BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah menguraikan dan menganalisis bagaimana kegiatan tarekat Qadiriyah wa Naqsyabandiyah, kontribusi majelis tarekat Qadiriyah wa Naqsyabandiyah terhadap pengendalian stress dan menganalisis hasil eksplorasi terhadap jama'ah mengenai kontribusi tarekat Qadiriyah wa Naqsyabandiyah Al-Utsmaniyah terhadap pengendalian stress, peneliti menyimpulkan sebagaimana berikut:

1. Kegiatan tarekat Qadiriyah wa Naqsyabandiyah Al-Utsmaniyah yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Assalafi Alfitrah, dapat dikelompokkan kedalam empat waktu kegiatan:
   - *pertama* kegiatan harian, yang mana dalam kegiatan ini diwajibkan untuk dilaksanakan oleh setiap jama'ah tarekat yang telah berbai'at kepada mursyid tarekat, amalan yang dilaksanakan ialah dzikir Qadiriyah *lailahaillallah* sebanyak 165 kali dengan lisan, dan dzikir Naqsyabandiyah *Allah* 1000 kali dengan hati, setiap selesai sholat dengan tata cara yang telah dituntun oleh mursyid tarekat.
   - *kedua* mingguan, yang mana dalam kegiatan ini dinamakan majelis khususy, yang dilaksanakan oleh jama'ah tarekat yang telah berbai'at kepada mursyid tarekat, dalam kegiatan ini dilakukan secara bersama-sama dengan dipimpin oleh imam khususi, yang dibaca yaitu amalan dzikir khususi, selain dari itu juga terdapat kegiatan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pengajian kitab dengan pembahasan kitab karya KH. Ahmad Asrori Al-Ishaqy yang berjudul *"Al-mutakhobat…"* yang dipimpin oleh orang yang telah secara khusus dipilih untuk mengisi pengajian kitab.

- *ketiga* bulanan, yang mana dalam kegiatan bulanan ini yaitu pembacaan manaqib yang diikuti dan diamalkan bersama-sama oleh jama'ah yang secara khusus berbai'at ataupun tidak, amalan yang dibaca yaitu manaqib Syekh Abdul Qadir Al-Jailani, yang dibacakan oleh orang yang telah ditunjuk untuk memimpin bacaan dan kemudian diikuti secara bersama-sama oleh jama'ah.
- *keempat* tahunan, kegiatan tahunan ini yaitu, peringatan maulid Nabi Muhammad, peringatan haul Siti Khadijah, dan peringatan haul Syeikh Abdul qadir Al-jailani, KH Utsman Al-Ishaqy, KH Ahmad Asrori Al-Ishaqy, yang diikuti oleh setiap jama'ah yang telah berbai'at ataupun yang belum melakukan bai'at.

2. kontribusi majelis tarekat Qadiriyah Wa Naqsyabandiyah Al-Utsmaniyah terhadap pembentukan pengendalian stress jama'ah, yaitu:
   - *pertama*, pembentukan pengendalian stress dengan dzikir, pembentukan tersebut berupa amalan dzikir harian, yang berupa dzikir lisan maupun dzikir hati, yang dilaksanakan setiap selesai waktu sholat, ataupun amalan dzikir lain yang ada didalam setiap kegiatan-kegiatan yang telah diselenggarakan, dan dari dzikir yang dilaksanakan tersebut dapat mengendalikan stress jama'ah yang pada faktanya, manfaat dan akibat yang ditimbulkan dapat mengatasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

gejala-gejala stress itu sendiri seperti, kegelisahan, kecemasan, kebingungan, depresi dan gejala negatif lain, yang kemudian gejala tersebut berubah berupa ketenangan, kenikmatan, kebahagiaan dan kedamaian, yang telah dialami dan dirasakan jama'ah setelah mengikuti dan mengamalkan amalan-amalan tarekat.

- *Kedua*, pembentukan pengendalia stress dengan akhlak, pembentukan ini dari ajaran akhlak tasawuf yang diajarkan didalam tarekat itu sendiri, yang dapat terbentuk dari percontohan yang berupa akhlak seorang mursyid itu sendiri ataupun percontohan akhlak terpuji yang berupa kisah-kisah yang disampaikan, selain itu juga dari penjelasan atau nasihat-nasihat yang diberikan disetiap kegiatan pengajian yang telah diselenggarakan, kemudian keduanya membentuk akhlak yang dapat mengendalikan stress berupa penyikapan terhadap faktor-faktor yang rentan menyebabkan stres yang bersifat internal dan eksternal, hal itu dapat terlihat dari sikap sabar, qana'ah, zuhud, tawkkal, ikhlas, dan akhlak lain yang ada dalam diri jama'ah.

B. Saran

Semoga apa yang telah ditulis oleh penyusun dalam karya penelitian yang jauh dari kata sempurna ini dapat bermanfaat bagi semua mahasiswa UINSA secara umumnya, dan mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam secara khususnya. Yang masih dalam proses

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pencarian, penemuan, dan pengembangan ilmu-ilmu yang baik, benar dan bermanfaat.

Saran penyusun untuk mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam ataupun mahasiswa Psikologi yang hendak melakukan penelitian, sangat diharapkan oleh penyusun untuk meneliti, menggali dan menemukan sebuah temuan dalam suatu lembaga tasawuf yang ada diindonesia, karena didalamnya sangat banyak sekali fenomena-fenomena yang terkait dan sesuai dengan khasanah-khasanah ilmu Bimbingan dan Konseling Islam dan ilmu Psikologi islam.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id