007), 337 – 338.
- Goleman, D. *Emotional Intelligence: Mengapa EQ Lebih Penting dari pada IQ*. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama,1996)
- Goleman, Daniel. "*Emotional Intellegence*", (PT Gramedia Pustaka Utama, Agustus 2022), 12-409
- Hadi Dzinnun, Mufarrihah Miftahul. "Bimbingan Konseling Islam Melalui Terapi Sholawat Burdah Dalam Menumbuhkan Religiusitas Remaja Di Pondok Pesantren Darul Hikmah Kediri" (*Jurnal Al-Taujih, Bingkai Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung*, 2023), 9-19.
- Hakim, Lukman. "*Pengaruh Terapi Religi Sholat dan Dzikir terhadap Kontrol Diri Klien Penyalagunaan Narkoba*", (Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2015)
- Hasan, Ismail. *Tasawuf: Jalan Rumpil Menuju Tuhan*, *Jurnal An-Nuba*, 2014
- Herman Beni. "Layanan Bimbingan Rohani Islam dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Di Panti Wredha Siti Khadijah Kota Cirebon",(*Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal, IAIN Syekh Nurjati Cirebon*, 2021)
- Hude. *Emosi Penjelasan Religio Psikologis Tentang Emosi Manusia Dalam Al-Qur'an*
- Hurlock, Elizabeth. *Psikologi Perkembangan* Edisi 5, (Jakarta: Erlangga, 2011)
- Husnaini, Rovi. "*Hati dan Jiwa*", *Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam*, 2010

- Husnaini, Rovi. "Hati Diri dan Jiwa" (*Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam*, 2016) vol.1,no.2,<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/jaqfi/article/download/1715/1169>
- Ihza, M. Yusril. "Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Islam Untuk Mengurangi Perilaku Kriminalitas Pada Santri Di Pondok Pesantren Kyai Santri Desa Sentul Kecamatan Sukorejo Kendal". (Skripsi, UIN Walisongo Semarang, 2022)
- Ilmiah, Rofiqotul. "Proses Katarsis Melalui Dzikir Dan Shalawat Al-Barzanji Studi Kegiatan Santri Putri Pondok Pesantren Ainul Yaqin Klanceng-Ajung-Jember." (Skripsi, UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2020)
- Ismail, Hasan. Tasawuf: Jalan Rumpil Menuju Tuhan, *Jurnal An-Nuba*, 2014, no. 1
- Jalaluddin, Rahmat. *Psikologi Komunikasi*. Edisi Revisi. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2000
- Mabekruroh, Baihaqi. "Komunikasi dan Pengelolaan Emosi pada Siswa SMA Darussalam Blokagung Banyuwangi." (*Al-Tsiqoh: Jurnal ekonomi dan dakwah islam*,2022), 39-49.
- Mansyur. S, Casmini. "Kontrol Diri Dalam Perspektif Islam Dan Upaya Peningkatannya Melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam", (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022)
- Masdudi. Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah, (Cirebon: Nurjati Press. 2015) 37-38
- Masyur. "Kontrol Diri Dalam Perspektif Islam Dan Upaya Peningkatannya Melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam" (*Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022)
- Melinda, Grita Ratriana. "Kontrol Emosi Pada Mahasiswa Yang Memiliki Tipe Kepribadian Introvert", (Skripsi, 2017), 15–16
- Miswar, *Akhlak Tasawuf Membangun Karakter Islami*, Medan: Perdana Publishing, 2015.
- Mooleng, Lexis J. "Metode Penelitian Kualitatif", (Bandung: Remaja Rosakarya, 2011)
- Mudhofir Ilham, Muhammad. *Pembentukan Akhlak Santri Melalui Majelis Shalawat Burdah Di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak Tonatan*, (IAIN Ponorogo, 2018)

- Mudhofir Ilham, Muhammad. Pembentukan Akhlak Santri Melalui Majelis Shalawat Burdah Di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak Tonatan Ponorogo, (Skripsi, IAIN Ponorogo, 2018)
- Mufarrihah, Miftahul dan Hadi, Dzinnun. “*Bimbingan Konseling Islam Melalui Terapi Shalawat Burdah Dalam Menumbuhkan Religiusitas Remaja Di Pondok Pesantren Darul Hikmah Kediri*”, (UIN Sayyid A li Rahmatullah Tulungagung, 2023), 9-19.
- Muntabihun, Nafis Muhammad. Ilmu Pendidikan Islam (Yogyakarta: Teras, 2011), 11
- Mustaqim, Abdul. Akhlak Tasawuf: *Lelaku Suci Menuju Revolusi Hati* (Yogyakarta: Kaukaba Dipantara, 2013)
- Nasution, Heru Salim. *Peran Sholawat Untuk Memperoleh Ketenangan Jiwa: Penelitian Kualitatif PPQ Al-Amin III Banyumas*. Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, Bandung, 2022
- Nugrahani, Farida. “Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa”, (Surakarta:2014)
- Nurul Qomariyah, Emna Laisa. “Tradisi Baca Burdah Sebagai Penguat Kesehatan Mental Santri Di Tengah Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Matsaratul Huda Panempan Pamekasan),” in *Proceedings of the 5th International Conference on Islamic Studies (ICONIS)*,2021, 423.
- Ramadani, Nor Nandita. Penerapan Bimbingan Rohani Oleh Ustadzat Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Putri Di Pondok Pesantren Nurut Taqwa Grujungan Cermee Bondowoso, (Skripsi, UIN KHAS Jember, 2024), 26
- Rukminto Adi, Isbandi, *Psikologi dan Ilmu Kesejahteraan Sosial* (Jakarta: Jakarta: Rajawali, 2020)
- Sahputra, Dika. Bimbingan Kerohanian Islam di rumah sakit (UIN Sumatera Utara Medan,2020)
- Saifudin, Ahmad. Psikologi Agama: Implementasi Psikologi Untuk Memahami Perilaku Beragama (Jakarta: Prenadamedia Group, 2019)
- Saleh, M. *Kitab Shalawat Terlengkap* (Jogjakarta: DIVA Press, 2014), 334-336.
- Samsul, Arifin. *Pendidikan Agama Islam*, (Sleman: Deepublish, 2018)
- Saputra, Safari. *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009)

- Sartika Enik, Yusrain, Riza Umami Reza. "Bimbingan Rohani Islam melalui Metode Dzikir dalam Membentuk Regulasi Emosi pada Jamaah TQN Khathibiyah Sambas di Kecamatan Sambas", (Syi`ar: *Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan dan Bimbingan Masyarakat Islam*, IAI Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas, 2024), 77-84
- Sayida, Alfi, Rosita, Reza. "*Bimbingan Rohani Dalam Membentuk Regulasi Emosi Dengan Teknik Muhasabah Pada Santri Di Ponpes Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwangi.*" (Skripsi, UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2022)
- Sayida, Alfii, Rosita, Reza. "*Bimbingan Rohani dalam Membentuk Regulasi Emosi dengan Teknik Muhasabah pada Santri di Ponpes Darul Falah Bulurejo Kecamatan Purwoharjo Kabupaten Banyuwang*", (Skripsi Universitas Islam Negeri Kyai Haji Ahcmad Siddiq Jember, 2022)
- Siti Nurfitriani, Muhtar Gojali. "Pengendalian Emosi Perspektif Al-Qur'an". (*Gunung Djati Conference Series, Proceedings The 1st Conference on Ushuluddin Studies*, 2021)
- Sobur, Alex. Psikologi Umum (Bandung: Pustaka Setia, 2009), hlm. 400-401
- Sukardi, Dewan Ketut. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah* (Tabanan, Rineka Cipta,2000)
- Sutoyo, Anwar. *Bimbingan Dan Konseling Islami (Teori dan Prakek)*, (Yogyakarta: Puastaka Belajar, 2013)
- Uno, Hamzah B. *Teori Motivasi dan Pengukurannya* (Jakarta: Bumi Aksara, 2008),6
- Yusuf, Syamsu. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosda Karya, (2004)
- Zalussy Debby Styana, Yuli Nurkhasanah, Emma Hidayanti. "Bimbingan Rohani Islam Dalam Menumbuhkan Respon Rohani Adaptif Bagi Pasien Stroke Dirumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih." *Jurnal Ilmu Dawah*, Vol.36, No.1 (UIN Walisongo Semarang, 2016)
- Zola, Ilyas, dan Yusri. Karakteristik Anak Bungsu, *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 2017, 109-114

Lampiran I: Matrik Penelitian

MATRIK PENELITIAN

Judul	Variabel	Indikator	Fokus Penelitian	Metode Penelitian	Sumber Data
Pelaksanaan Bimbingan Rohani Melalui Dzikir Dan Sholawat Burdah Sebagai Media Untuk Mengontrol Emosi Pada Santri Putra Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Jember	1) Bimbingan Rohani 2) Dzikir & Burdah 3) Mengontrol Emosi	1) Bimbingan Rohani a. Pendekatan Terhadap Santri b. Pemberian Motivasi c. Mengarahkan Santri d. Pemberian Ceramah 2) Dzikir a. Membaca Tasbih b. Membaca Tahmid c. Membaca Takbir d. Membaca Tahlil 3) Sholawat Burdah a. Ketenangan Hati b. Pengendalian Emosi c. Kesehatan Mental 4) Mengontrol Emosi a. Kesadaran Diri b. Kontrol Diri c. Motivasi d. Keterampilan Sosial	1. Bagaimana Pelaksanaan Bimbingan Rohani Untuk Mengontrol Emosi Pada Santri Putra Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Kecamatan Balung Kabupaten Jember? 2. Bagaimana Hasil Dari Pelaksanaan Bimbingan Rohani Untuk Mengontrol Emosi Pada Santri Putra Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Kecamatan Balung Kabupaten Jember?	1. Metode penelitian Kualitatif deskriptif 2. Jenis penelitian studi kasus 3. Metode pengumpulan data: a. Observasi b. Wawancara c. Dokumentasi 4. Analisis data: a. Pengumpulan data b. Reduksi data c. Penyajian Data d. Penarikan kesimpulan 5. Keabsaan data: a. Triangulasi Sumber b. Triangulasi Teknik c. Triangulasi data	1. Santri Putra yang mengikuti dzikir & sholawat Burdah 2. Pengasuh Pondok Pesantren & Ustadz

Lampiran II: Surat Permohonan


KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
 Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
 email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

Nomor : B. 813 /Un.22/6.a/PP.00.9/ 3 /2024 13 Maret 2024
 Lampiran : -
 Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Pengasuh Pondok Pesantren Al Mubarak Ash Shiddiqi

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Aldino Septiyan Yanuar
 NIM : 204103030019
 Fakultas : Dakwah
 Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
 Semester : VIII (delapan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Pelaksanaan Bimbingan Rohani Melalui Media Dzikir dan Sholawat Burdah Untuk Mengontrol Emosi Pada Santri Putra Pondok Pesantren Al Mubarak Ash Shiddiqi Kecamatan Balung Kabupaten Jember"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

An. Dekan,
 Wakil Dekan Bidang Akademik


 Muhibbin

Lampiran III: Surat Selesai Penelitian



**YAYASAN PENDIDIKAN
ABDUL WAHID HASYIM BALUNG
PONDOK PESANTREN AL MUBAROK ASH-SHIDDIQI**
Jl. Bawean Igir-Igir No.13 Balung Lor, Kec. Balung, Kab. Jember

SURAT KETERANGAN
Nomor :02/AMA/VI/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : KH. Abdul Hamid Farouq
 Jabatan : Pengasuh Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi
 Unit Kerja : Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa:

Nama : Aldino Septiyan Yanuar
 NIM : 204103030019
 Prodi/ Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
 Fakultas : Dakwah
 Perguruan Tinggi: UIN KHAS JEMBER

Benar-benar telah melaksanakan penelitian guna menyusun skripsi yang berjudul **Pelaksanaan Bimbingan Rohani Melalui Dzikir dan Sholawat Burdah Sebagai Media Untuk Mengontrol Emosi Santri Putra Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Balung**, yang dilaksanakan 30 hari di Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Balung.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Balung, 23 Juni 2024
 Pengasuh Pondok


 KH. Abdul Hamid Farouq, M. Pd

Lampiran IV: Surat Pernyataan Keaslian

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Nama : Aldino Septiyan Yanuar
 Nim : 204103030019
 Fakultas/ Prodi : Dakwah, Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
 Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember

Dengan ini menyatakan **sesungguhnya-sungguhnya** bahwa hasil penelitian ini yang berjudul “Pelaksanaan Bimbingan Rohani Melalui Dzikir dan Sholawat Burdah Sebagai Media Untuk Mengontrol Emosi Pada Santri Putra Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Kecamatan Balung Kabupaten Jember”, tidak ada unsur plagiasi dari karya ilmiah yang pernah dilakukan oleh peneliti lainnya, terlepas dari yang secara tertulis telah dikutip dalam skripsi ini sebagaimana hal tersebut disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Demikian apabila dikemudian hari terdapat unsur-unsur kecurangan ataupun penjiplakan dan klaim dari pihak lain dari hasil penelitian ini, maka dengan ini saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan dan yang telah berlaku.

Surat pernyataan ini saya buat dengan **sesungguhnya-sungguhnya** serta tanpa ada paksaan dari siapapun.

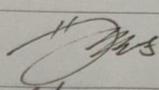
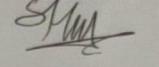
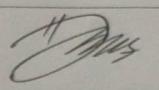
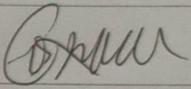
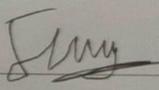
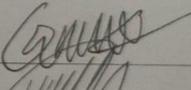
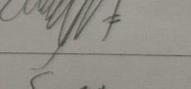
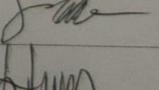
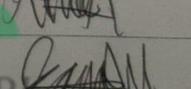
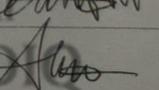
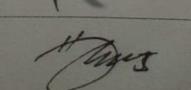
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 JEMBER

Jember, 25 September 2024
 Saya menyatakan



Aldino Septiyan Yanuar
 NIM. 204103030019

Lampiran V: Jurnal Penelitian

JURNAL PENELITIAN			
No.	Hari/Tanggal	Jenis Kegiatan	Tanda Tangan
1	09 Mei 2024	Menyerahkan surat izin penelitian kepada KH. Abdul Hamid Farouq (Pengasuh Pondok Pesantren Al-Mubarak Ash-Shiddiqi Balung)	
2	13 Mei 2024	Wawancara terhadap santri Firdaus	
3	14 Mei 2024	Wawancara kepada KH. Abdul Hamid tentang pelaksanaan bimbingan rohani melalui dzikir dan sholawat burdah sebagai media mengontrol emosi santri putra	
4	15 Mei 2024	Wawancara terhadap santri Zidan	
5	17 Mei 2024	Melakukan Observasi terkait pelaksanaan bimbingan rohani terhadap santri Firdaus Al-Mubarak Ash-Shiddiqi	
6	19 Mei 2024	Melakukan Observasi terkait pelaksanaan bimbingan rohani terhadap santri Zidan di pondok Al-Mubarak Ash-Shiddiqi	
7	21 Mei 2024	Wawancara kepada santri Robit teman dari santri Firdaus	
8	21 Mei 2024	Wawancara kepada santri Arya teman dari santri Firdaus	
10	25 Mei 2024	Wawancara kepada santri Absir teman dari santri Zidan	
11	25 Mei 2024	Wawancara kepada santri Ahya teman dari santri Zidan	
12	30 Mei 2024	Wawancara kepada Ustadz Nasruddin selaku Musrif dari pengurus Pondok Al-Mubarak Ash-Shiddiqi	
13	23 Juni 2024	Meminta tanda tangan dan surat pemberitahuan selesai penelitian	

Lampiran VI: Pedoman Observasi dan Wawancara

PEDOMAN OBSERVASI SANTRI**A. Sebelum Bimbingan Rohani**

No	Pertanyaan	Iya	Tidak
1.	Faktor santri yang mempengaruhi emosi negatif dalam bersosialisasi?		
2.	Kurangnya ke stabilan santri dalam mengontrol emosi?		
3.	Kurangnya santri dalam memahami konteks agama sehingga terjadi peluapan emosi negatif?		
4.	Kurangnya kesadaran santri untuk mengikuti bimbingan rohani melalui media dzikir dan sholawat ibudrah?		
5.	Pola pikir santri yang kurang baik sehingga mempengaruhi pada perilaku negatif?		

B. Setelah Bimbingan Rohani

No	Pertanyaan	Iya	Tidak
1.	Santri mampu bersosialisasi dengan lingkungan yang lebih positif?		
2.	Santri mampu mengontrol emosi negatif setelah pelaksanaan bimbingan rohani?		
3.	Santri mampu menumbuhkan pola pikir yang lebih positif dalam konteks agama?		
4.	Santri mampu menerima dan mengambil keputusan?		
5.	Santri mampu mengontrol emosi negatif dan beraktifitas lebih baik?		

DAFTAR PERTANYAAN (PEDOMAN WAWANCARA)

Santri

1. Apa faktor yang membuat anda sampai meluapkan emosi negatif?
2. Seperti apakah anda meluapkan emosi negatif?
3. Bagaimana cara anda meluapkan emosi negatif seperti marah sebelumnya?
4. Berapa lama anda meluapkan emosi negatif seperti marah?
5. Bagaimana cara anda mengontrol emosi negatif sebelumnya?
6. Apa yang membuat anda merasa tertarik mengikuti pelaksanaan bimbingan rohani dengan media dzikir dan sholawat burdah?
7. Apa peran pelaksanaan bimbingan rohani terhadap anda dalam mengontrol emosi negatif?
8. Selama kegiatan pelaksanaan bimbingan rohani apakah dapat mengontrol emosi negatif?
9. Bagaimana bentuk pelaksanaan bimbingan rohani di Pondok Al-mubarak Ash-shiddiqi?
10. Bagaimana pengalaman anda setelah mengikuti pelaksanaan bimbingan rohani untuk mengontrol emosi melalui media dzikir dan sholawat burdah?

Pembimbing

1. Bagaimana Langkah pelaksanaan bimbingan rohani untuk mengontrol emosi pada santri?
2. Bagaimana tahap dari pelaksanaan bimbingan rohani yang dilakukan kepada santri?
3. Teknik pendekatan seperti apa pengasuh terapkan dalam pelaksanaan bimbingan rohani untuk mengontrol emosi?
4. Bagaimana pandangan pengasuh terhadap perubahan pada santri setelah mengikuti bimbingan rohani?
5. Apakah santri dapat mengontrol emosi negatifnya setelah mengikuti bimbingan rohani?
6. Apakah santri memiliki progres upaya mengontrol emosi yang meluap setelah mengikuti proses bimbingan rohani kedepannya?

Lampiran VII: Dokumentasi Penelitian

**DOKUMENTASI PENELITIAN DI
PONDOK PESANTREN AL-MUBAROK ASH-SIIDDIQI**

**Penyerahan Surat Izin Penelitian
(Pengurus Pondok)**



Wawancara kepada Gus Hamid



Wawancara kepada Ustadz Nasrudin



Pelaksanaan Bimbingan Rohani



Wawancara Kepada Firdaus



Wawancara kepada Zidan



Wawancara kepada santri robit



Wawancara Kepada santri Arya



Dokumentasi Pengasuh Pondok Memberikan Bimbingan rohani



Dokumentasi Foto Kitab Burdah

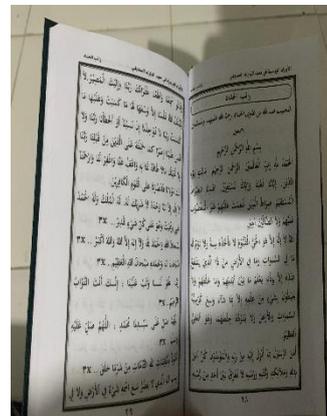


UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Kegiatan santri "FD & ZN"



Buku Wirid dzikir pesantren



*Lampiran VIII : Biodata Peneliti***BIODATA PENULIS****Biodata Pribadi**

Nama : Aldino Septiyan Yanuar
 Tempat/tanggal lahir : Denpasar Bali, 13 Januari 2001
 Alamat : Denpasar Utara, Bali
 Alamat E-mail : aldinoseptian09@gmail.com
 No Telp. : +62831-1959-0685
 Fakultas Jurusan : Dakwah, Bimbingan dan konseling Islam (BKI)

Riwayat Pendidikan

1. SD : MI Al-Ma'ruf Denpasar Utara, Bali
2. SMP : SMPN 2 Muncar, Banyuwangi
3. SMA : Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Balung
4. Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri (UIN) Kiai Haji Achmad Siddiq (KHAS) Jember