



## Talqin Dzikir: Ketenangan Jiwa Pasca Gempa di Cianjur

**Ade Ismaya**

<sup>1</sup>Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung

\*Email : [adeismaya10@gmail.com](mailto:adeismaya10@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi ketenangan jiwa penyintas gempa Cianjur, pelaksanaan serta hasil bimbingan keagamaan dengan metode Talqin Dzikir TQN dalam membentuk ketenangan jiwa penyintas gempa. Pendekatan yang digunakan yaitu kualitatif. Temuan menunjukkan bahwa kondisi awal ketenangan jiwa kondisi rohani santri di Pondok Pesantren Al-kautsa pasca terjadinya gempa yang melanda banyak ditemukan santri mengalami stres. pelaksanaan bimbingan keagamaan dengan metode Talqin Dzikir TQN meliputi : Talqin/Baiat Thariqah Qadiriyyah Naqsabandiyyah, Tawasul kepada nabi Muhammad, istigfar sampai dengan membaca dzikir dazti dan ditutup dengan doa. Hasil bimbingan keagamaan dengan metode Talqin Dzikir TQN santri mengaku banyak sekali perubahan dalam hidupnya semenjak sering mengamalkan dzikir Thariqah Qadiriyyah.

**Kata kunci:** Talqin Dzikir, ketenangan jiwa, penyintas gempa.

### ABSTRACT

*This study aims to determine the Peace of Mind of Cianjur Earthquake Survivors at Al-Kautsar Cipaku Islamic Boarding School, Cianjur Regency, to determine the implementation and results of religious guidance with the Talqin Dzikir TQN method in shaping the peace of mind of earthquake survivors. The approach used is qualitative. The findings show that the initial condition of the mental calmness of the spiritual condition of the students at the Al-kautsa Islamic Boarding School after the earthquake that hit many students was found to experience stress. the implementation of religious guidance with the Talqin Dzikir TQN method includes: Talqin/Baiat Thariqah Qadiriyyah Naqsabandiyyah, Tawasul to the prophet Muhammad, istigfar until reading dzikir dazti and closed with prayer. The results of religious guidance with the Talqin Dzikir TQN method, students who admitted that there were many changes in their lives since they often practiced the dhikr of Tariqah Qadiriyyah.*

**Keywords :** Talqin Dzikir, spiritual resilience, earthquake survivors.

## PENDAHULUAN

Peristiwa traumatis, seperti bencana gempa di Cianjur, memberikan dampak serius pada kesehatan fisik dan mental korban. Pondok Pesantren Al-Kautsar Cipaku, sebagai salah satu tempat yang terdampak, menyaksikan gangguan psikologis pada santri dan asatidz. Dalam mengatasi kondisi ini, pentingnya ketenangan jiwa, seperti yang disebutkan oleh Fakhr Al-Din Al-Razi, menjadi krusial.

Guncangan gempa tak hanya meninggalkan jejak fisik tetapi juga melibatkan aspek psikologis. Beberapa korban mengalami gangguan kesehatan mental, termasuk PTSD. Dalam hal ini, bimbingan keagamaan, terutama dengan metode talqin dzikir Thariqoh Qodiriyyah Naqsabandiyah, diakui sebagai pendekatan yang efektif. Penelitian menyebutkan bahwa 75% korban di Pondok Pesantren Al-Kautsar menunjukkan gejala PTSD.

Talqin dzikir dalam konteks ini berfungsi sebagai bentuk terapi untuk meredakan gangguan kecemasan dan memulihkan ketenangan jiwa. Fenomena ini mencerminkan keyakinan masyarakat Islam akan keberhasilan dzikir sebagai terapi batin. Meskipun beberapa masyarakat mungkin belum merasakan efeknya, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami model terapi dzikir secara lebih mendalam.

Pendekatan penelitian deskriptif-analitis digunakan untuk menggali lebih dalam dampak dan keberhasilan terapi dzikir di Pondok Pesantren Al-Kautsar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa talqin dzikir dapat menyembuhkan penyakit qalbu, seperti stres dan kecemasan, dengan tingkat keberhasilan yang diukur dari persepsi masyarakat dan tingkat spiritualitas.

Melalui bimbingan keagamaan dengan metode talqin dzikir, diharapkan dapat meningkatkan ketenangan jiwa para korban penyintas gempa Cianjur. Dengan pemahaman, keyakinan, dan pelaksanaan ibadah yang sesuai dengan ajaran agama Islam, diharapkan mereka dapat bangkit dari peristiwa traumatis menuju kehidupan yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan lebih lanjut tentang efektivitas metode terapi dzikir dalam konteks ini.

Penelitian Terdahulu yang menjadi referensi dan rujukan adalah :

Pertama, penelitian oleh Eka Nurjanah (2021). Judul Penelitian "Peran Manaqib Syekh Abdul Qodir Jailani dalam Peningkatan Pendidikan Spiritualitas Mahasiswa Pengamal TQN Suryalaya di Kota Palangka Raya." Penelitian ini menunjukkan peningkatan pada aspek-aspek pendidikan spiritualitas mahasiswa pengamal TQN Suryalaya, seperti semangat beribadah, ikhlas, sabar, dan wara' setelah mengikuti manaqib Syekh Abdul Qodir Jailani di pondok dzikir Miftahus

Sudur. Perbedaan penelitian, penelitian Eka Nurjanah fokus pada peran manaqib Syekh Abdul Qodir Jailani dalam meningkatkan pendidikan spiritualitas mahasiswa pengamal TQN Suryalaya di Kota Palangka Raya. Berbeda dengan penelitian Talqin Dzikir di Cianjur yang lebih menitikberatkan pada dampak dzikir Thariqah Qadiriyyah Naqsabandiyyah terhadap ketenangan jiwa penyintas gempa, penelitian Eka Nurjanah lebih berfokus pada pengembangan aspek spiritualitas dan keimanan melalui praktik manaqib.

Kedua, penelitian oleh Titik Lestari (2022). Judul Penelitian "Terapi Hati Dengan Pendekatan Dzikir Syaikh Abdul Qadir Al-Jaelani Untuk Meningkatkan Ruhani Jamaah." Hasil Penelitian menunjukkan Pelaksanaan terapi hati dengan dzikir manaqib menunjukkan perbedaan signifikan sebelum dan sesudah bergabung. Para jamaah mengalami ketenangan jiwa, perbaikan ruhani, harmonisasi rumah tangga, kontrol emosi, saling bantu, gemar sedekah, dan perubahan positif lainnya. Perbedaan penelitian, penelitian Titik Lestari difokuskan pada terapi hati dengan pendekatan dzikir Syaikh Abdul Qadir Al-Jaelani untuk meningkatkan ruhani jamaah. Berbeda dengan penelitian Talqin Dzikir di Cianjur yang menitikberatkan pada pembentukan ketenangan jiwa pasca gempa, penelitian Titik Lestari lebih mengedepankan aspek terapi hati dan pengaruh dzikir manaqib terhadap harmoni rumah tangga serta perubahan perilaku positif pada jamaah.

Ketiga, penelitian oleh Tarwalis (2017), Judul Penelitian "Dampak Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Kasus di Gampong Baet Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar)." Hasil Penelitian menunjukkan dzikir memiliki dampak positif, termasuk menimbulkan rasa ketenangan di dalam jiwa, menghilangkan stres, meringankan badan, meningkatkan tawaduk, memperbaiki akhlak, dan memupuk kesabaran serta ketaqwaan kepada Allah SW. Perbandingan dengan hasil penelitian lain menunjukkan konsistensi manfaat dzikir terhadap kejiwaan. Perbedaan penelitian, Penelitian Tarwalis mencakup dampak dzikir terhadap ketenangan jiwa di Gampong Baet, Aceh Besar. Berbeda dengan penelitian Talqin Dzikir di Cianjur yang menggali dampak dzikir Thariq Qadiriyyah Naqsabandiyyah pasca gempa, penelitian Tarwalis lebih menitikberatkan pada hasil umum dampak dzikir, termasuk rasa ketenangan, penghilangan stres, dan peningkatan ketaqwaan, tanpa fokus khusus pada kejadian gempa sebagai pemicu perubahan jiwa.

Talqin dzikir menjadi suatu kebutuhan mendalam bagi masyarakat Cianjur pasca gempa yang melanda daerah tersebut. Ketenangan jiwa menjadi sebuah tujuan yang diupayakan melalui praktik dzikir, yang tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ibadah, tetapi juga sebagai sarana penyembuhan bagi jiwa yang terpukul oleh bencana alam. Dalam suasana pasca gempa, talqin dzikir memberikan

penghiburan dan ketenangan batin kepada para korban yang merasa kehilangan, melalui rangkaian kata-kata yang mengingatkan akan kebesaran Tuhan dan keimanan yang kokoh. Dengan meresapi dzikir, masyarakat Cianjur merasakan kehadiran yang memberi kekuatan, memperkuat ikatan kebersamaan, dan mengarahkan pikiran menuju pemulihan psikologis yang dibutuhkan untuk melangkah maju setelah cobaan yang mendalam tersebut.

Peneliti tertarik untuk menjalankan penelitian dengan judul "Talqin Dzikir: Ketenangan Jiwa Pasca Gempa di Cianjur" dengan lokasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pondok pesantren Al-Kautsar, Cipaku, Kab. Cianjur.

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah di paparkan diatas, maka permasalahan-permasalahan yang akan diteliti dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut : Kondisi Ketenangan Jiwa Penyintas Gempa Cianjur di Pondok Pesantren Al-Kautsar Cipaku Kab.Cianjur Proses pelaksanaan bimbingan keagamaan dengan Metode Talqin Dzikir Qodiriyyah Naqs abandiyyah dalam Membentuk Ketenangan Jiwa Penyintas Gempa Cianjur di Pondok Pesantren Al-Kautsar Cipaku Kab.Cianjur Hasil dari bimbingan keagamaan dengan Metode Talqin Dzikir Qodiriyyah Naqsabandiyyah dalam Membentuk Ketenangan Jiwa Penyintas Gempa Cianjur di Pondok Pesantren Al-Kautsar Cipaku Kab.Cianjur

Metode penelitian yang digunakan peneliti dalam melakukan penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif. Menurut Mantra (2004) dalam buku Moleong (2007) mengemukakan metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Metode kualitatif berusaha mengungkap berbagai keunikan yang terdapat dalam individu, kelompok, masyarakat, dan organisasi dalam kehidupan sehari-hari secara menyeluruh, rinci, dalam, dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah (Sukidin, 2002).

## **LANDASAN TEORITIS**

Bimbingan keagamaan, secara etimologis, berasal dari bahasa Inggris "Guidance," yang merujuk pada upaya membantu orang lain menggali potensi mereka, memahami diri, dan mengatasi masalah. Dalam konteks pasca gempa di Cianjur, bimbingan keagamaan menjadi landasan kuat dalam memulihkan jiwa masyarakat yang terpukul oleh bencana alam tersebut. Dzikir, sebagai salah satu bentuk bimbingan keagamaan, memberikan jalan bagi para korban untuk menemukan ketenangan batin dan menguatkan iman mereka dalam menghadapi cobaan (Khafiddin, 2021).) Bimbingan memiliki tujuan agar dapat keluar dari berbagai kesulitan untuk mewujudkan kehidupan pribadi, individu dan

kelompok yang salam, hasanah thayibah dan memperoleh ridha Allah dunia akhirat (Arifin, 2008).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), bimbingan didefinisikan sebagai petunjuk atau pimpinan. Dalam pandangan W.S. Wingkel, bimbingan adalah bantuan psikis berkesinambungan untuk membuat pilihan bijaksana dan menyesuaikan diri terhadap tuntunan hidup (Rizqiyah, 2017). Dalam konteks ini, bimbingan keagamaan memberikan arah dan petunjuk yang lebih dalam, tidak hanya terbatas pada aspek psikis, tetapi juga melibatkan dimensi spiritual dan nilai-nilai keagamaan.

Pasca gempa, masyarakat Cianjur tidak hanya mengalami kerusakan fisik dan material, tetapi juga trauma yang mendalam secara psikologis. Bimbingan keagamaan, seperti talqin dzikir, menjadi solusi untuk meredakan beban psikologis tersebut. Dengan meresapi dzikir, masyarakat Cianjur merasa terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dan kuat, yaitu keimanan mereka kepada Tuhan. Dzikir tidak hanya menjadi aktuasi verbal, tetapi juga sarana untuk merefleksikan keadaan diri dan menguatkan tekad untuk bangkit dari keterpurukan.

Dalam upaya menggali potensi yang terpendam, bimbingan keagamaan melalui dzikir memperkuat rasa solidaritas dan kebersamaan antarwarga. Lewat dzikir bersama, masyarakat Cianjur merasakan bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi cobaan. Hal ini menciptakan lingkungan yang mendukung dan memotivasi satu sama lain untuk bersatu padu dalam proses pemulihan. Dzikir juga memberikan wadah bagi refleksi diri yang mendalam, membantu individu memahami dirinya sendiri, serta menerima dan mengatasi perasaan-perasaan sulit yang muncul akibat gempa (Rizqiyah, 2017).

Bimbingan keagamaan pasca gempa di Cianjur tidak hanya sekadar memberikan petunjuk, tetapi juga membangun fondasi kuat untuk keberlanjutan pemulihan jiwa dan mental masyarakat. Melalui dzikir, mereka menemukan kekuatan spiritual yang mendorong mereka untuk melangkah maju, menghadapi tantangan, dan membangun kembali kehidupan mereka. Dengan demikian, bimbingan keagamaan, khususnya melalui praktik dzikir, memiliki urgensi yang besar dalam menuntun masyarakat Cianjur menuju pemulihan yang berkesinambungan dan meningkatkan kualitas kehidupan secara menyeluruh.

Bimbingan memiliki peran penting dalam membantu individu memecahkan masalah mereka sendiri dan menjadi lebih mandiri. Bimbingan keagamaan, yang dijelaskan oleh Drs. H.M Arifin, M.Ed., mengacu pada bantuan rohani kepada mereka yang mengalami kesulitan lahiriah dan batiniah. Dalam konteks ini, bantuan ini menggunakan ajaran agama Islam sebagai pendekatan,

baik dari segi materi maupun metodenya (Rodiana, 2019).

Bimbingan keagamaan bukan sekadar memberikan solusi praktis terhadap masalah sehari-hari, tetapi juga memberikan fondasi spiritual yang mendalam. Dalam kasus pasca gempa di Cianjur, bimbingan keagamaan melalui dzikir memberikan solusi holistik yang mencakup aspek fisik, mental, dan spiritual. Dzikir menjadi medium untuk menyatu dengan nilai-nilai keagamaan, menguatkan iman, dan menemukan kedamaian dalam diri. Dengan memandu masyarakat Cianjur melalui dzikir, bimbingan keagamaan memberikan landasan yang kokoh bagi proses pemulihan yang menyeluruh.

Dalam perspektif Drs. H.M Arifin, M.Ed., bimbingan keagamaan juga mencakup aspek pendidikan. Bimbingan tidak hanya bertujuan untuk mengatasi masalah, tetapi juga untuk memberdayakan individu agar mampu mengenali dan mengembangkan potensi dirinya. Dalam hal ini, dzikir bukan hanya sebagai sarana untuk mengatasi trauma pasca gempa, tetapi juga sebagai bentuk pendidikan spiritual yang membantu masyarakat Cianjur meresapi nilai-nilai kehidupan yang lebih tinggi.

Bimbingan keagamaan di Cianjur tidak bersifat dogmatis, melainkan bersifat inklusif dan adaptif terhadap kebutuhan masyarakat yang beragam. Bimbingan tidak hanya datang dalam bentuk ceramah atau pengajaran formal, tetapi juga melibatkan praktik-praktik keagamaan seperti dzikir bersama, doa, dan meditasi. Dengan demikian, bimbingan keagamaan tidak hanya memberikan solusi konkret, tetapi juga menciptakan ruang bagi refleksi dan pengembangan spiritual yang sesuai dengan kebutuhan individu. Selain itu, bimbingan keagamaan pasca gempa tidak hanya ditujukan untuk individu, tetapi juga untuk membangun solidaritas dan kebersamaan di antara komunitas. Dzikir bersama menjadi wahana untuk mempererat hubungan sosial, menciptakan rasa persatuan, dan membangun kembali kepercayaan satu sama lain. Bimbingan keagamaan, dalam hal ini, bukan hanya tentang penyembuhan pribadi, tetapi juga tentang membangun kembali struktur sosial yang kokoh (Rodiana, 2019).

Secara keseluruhan, bimbingan keagamaan, terutama melalui praktik dzikir, memiliki urgensi besar dalam menghadapi tantangan pasca gempa di Cianjur. Bimbingan ini tidak hanya membantu individu mengatasi trauma dan masalah praktis, tetapi juga memberikan arahan spiritual dan pendidikan yang mendalam. Melalui pendekatan yang inklusif dan adaptif, bimbingan keagamaan menjadi alat yang efektif untuk membangun kembali jiwa dan masyarakat yang kuat dan harmonis setelah cobaan yang sulit.

Pengertian agama dilihat dari aspek subjektif melibatkan nilai-nilai keagamaan yang membentuk sikap dan orientasi hidup sehari-hari. Dari aspek objektif, agama mencakup nilai-nilai ajaran Tuhan yang menuntun manusia ke tujuan sesuai dengan ajaran tersebut. Agama memberikan struktur pada sikap, pandangan hidup, dan kelakuan manusia. Bimbingan keagamaan diarahkan pada pembentukan nilai-nilai imani dan amali. Hal ini mencakup pembentukan kesadaran agama dan pengalaman agama melalui proses bimbingan terpadu (Hasaruddin & Wahyuni, 2018).

Tujuannya adalah menciptakan individu yang beriman dan beramal sholeh, sehingga bimbingan keagamaan dapat membantu mereka mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Bimbingan keagamaan bukan hanya sebatas memberikan petunjuk tentang norma-norma agama, tetapi juga melibatkan proses transformasi nilai-nilai keagamaan menjadi sikap dan tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, bimbingan keagamaan berperan sebagai landasan untuk mencapai tujuan hidup yang lebih bermakna, mengarahkan individu menuju kehidupan yang sejalan dengan ajaran agama, dan memberikan arti yang lebih dalam dalam setiap tindakan dan keputusan mereka.

Dalam konteks penyintas gempa Cianjur di Pondok Pesantren Al-Kautsar Cipaku, bimbingan keagamaan menggunakan metode talqin dzikir Thariqah Qadariyyah Naqsabandiyyah. Metode ini diharapkan membantu mereka mengatasi kesehatan jiwa dan mengembalikan kesadaran agama, memberikan cahaya harapan kebahagiaan hidup di masa sekarang dan masa depan. Talqin Dzikir Thariqah Qodiriyyah Naqsabandiyyah, yang berasal dari Bahasa Arab "dzakara," memiliki arti mengingat, memperhatikan, dan mengambil pelajaran. Dalam kamus tasawuf, dzikir merupakan pemusatan pikiran kepada Tuhan, menjadi prinsip awal menuju Tuhan (Suluk). Pengertian ini luas, didefinisikan oleh para ulama, termasuk Ibn Athoillah As-Sakandari yang melihatnya sebagai aktivitas melepaskan diri dari kelalaian dengan menghadirkan hati bersama Allah.

Dzikir, sebagai amal ucapan, mendapat perhatian khusus dalam Islam. Ayat Al-Qur'an menekankan pentingnya mengingat Allah, bukan hanya sebagai ekspresi daya ingat, tetapi juga implementatif dalam berbagai variasi yang aktif dan kreatif. Dzikir memiliki dampak positif, seperti meningkatkan iman, membangun potensi diri yang fitrah, membentuk perilaku sabar, memberikan kesadaran diri, dan menumbuhkan sikap qana'ah (Warni, 2017).

Dalam konteks pasca gempa di Cianjur, praktik dzikir menjadi sarana yang efektif untuk mencapai ketenangan jiwa. Dzikir tidak hanya sekadar serangkaian kata-kata, tetapi merupakan bentuk ibadah yang melibatkan hati dan jiwa secara menyeluruh. Ayat-ayat Al-Qur'an yang mengajarkan dzikir juga memberikan

panduan kepada umat Islam untuk menyikapi ujian dan bencana dengan kesabaran dan ketenangan batin. Melalui dzikir, masyarakat Cianjur dapat menemukan kekuatan spiritual yang mendorong mereka untuk bangkit dan memulai proses pemulihan. Pentingnya dzikir dalam meningkatkan iman tidak hanya terbatas pada dimensi personal, tetapi juga berkontribusi pada pembangunan sosial masyarakat. Dzikir bersama, misalnya, membentuk ikatan kebersamaan di antara individu-individu yang tengah menghadapi kesulitan. Dalam kerangka ini, dzikir bukan hanya menjadi kegiatan rohani, melainkan juga memperkuat solidaritas sosial dan menghadirkan dukungan emosional di tengah-tengah cobaan.

Dalam studi oleh Warni (2017), dzikir juga diyakini dapat membentuk sikap qana'ah, yaitu rasa puas dan bersyukur dengan apa yang telah dimiliki. Pasca gempa, masyarakat Cianjur mungkin mengalami kehilangan harta benda dan rumah tangga, namun dzikir dapat membantu mereka untuk tetap bersyukur atas keselamatan dan keberlanjutan hidup. Sikap qana'ah ini memberikan landasan psikologis yang kuat untuk menghadapi perubahan dan membangun kehidupan baru.

Dalam sebuah hadis, Rasulullah SAW bersabda, "Peliharalah Allah niscaya Dia akan menjagamu. Peliharalah Allah niscaya engkau akan mendapati-Nya di hadapanmu. Jika engkau meminta, mintalah kepada Allah; dan jika engkau meminta pertolongan, mintalah pertolongan kepada Allah." Dzikir adalah salah satu bentuk pelaksanaan anjuran tersebut, yaitu mengandalkan dan berhubungan secara langsung dengan Tuhan dalam segala aspek kehidupan. Dalam konteks pasca gempa, dzikir menjadi langkah awal untuk meminta pertolongan dan bimbingan Ilahi dalam proses pemulihan dan pembangunan kembali.

Secara menyeluruh, praktik dzikir memiliki dampak yang mendalam dalam menghadapi tantangan pasca gempa di Cianjur. Dzikir bukan hanya sebagai bentuk ibadah, tetapi juga sebagai sumber kekuatan spiritual, pembentuk sikap qana'ah, dan penyatuan masyarakat dalam ikatan kebersamaan. Melalui dzikir, masyarakat dapat menemukan ketenangan jiwa, menguatkan iman, dan membangun fondasi yang kokoh untuk memulai perjalanan pemulihan mereka.

Talqin Dzikir Thariqah Qodiriyyah Naqsabandiyah memiliki tujuan dan fungsi yang mendalam. Melalui zikir, terjadi peningkatan iman dan penjagaan terhadapnya. Mengingat Allah membantu memutus hubungan dengan setan, melahirkan energi ruhaniah, dan membangun kesadaran fitrah. Dzikir juga membentuk perilaku sabar dan tabah serta memberikan kesadaran diri yang mendalam. Selain itu, dzikir mengajarkan sikap qana'ah, menjauhkan dari kecintaan berlebihan pada harta dunia yang dapat membekukan akal dan hati.



Dalam konteks Tarekat Qodiriyyah Naqsabandiyyah, zikir tidak hanya berupa amalan ucapan, tetapi juga melibatkan hati. Syekh Achmad Khotib Al-Syambasi, pendiri tarekat ini, menggabungkan nilai-nilai Tarekat Qodiriyyah dan Tarekat Naqsabandiyyah, membentuk suatu tarekat yang diakui keabsahannya. Zikir dalam tarekat ini mencakup zikir jahr (keras) dan zikir khafi (dalam hati), dilakukan dengan istiqamah, khusyu', dan ikhlas.

Secara keseluruhan, Talqin Dzikir Thariqah Qodiriyyah Naqsabandiyyah bukan hanya sekadar serangkaian amalan, tetapi sebuah perjalanan mendalam untuk mendekatkan diri kepada Allah, menjaga iman, dan membentuk karakter yang sesuai dengan nilai-nilai Islam. Zikir, sebagai jantung dari tarekat ini, memiliki dampak positif yang mencakup seluruh aspek kehidupan spiritual dan moral (Pranoto, 2018).

Penyintas gempa bumi adalah individu yang mampu bertahan dan pulih dari dampak traumatis setelah mengalami guncangan atau getaran tanah akibat patahan atau sesar tektonik, aktivitas vulkanik, tumbukan benda langit, ledakan bom, atau aktivitas manusia. Gempa bumi terjadi karena tekanan dan tarikan pada lapisan bumi, melepaskan energi dalam bentuk gelombang seismik.

Jenis gempa bumi dapat dibedakan berdasarkan penyebab dan kedalamannya, membentuk klasifikasi yang beragam dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam terkait karakteristik dan dampaknya. Gempa tektonik, vulkanik, longsor, tumbukan, dan buatan adalah beberapa kategori yang dikelompokkan berdasarkan penyebabnya. Kedalamannya pun dapat menjadi dangkal, menengah, atau dalam, dan faktor ini memainkan peran kunci dalam menentukan sejauh mana dampak gempa terhadap lingkungan dan masyarakat sekitarnya.

Gempa tektonik merupakan jenis gempa yang paling umum dan sering terjadi di berbagai belahan dunia. Gempa ini disebabkan oleh pergeseran lempeng tektonik di kerak bumi yang menyebabkan pelepasan energi. Dampaknya dapat sangat merusak tergantung pada kedalaman dan magnitudo gempa tersebut. Gempa tektonik yang dangkal cenderung memiliki dampak yang lebih besar daripada yang berkedalaman menengah atau dalam.

Gempa vulkanik, sebagaimana namanya, terkait dengan aktivitas vulkanik dan erupsi gunung berapi. Aktivitas magma yang bergerak di bawah permukaan dapat memicu gempa, dan sering kali disertai dengan erupsi vulkanik. Dampak dari gempa vulkanik melibatkan tidak hanya getaran tanah, tetapi juga potensi bahaya letusan vulkanik, lahar, dan abu vulkanik, yang dapat memberikan tantangan tambahan dalam upaya pemulihan pasca bencana.

Gempa longsor, tumbukan, dan buatan adalah kategori lain yang memiliki penyebab yang berbeda. Gempa longsor terjadi ketika terjadi pergeseran besar-besaran pada lereng gunung atau tebing. Sementara itu, gempa tumbukan terjadi akibat benturan dua lempeng tektonik atau objek luar angkasa dengan bumi. Gempa buatan, seperti yang disebabkan oleh aktivitas manusia seperti pengeboran minyak atau injeksi cairan di dalam bumi, juga dapat memicu gempa (Adiyoso, 2018).

Kedalamannya menjadi faktor penting dalam mengevaluasi dampak gempa. Gempa dangkal, meskipun memiliki magnitudo yang rendah, dapat menghasilkan kerusakan yang signifikan karena getaran yang lebih kuat saat mencapai permukaan tanah. Sebaliknya, gempa berkedalaman dalam, meskipun dapat memiliki magnitudo tinggi, mungkin memiliki dampak yang lebih terbatas karena getaran yang menyebar di bawah permukaan. Dalam konteks pasca gempa di Cianjur, pemahaman mengenai jenis dan kedalaman gempa menjadi penting dalam merancang strategi pemulihan yang efektif. Kategorisasi gempa membantu para ahli dan penanggung jawab bencana untuk menilai tingkat kerusakan, mengidentifikasi risiko lanjutan seperti tanah longsor atau erupsi vulkanik, dan merencanakan langkah-langkah pemulihan yang sesuai dengan kondisi spesifik yang dihadapi oleh masyarakat setempat.

Dengan demikian, pengetahuan mendalam tentang jenis dan kedalaman gempa tidak hanya memberikan dasar ilmiah yang kuat, tetapi juga membantu dalam mengembangkan strategi mitigasi dan pemulihan yang sesuai dengan karakteristik bencana yang terjadi. Hal ini menjadi bagian penting dalam rangkaian upaya untuk meminimalkan dampak bencana, membangun ketahanan masyarakat, dan memastikan pemulihan yang berkelanjutan di masa mendatang (Adiyoso, 2018).

Penyintas, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, adalah seseorang yang berhasil bertahan hidup. Dalam konteks gempa bumi, mereka melibatkan orang-orang yang pulih dari penyakit atau bencana alam. Penyintas memiliki berbagai macam, termasuk mereka yang bertahan hidup di hutan, laut, padang pasir, daerah kutub, dari penyakit mematikan, atau di pegunungan.

Ketenangan jiwa penyintas gempa bumi berkaitan erat dengan kondisi mental yang stabil setelah mengalami trauma. Dalam konteks ini, ketenangan jiwa mencakup aspek kesehatan mental, yang berperan penting dalam proses pemulihan. Kesehatan mental tidak hanya melibatkan ketiadaan gangguan jiwa, tetapi juga kemampuan individu untuk mengatasi stres, menangani masalah hidup, dan menjaga keseimbangan fungsi jiwa (Itsnaini, 2007).

Pasca gempa, penyintas sering mengalami tekanan mental yang intens akibat kehilangan, ketidakpastian, dan kondisi lingkungan yang sulit. Ketenangan jiwa menjadi kunci untuk membantu mereka mengatasi tantangan tersebut. Dalam hal ini, kesehatan mental tidak hanya merupakan ketiadaan penyakit jiwa, melainkan juga kemampuan untuk memahami dan mengelola emosi, menjalin hubungan sosial yang positif, dan memiliki ketangguhan mental dalam menghadapi perubahan.

Pentingnya kesehatan mental dalam pemulihan pasca bencana tidak bisa diabaikan. Penelitian oleh Itsnaini (2007) menunjukkan bahwa ketenangan jiwa adalah hasil dari kesehatan mental yang optimal. Kemampuan individu untuk mengatasi tekanan psikologis, meresapi pengalaman traumatis, dan menemukan keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari adalah faktor kunci yang mempengaruhi tingkat ketenangan jiwa. Oleh karena itu, upaya pemulihan pasca gempa tidak hanya melibatkan perbaikan infrastruktur fisik, tetapi juga perhatian serius terhadap kesehatan mental masyarakat.

Pendekatan holistik terhadap pemulihan pasca gempa mencakup dukungan psikososial yang melibatkan bimbingan keagamaan, konseling, dan program rehabilitasi mental. Praktik dzikir, yang merupakan bentuk bimbingan keagamaan, memiliki peran penting dalam menciptakan kondisi mental yang stabil. Melalui dzikir, penyintas gempa dapat menemukan ketenangan batin, menguatkan iman, dan membangun kekuatan mental untuk menghadapi tantangan masa depan. Selain itu, memahami dan menghormati proses berduka serta memberikan ruang untuk ekspresi emosi juga merupakan bagian dari upaya memperkuat kesehatan mental masyarakat pasca gempa. Komunitas yang mendukung secara emosional dan sosial dapat menjadi katalisator dalam proses penyembuhan jiwa. Menciptakan lingkungan yang aman, terbuka untuk berbagi pengalaman, dan memberikan dukungan adalah langkah-langkah kunci dalam membantu individu dan masyarakat mencapai ketenangan jiwa.

Dengan demikian, ketenangan jiwa sebagai hasil dari kesehatan mental yang optimal adalah suatu tujuan yang harus dicapai dalam proses pemulihan pasca gempa. Melibatkan penyintas dalam upaya rehabilitasi mental, memberikan bimbingan keagamaan, dan menciptakan lingkungan yang mendukung secara emosional adalah bagian integral dari strategi pemulihan yang holistik. Dengan memahami kompleksitas kesehatan mental dalam konteks pasca bencana, dapat dihasilkan upaya pemulihan yang lebih efektif dan berkelanjutan bagi masyarakat yang terdampak.

Dzikir, sebagai bentuk terapi ketenangan jiwa, dapat membantu manusia mencapai ketentraman rohani. Terutama dalam masyarakat modern, di mana kecemasan dan dekadensi moral dapat merajalela, praktik dzikir dengan pendekatan agama, seperti Thariqah Qadariyyah Naqabandiyah, dapat memberikan rasa optimisme dan ketenangan jiwa. Dengan fokus pada doa-doa, dzikir menjadi tempat perlindungan di tengah badai kehidupan modern.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebelum merinci hasil penelitian mengenai Talqin Dzikir: Ketenangan Jiwa Pasca Gempa di Cianjur, penting untuk memahami konteks dan urgensi studi ini. Gempa bumi, sebagai bencana alam yang sering melanda berbagai wilayah, tidak hanya meninggalkan kerusakan fisik tetapi juga memberikan dampak psikologis yang signifikan pada individu dan masyarakat yang terkena dampaknya. Perasaan ketidakamanan, kehilangan, dan trauma dapat menghantui mereka yang selamat, membutuhkan pendekatan holistik dalam proses pemulihan untuk mengatasi tantangan mental dan emosional yang muncul.

Selanjutnya, Talqin Dzikir dalam konteks pasca gempa di Cianjur menjadi relevan sebagai bentuk intervensi keagamaan yang dapat memberikan dukungan spiritual dan psikologis. Kombinasi antara praktik dzikir dan bimbingan keagamaan diharapkan mampu membantu masyarakat dalam meresapi nilai-nilai keagamaan, membangun ketahanan mental, dan menciptakan kedamaian batin. Dalam menghadapi bencana alam, studi ini merinci bagaimana Talqin Dzikir dapat memberikan kontribusi positif dalam proses pemulihan jiwa dan menciptakan keseimbangan spiritual yang diperlukan untuk mengatasi trauma dan memulai perjalanan pemulihan yang menyeluruh.

### **Kondisi Ketenangan Jiwa Penyintas Gempa Cianjur di Pondok Pesantren Al-Kautsar Cipaku Kab.Cianjur**

Pada kondisi awal setelah terjadinya gempa di Pondok Pesantren Al-Kautsar Cipaku, Kabupaten Cianjur, program bimbingan keagamaan dengan metode talqin Dzikir Thariqah Qadariyyah Naqsabandiyah menjadi inisiatif untuk membentuk ketenangan jiwa penyintas. Awalnya, program ini hanya dijalankan oleh keluarga sendiri, tetapi seiring berjalannya waktu, semakin banyak orang yang ingin bergabung, dengan latar belakang dan kondisi jiwa yang berbeda (Susanti & Kholisoh, 2018).

Menurut KH. Usep Abdul Aziz LC, pembina dzikir Thariqah Qadariyyah Naqsabandiyah di Pondok Pesantren Al-Kautsar Cipaku, kondisi ruhani santri umumnya dipengaruhi oleh stres pasca gempa. Banyak santri yang mengalami tekanan batin, kehilangan arah hidup, dan mencari ketenangan jiwa. Inilah yang

menjadi dorongan bagi mereka untuk bergabung dengan jamaah dzikir Thariqah Qadiriyyah Naqsabandiyah (Alhamuddin dkk, 2015).

Jenis-jenis stress yang dialami oleh santri, seperti dijelaskan oleh Ustadz Dede Abdul Muiz, melibatkan dampak psikologis akibat ancaman pada keselamatan jiwa dan kehilangan tempat beraktivitas di pesantren. Gejala-gejala stress, seperti syok, mimpi buruk, kesulitan konsentrasi, cemas berlebihan, dan perasaan tidak aman, mulai tampak jelas di kalangan santri. Mereka tidak hanya harus menghadapi trauma fisik dan material akibat gempa, tetapi juga stres psikologis yang timbul dari ketidakpastian dan perubahan drastis dalam lingkungan hidup mereka.

Dalam konteks ini, pentingnya dukungan psikososial dan spiritual di pondok pesantren menjadi sangat signifikan dalam membantu santri melewati kondisi sulit pasca gempa (Rida, 2017). Bimbingan keagamaan, termasuk praktik dzikir dan konseling psikologis, dapat memberikan landasan bagi santri untuk menemukan ketenangan batin dan memperkuat iman mereka di tengah-tengah ujian. Dukungan psikososial juga mencakup upaya untuk menciptakan ruang terbuka untuk berbagi pengalaman, memahami perasaan, dan membangun solidaritas antar-santri, sehingga menciptakan lingkungan yang mendukung proses penyembuhan jiwa.

Pentingnya identifikasi dan penanganan stress psikologis di kalangan santri pasca gempa menegaskan bahwa upaya pemulihan tidak hanya seharusnya fokus pada rekonstruksi fisik pesantren, tetapi juga pada kesejahteraan mental dan spiritual para santri. Pendekatan holistik yang menggabungkan aspek psikososial dan keagamaan menjadi kunci untuk memastikan pemulihan yang menyeluruh, di mana santri tidak hanya memperoleh kembali tempat beraktivitas mereka, tetapi juga mendapatkan dukungan mental yang dibutuhkan untuk melewati fase pemulihan dengan lebih baik.

Santri, dalam keadaan belum menerima keadaan diri dan lingkungannya, mudah merasa marah dan emosional. Hilman, salah satu santri, menyampaikan bahwa ia sering merasa emosional dan mudah marah ketika mengetahui keluarganya menjadi korban gempa, merasa tak berdaya untuk membantu. Hal ini mencerminkan tekanan mental yang dialami oleh penyintas gempa di pondok pesantren (Amalee, 2017).

Selain itu, kecemasan yang berlebihan juga menjadi masalah yang dihadapi oleh beberapa santri. Andreanika mengungkapkan bahwa ia takut masuk ke kobong dan ruangan kelas karena khawatir terjadinya gempa susulan. Kecemasan tersebut membuatnya lebih memilih berdiam diri di luar kobong menunggu kedatangan keluarganya.

Tak hanya itu, dampak panik akibat gempa juga tercermin dalam perilaku santri yang mengalami pamik berlebihan. Ustad Dede Abdul Muiz menceritakan bagaimana santri berhamburan dan berlari ke luar, bahkan terinjak-injak dalam upaya menyelamatkan diri. Beberapa di antaranya bahkan mengalami syok dan teriak-teriak, mencerminkan traumatisasi akibat peristiwa gempa yang terjadi.

Kisah Sophia Andini menggambarkan bahwa sebagian santri merasa kehilangan harapan hidup setelah gempa terjadi. Rumah yang hancur dan keluarga yang menjadi korban membuatnya merasa tidak memiliki tempat dan harapan untuk melanjutkan kehidupan. Hal ini menciptakan perasaan kehampaan yang mendalam di kalangan penyintas gempa.

Pendekatan dengan metode talqin Dzikir Thariqah Qadariyyah Naqsabandiyah di Pondok Pesantren Al-Kautsar Cipaku menjadi sarana untuk membantu penyintas menemukan ketenangan jiwa. Dalam konteks ini, dzikir tidak hanya dianggap sebagai aktivitas ibadah semata, tetapi juga sebagai bentuk terapi rohani yang dapat membantu mengatasi beban psikologis dan trauma yang dialami oleh santri.

Dzikir bukan hanya sekadar rangkaian kata-kata, tetapi juga menjadi malja (tempat berlindung) di tengah-tengah badai kehidupan modern. Dengan fokus pada doa-doa dan pengembangan nilai-nilai spiritual, dzikir membantu santri dalam proses pemulihan mental, memberikan mereka optimisme dan harapan untuk melanjutkan kehidupan dengan lebih tenang (Sukarni, 2017).

Zikir dapat bermakna setiap ucapan yang dirangkai untuk tujuan memuji dan berdoa. Yakni lafaz yang kita gunakan untuk beribadah kepada Allah, berkaitan dengan pengagungan terhadap-Nya dan pujian terhadap-Nya dengan menyebut nama-nama dan sifat-Nya, dengan memuliakan dan mentauhidkanNya, dengan bersyukur dan mengagungkan zat-Nya, dengan membaca kitabkitab-Nya, dengan memohon atau berdoa kepada-Nya (Tasmin, 2013)

Dengan demikian, melalui program bimbingan keagamaan dan penggunaan metode talqin Dzikir Thariqah Qadariyyah Naqsabandiyah, Pondok Pesantren Al-Kautsar Cipaku berupaya memberikan dukungan psikososial dan spiritual yang dibutuhkan oleh penyintas gempa. Ini menjadi langkah positif dalam membentuk kondisi awal ketenangan jiwa bagi mereka yang mengalami dampak traumatis pasca gempa di Kabupaten Cianjur.

## **Proses pelaksanaan bimbingan keagamaan dengan Metode TQN dalam Membentuk Ketenangan Jiwa Penyintas Gempa Cianjur**

Pada Pondok Pesantren Al-Kautsar Cipaku, Kabupaten Cianjur, tahapan talqin dzikir Thariqat Qadiriyyah Naqshabandiyyah menjadi landasan dalam membentuk ketenangan jiwa para penyintas gempa. Proses talqin bai'at dijadikan sebagai ikatan yang sah, menghubungkan mereka sebagai Ikhwan dan akhwat Thariqah Qadiriyyah Naqshabandiyyah. Seiring berkembangnya program bimbingan keagamaan, tahapan ini menjadi pilar dalam upaya pemulihan jiwa santri yang mengalami dampak traumatis pasca gempa (Naqiyah, 2021).

Teori yang relevan dengan tahapan talqin dzikir ini adalah teori Stages of Spiritual Development oleh James W. Fowler. Teori ini menggambarkan perkembangan spiritual individu melalui tahapan-tahapan yang melibatkan pengalaman, pemahaman, dan pengintegrasian nilai-nilai spiritual. Pada tahap awal, individu mencari kejelasan nilai dan orientasi hidup, yang mirip dengan peran talqin dzikir dalam membimbing santri mencari ketenangan jiwa dan makna hidup pasca gempa (Umar, 2016).

Pengaruh Talqin Dzikir dalam Membentuk Ketenangan Jiwa, Bai'at sebagai Pengikat, bai'at melibatkan janji kesetiaan yang merujuk pada ritus inisiasi tarekat Qadiriyyah Naqshabandiyyah. Hal ini sejalan dengan tahap Faith Development dalam teori Fowler, di mana individu mulai membentuk keyakinan dan nilai-nilai spiritual. Bimbingan Pemimpin Rohani, seperti dalam teori Fowler, di mana individu memerlukan dukungan dari pemimpin rohani dalam tahapan perkembangan spiritualnya. Pada tahap talqin dzikir, KH. Usep Abdul Aziz, Lc sebagai pemimpin rohani memberikan instruksi dan bimbingan dalam membentuk ketenangan jiwa. Zikir sebagai Pemurnian Jiwa, dzikir Thariqat Qadiriyyah Naqshabandiyyah diarahkan pada pemurnian jiwa melalui pengulangan kalimat-kalimat dzikir. Hal ini sejalan dengan konsep \*Purification\* dalam teori Fowler, di mana individu mengalami transformasi spiritual untuk mencapai tingkat pemurnian jiwa.

Mengatasi Jenis-Jenis Stress, dzikir membantu santri mengatasi berbagai jenis stress pasca gempa, seperti yang dijelaskan dalam teori Fowler mengenai proses penyelesaian krisis dan integrasi nilai-nilai baru yang membantu individu menghadapi tantangan hidup. Korelasi dengan Teori Stages of Spiritual Development, terdiri dari tahap Intuitive-Projective (Stages 2-3), mirip dengan tahapan awal perkembangan spiritual dalam teori Fowler, talqin dzikir membantu santri membangun keyakinan dan pemahaman nilai-nilai spiritual untuk menemukan ketenangan jiwa. Tahap Synthetic-Conventional (Stages 4-5), Proses bai'at dan talqin dzikir membimbing santri pada tahapan di mana mereka

mulai mengintegrasikan nilai-nilai spiritual ke dalam kehidupan sehari-hari, mencapai kematangan spiritual( Kurniawan, . 2014)

Tahap *Individuative-Reflective* (Stage 6), zikir dan bimbingan rohani membantu santri mencapai tahap refleksi pribadi terhadap nilai-nilai spiritual, mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri dan hubungannya dengan Tuhan. Tahap *Conjunctive Faith* (Stage 7), dalam konteks talqin dzikir, santri dapat mencapai tahapan di mana mereka menerima kompleksitas hidup dan mampu mencari solusi melalui nilai-nilai spiritual yang terintegrasi. Tahap *Universalizing Faith* (Stage 8), potensi pengembangan spiritual melalui talqin dzikir dapat membawa santri menuju tahapan universal di mana mereka memiliki pengertian yang mendalam tentang cinta kasih dan kemanusiaan, bahkan dalam menghadapi cobaan seperti gempa (Zanah, 2022).

Pikiran ditujukan ke lathifat al-qalb (amat lembutnya hati) yang berhubungan dengan jantung iasmani. Titiknya sekitar dua jari berada di bawah puting kiri. Pengamal hendaknya condong sedikit ke kiri. Di sini terletak sifat-sifat kemusyrikan, kekafiran, ketahayulan dan sifat-sifat iblis. Di sini supaya ia mengingat nama Allah sambil berzikir, bahwa ia wajib bersifat Kamal, mustahil bersifat Naqis (kurang), dengan mengharap pancaran anugerah-Nya (AlJailani-SirrurAsrar, jilid ke 4).

Pada intinya, talqin dzikir dalam Thariqat Qadiriyyah Naqsabandiyah tidak hanya menjadi aktivitas ibadah semata, tetapi juga menjadi bentuk terapi rohani yang membantu mengatasi beban psikologis dan trauma. Praktik dzikir di dalam pondok pesantren menciptakan lingkungan yang mendukung proses penyembuhan jiwa para santri. Dzikir tidak hanya menjadi sarana untuk mengingat Allah, tetapi juga sebagai bentuk terapi psikologis yang membantu santri meresapi nilai-nilai keagamaan, meredakan stres, dan menumbuhkan ketenangan batin. Melalui dzikir, para santri dapat menemukan kekuatan spiritual yang mendorong mereka untuk melangkah maju setelah mengalami cobaan gempa yang melanda pesantren mereka (Pranoto F, 2018)

Korelasi dengan teori Fowler memberikan perspektif tentang bagaimana tahapan perkembangan spiritual dapat memengaruhi upaya pemulihan jiwa, khususnya dalam konteks penyintas gempa di Pondok Pesantren Al-Kautsar Cipaku. Teori ini membantu memahami bagaimana individu, dalam hal ini santri, dapat berkembang secara spiritual melalui proses pengalaman traumatis. Talqin dzikir, dengan nilai-nilai keagamaan yang terkandung di dalamnya, menjadi alat yang efektif untuk memandu para santri melalui tahapan perkembangan spiritual mereka. Sebagai hasilnya, dzikir tidak hanya menjadi bentuk pengabdian kepada Tuhan, tetapi juga menjadi kunci untuk membuka pintu pemulihan jiwa dan



peningkatan kualitas hidup para santri pasca gempa.

### **Hasil dari bimbingan keagamaan dengan Metode Talqin Dzikir TQN dalam Membentuk Ketenangan Jiwa Penyintas Gempa Cianjur**

Dari hasil wawancara dengan beberapa informan, terlihat bahwa para penyintas gempa yang telah mengikuti talqin dzikir thariqah qadiriyyah naqsabandiyyah di pondok pesantren ini menyampaikan perubahan besar dalam kehidupan mereka. Salah satu informan, Kang Agung Sanwani, mengakui bahwa ia awalnya takut dan cemas setelah mengalami gempa, namun setelah mengikuti talqin dzikir, ia mampu menata hidupnya kembali dengan lebih baik.

Pernyataan Ahmad Maulana menunjukkan bagaimana talqin dzikir memberikan harapan baru, terutama bagi mereka yang kehilangan orang tua akibat gempa. Setelah mengikuti talqin, Ahmad Maulana merasakan dukungan dari lingkungan pondok pesantren dan mendapatkan beasiswa pendidikan. Dalam konteks ini, dzikir thariqah qadiriyyah naqsabandiyyah dijadikan landasan untuk membangun ketenangan jiwa dan optimisme terhadap masa depan.

Ustad Dede menyampaikan bahwa dzikir thariqah qadiriyyah naqsabandiyyah merupakan alat untuk mencapai ketenangan diri atau hati. Hal ini menggambarkan bahwa praktik dzikir tersebut bukan hanya ritual ibadah semata, melainkan juga sarana untuk mencapai keseimbangan emosional dan spiritual.

Ustadz Farid menjelaskan bahwa dzikir thariqah qadiriyyah naqsabandiyyah adalah amaliyah yang turun temurun, diwarisi dari guru mursyid terdahulu. Artinya, praktik ini memiliki akar yang dalam dalam tradisi keagamaan, dan pengamalannya bersifat kontinu dari generasi ke generasi.

Abi Fawaid menyoroti aspek kemanusiaan dalam pelaksanaan dzikir. Ia mengungkapkan bahwa dzikir thariqah mengajak umat untuk senantiasa ingat kepada Allah, baik dalam kesulitan maupun kebahagiaan. Sikap bertawakkal kepada Allah, bersamaan dengan kepedulian dan kasih sayang kepada sesama, menjadi nilai-nilai penting yang diajarkan dalam konteks keagamaan ini (Rosikum, 2018).

Ustadz Dede menekankan pada pentingnya menyelaraskan nilai ketauhidan dengan kemanusiaan. Hal ini sejalan dengan gagasan bahwa dzikir thariqah tidak hanya mengarahkan pada hubungan vertikal dengan Allah, tetapi juga memperkuat nilai-nilai kemanusiaan dan kasih sayang terhadap sesama (Abdul, 2023).

Menurut Ibnu ‘Atha’illah As-Sakandari mengenai pentingnya zikir di antaranya yaitu zikir dapat mengusir, menghadang menghancurkan setan Beliau melanjutkan bahwa zikir dapat menghilangkan kesusahan dan kesedihan, mendatangkan kegembiraan dan kebahagiaan, menghilangkan duka dan keburukan. Pada lanjutan tulisan beliau zikir dapat menguatkan hati dan tubuh, memperbaiki batin dan zahir, membuat hati dan wajah berseri cerah, serta mendatangkan dan memudahkan rezki ( Ibnu ‘Athailah As-Sakanadari ).

Dalam pelaksanaan dzikir manaqib, Bapak Deden Sandria menyatakan bahwa ada perubahan signifikan dalam dirinya. Ia yang dulunya sering marah dan iri hati, kini merasakan perubahan batin yang membuatnya lebih sabar dan tenang dalam menghadapi masalah. Hal ini mencerminkan dampak positif dzikir thariqah terhadap kontrol emosi dan perilaku. Bapak Ali Munawar menekankan perubahan dalam sikap dan perilaku setelah mengamalkan dzikir thariqah. Praktik ini mengajarkan tentang kasih sayang, bukan hanya terbatas pada hubungan sesama manusia, tetapi juga kepada hewan dan alam sekitarnya. Perubahan dalam akhlak dan budi pekerti menjadi fokus utama dalam transformasi jiwa ( Wafa, 2006).

Asep juga memberikan kesaksian tentang perubahan signifikan dalam dirinya. Ia yang dulunya cepat marah dan gelisah, kini merasakan adem dan kedamaian dalam keluarganya. Faktor pembimbingan secara rutin oleh guru melalui talqin dzikir turut memberikan panduan dan nasihat yang mendukung proses perubahan tersebut.

Dari testimonial para informan, dapat disimpulkan bahwa dzikir thariqah qadiriyyah naqsabandiyah membawa dampak positif pada aspek ruhani, emosional, dan perilaku. Kegiatan ini menjadi sarana untuk mencapai ketenangan jiwa, meningkatkan ketaqwaan kepada Allah, dan membangun nilai-nilai kemanusiaan.

Pentingnya pelaksanaan dzikir thariqah juga dapat dikorelasikan dengan konsep Tasawuf atau Sufisme. Tasawuf mengajarkan prinsip-prinsip penyucian jiwa, ketaqwaan kepada Allah, dan pencapaian kedamaian batin (Kurniawan, 2015).

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman praktik keagamaan dalam konteks Tasawuf serta penerapannya dalam membentuk ketenangan jiwa pada masyarakat yang mengalami trauma seperti penyintas gempa.

Praktik dzikir dalam Thariqat Qadiriyyah Naqsabandiyyah mengandung elemen-elemen khas Tasawuf, di mana melalui repetisi dan meditasi pada nama-nama Allah, individu dapat mencapai kedamaian batin dan keseimbangan spiritual. Kontribusi penelitian ini pada pemahaman Tasawuf memberikan perspektif baru terkait peran dzikir dalam konteks spiritualitas Islam. Dengan mendalami konsep-konsep Tasawuf, masyarakat, khususnya para santri di Pondok Pesantren Al-Kautsar Cipaku, dapat lebih memahami nilai-nilai keagamaan yang terkandung dalam dzikir dan bagaimana praktik tersebut dapat menjadi sumber kekuatan spiritual dalam menghadapi cobaan dan trauma (Zanah, M. R, 2022).

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian tentang bimbingan keagamaan dengan metode Talqin Dzikir Thariqah Qadiriyyah Naqsabandiyyah di Pondok Pesantren Al-Kautsar Cipaku Kabupaten Cianjur, dapat disimpulkan bahwa pendekatan ini memiliki dampak positif dalam membentuk ketenangan jiwa para penyintas gempa.

Pada awal penelitian, kondisi ketenangan jiwa santri di pondok pesantren tersebut mencerminkan adanya tekanan psikologis akibat trauma gempa. Banyak santri yang mengeluhkan masalah ketenangan hati dan melalui partisipasi dalam dzikir Thariqah Qadiriyyah Naqsabandiyyah, mereka berharap menemukan kedamaian batin. Pada tahap ini, kondisi ketidaktenangan jiwa diakibatkan oleh berbagai masalah, termasuk kehilangan harapan hidup.

Proses bimbingan keagamaan dengan metode talqin dzikir Thariqah Qadiriyyah Naqsabandiyyah menjadi sarana utama dalam membentuk ketenangan jiwa para santri. Tahap-tahap seperti talqin/baiat, tawasul kepada Nabi Muhammad SAW dan keturunannya, istigfar, sholawat, serta dzikir intensif, menjadi upaya konkret dalam mencapai tujuan tersebut. Dengan demikian, bimbingan keagamaan bukan hanya sebagai rutinitas ibadah, melainkan juga sebagai jalan menuju ketenangan jiwa.

Hasil penerapan bimbingan keagamaan menunjukkan dampak positif yang signifikan. Para santri yang rutin mengikuti dzikir Thariqah Qadiriyyah Naqsabandiyyah melaporkan perubahan dalam perilaku dan sikap hidup. Beberapa nilai ruhani seperti taubat, cinta, zuhud, takut, sabar, ikhlas, jujur, bertaqwa, berjuang, dzikir, dan pengetahuan menjadi landasan bagi transformasi jiwa mereka. Penerapan nilai-nilai tasawuf, khususnya yang ditekankan oleh Syaikh Abdul Qadir Al-Jaelani, mampu membimbing para santri menuju keadaan batin yang lebih tenang dan harmonis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiyoso, W. (2018). Manajemen bencana: Pengantar dan isu-isu strategis. Bumi Aksara.
- Alhamuddin, M., Chaer, T., & Hasim, P. (2015). Agama dan pecandu narkoba: Etnografi terapi metode Inabah. Yogyakarta : Deepublish.
- Amalee, I. (2017). Islam itu ramah bukan marah. Noura Books.
- Arifin, I. Z. (2008). Bimbingan konseling Islam (al-Irsyad wa al-Tawjîh al-Islam) berbasis ilmu dakwah. Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies, 4(11), 27–42.
- Hasaruddin, H., & Wahyuni, S. (2018). Peran manajemen dakwah dalam kegiatan keagamaan pada seksi Bimas Islam di kantor Kementerian Agama Kabupaten Gowa. Jurnal Dakwah Tabligh, 19(2), 277–290.
- Itsnaini, O. (2007). Gambaran coping stress wanita penyintas usia dewasa madya pasca-gempa bumi di Klaten. Desertasi, Universitas Diponegoro, Semarang.
- Khafiddin, M. I. (2021). Metode bimbingan agama dalam meningkatkan religiusitas remaja di kelompok penyanyi jalanan Rangkasbitung.
- Kurniawan, A. F. (2014). Sufi healing: Praktik terapi sufistik dalam literatur tasawuf klasik.
- Naqiyah, N. (2021). Konseling komunitas: Bimbingan dan konseling komunitas untuk meningkatkan potensi anak dan remaja. Jakarta : Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Pesantren As Salafiyah Kelurahan Srengsem Kecamatan Panjang Kota Bandar Lampung. (n.d.). Desertasi, UIN Raden Intan Lampung, Lampung.
- Pranoto, F. (2018). Peran Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah (TQN) dalam memotivasi perilaku keagamaan pada jamaah di Desa Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas. \*Skripsi\*. Purwokerto: IAIN Purwokerto.

- Rida, S. (2017). Hubungan antara kepercayaan diri dan konsep diri dengan stres pada santri. Desertasi, Universitas 17 Agustus 1945, Jakarta.
- Rizqiyah, H. (2017). Bimbingan dan konseling Islam perspektif dakwah menurut Samsul Munir Amin. Desertasi, UIN Raden Intan Lampung, Lampung.
- Rodiana, B. (2019). Penanggulangan kenakalan remaja menurut Prof. HM Arifin: Analisis bimbingan dan konseling Islam. Desertasi, UIN Raden Intan Lampung, Lampung.
- Rosikum, R. (2018). Pola pendidikan karakter religius pada anak melalui peran keluarga. *Jurnal Kependidikan*, 6(2), 293–308.
- Sukarni, S. (2017). Dzikir dan doa bagi ketenangan jiwa santri di pondok.
- Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). Konstruksi makna kualitas hidup sehat: Studi fenomenologi pada anggota komunitas Herbalife Klub Sehat Ersand di Jakarta. *LUGAS : Jurnal Komunikasi*, 2(1), 1–12.
- Umar, F. (2016). Telaah hubungan mursyid-salik dalam tarekat: Studi kasus Tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah Kemursyidan Kajen Margoyoso Pati. Desertasi, STAIN Kudus, Kudus.
- Warni, W. (2017). Dzikir dan kesehatan mental: Studi Al-Qur'an surat Ar-Ra'du ayat 28 dalam Tafsir Al-Azhar. Desertasi, UIN Raden Intan Lampung, Lampung.
- Zanah, M. R. (2022). Konsep pendidikan agama Islam berbasis Mauizah Hasanah: Studi tokoh pemikiran KH Maimun Zubair. Desertasi, UNUSIA, Jakarta.

A.Ismaya