IMPLEMENTASI DZIKIR DALAM MEMBENTUK PERUBAHAN PERILAKU PADA JAMAAH THORIQOH MARKAZ ALIH RASA DI PONDOK PESANTREN DARUL MUHAJIRIN AJIBARANG

SKRIPSI

Diajukan Kepada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam
Institut Agama Islam Negeri Purwokerto
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :

MELLA FAROKHA

NIM. 1717101115

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO

2021

IMPLEMENTASI DZIKIR DALAM MEMBENTUK PERUBAHAN PERILAKU PADA JAMAAH THORIQOH MARKAZ ALIH RASA DI PONDOK PESANTREN DARUL MUHAJIRIN AJIBARANG

Mella Farokha
NIM. 1717101115

ABSTRAK

Tarekat/thoriqoh mempunyai arti jalan, (baik yang mengacu kepada sistem meditasi maupun amal, muroqobah, wirid, dzikir, dan sebagainya). Tarekat Qadiriyah Wa Naqsyabandiyah adalah suatu tarekat yang digabungkan dan didirikan oleh Syekh Ahmad Khatib Sambas. Amalan yang di tekankan dalam tarekat ini adalah dzikir yang dilakukan dengan menggunakan dzikir jahr (jelas) dan dzikir khafi (diam, tersembunyi). Ajaran tarekat ini diikuti oleh masyarakat, khususnya para alumni Pondok Pesantren Darul Muhajirin Ajibarang, dalam hal ini lebih dikenal dengan thoriqoh markaz alih rasa. Masyarakat yang telah melalui proses pembaiatan thoriqoh, maka telah resmi menjadi jamaah/anggota thoriqoh tersebut. Ajaran ini diamalkan dalam kehidupan keagamaan serta sosial bertujuan untuk membentuk perubahan perilaku pada jamaah thoriqoh markaz alih rasa, agar menambah ketaatan beragama dalam menjalin hubungan dengan Allah Swt dan manusia, serta merubah pribadi seseorang menjadi lebih baik dan berakhlak mulia.

Kajian pada penelitian ini adalah untuk mengetahui implementasi dzikir dalam membentuk perubahan perilaku pada jamaah thoriqoh markaz alih rasa yang menganut tarekat qadiriyah wa naqsyabandiyah di Pondok Pesantren Darul Muhajirin Ajibarang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif deskriptif. Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan sumber dari subyek dan obyek. Sedangkan untuk teknik pengumpulan data yaitu menggunakan Observasi, Wawancara dan Dokumentasi.

Berdasarkan penelitian ditemukan beberapa hal, yaitu: *Pertama*, kegiatan thoriqoh markaz alih rasa dalam membentuk perubahan perilaku pada jamaah dilakukan melalui serangkaian dzikir, wirid dan doa. *Kedua*, implementasi dzikir yang diterapkan sesuai dengan ajaran thoriqoh qadiriyah wa naqsyabandiyah mempunyai hubungan dalam membentuk perubahan perilaku pada jamaah yang sangat besar pada pola hidup dan tingkah laku menjadi lebih baik, karena dalam thoriqoh ini banyak memberikan kedamaian, ketenteraman dan kebahagiaan bagi jamaahnya jika dilakukan dengan sungguh-sungguh dan ikhlas.

Kata Kunci : *Implementasi Dzikir, Membentuk Perubahan Perilaku, Jamaah, Tarekat/Thoriqoh*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
PERNYATAAN KEASLIAN..... ii
PENGESAHAN iii
NOTA DINAS PEMBIMBING iv
ABSTRAK v
MOTTO vi
PERSEMBAHAN vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR LAMPIRAN xii
BAB 1 : PENDAHULUAN 1
A...Latar Belakang Masalah 1
B...Definisi Operasional 5
C...Rumusan Masalah 8
D...Manfaat dan Tujuan 8
E... Kajian Pustaka 9
F... Sistematika Penulisan 13
BAB II : LANDASAN TEORI 14
A...Dzikir 14
1....Pengertian Dzikir 14
2....Manfaat Dzikir 17
3....Dzikir Dalam Al-Qur'an Dan Hadits 17
4....Bentuk-bentuk Dzikir 19
B...Perubahan Perilaku 20
1....Pengertian Perilaku 20
2....Jenis-jenis Perilaku 22
3....Bentuk-bentuk Perilaku 22
4....Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perilaku 22
5....Perubahan Perilaku 24
C...Tarekat/Thoriqoh 29
D...Dzikir Dalam Membentuk Perubahan Perilaku 34
BAB III : METODE PENELITIAN 38
A....Jenis Penelitian 38
B...Tempat Dan Waktu Penelitian 39
C...Subjek Dan Objek Penelitian 39
D...Teknik Pengumpulan Data 40
E... Teknik Analisis Data 43

BAB IV : PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN 46
A...Identitas Subjek 46
B...Sejarah Berdirinya Thoriqoh Markaz Alih Rasa 47
C...Tahapan Dzikir 54
D...Pemahaman Tentang Dzikir 56
E...Manfaat Dzikir 58
F...Perubahan Perilaku Yang Terbentuk Selama Mengikuti Dzikir..... 60
BAB V : PENUTUP 76
A...Kesimpulan 76
B...Saran 76
DAFTAR PUSTAKA 78
LAMPIRAN-LAMPIRAN 81

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Islam sebagai institusi agama memiliki khazanah keilmuan yang bisa dikaji secara psikologi. Fenomena ritual keislaman seperti dzikir juga banyak dikaji dalam beberapa aspek diantaranya seperti pada aspek pemusatan pikiran (meditasi), ketenangan (relaksasi), pengalaman trasendental,[1] yang kaitannya dengan alam bawah sadar manusia yang dapat menimbulkan efek positif seperti ketenangan dan kestabilan emosi, serta dapat juga berpengaruh pada tingkah laku yang dilakukan di bawah alam bawah sadar ketika melakukan dzikir. Dzikir (Mengingat Allah) merupakan suatu kegiatan umat Islam yang sering dilakukan, karena dzikir merupakan tonggak dasar dari seluruh ritual dalam beribadah, bahkan dzikir juga dikatakan sebagai ruh dari semua ibadah karena dengan mengingat itulah manusia berada dalam letak transendensi. Selain itu dzikir juga termasuk ibadah yang bebas, tidak terikat oleh waktu ataupun tempat, artinya bisa dilakukan dalam kondisi apapun dan kapanpun sehingga pelaksanaannya sangat fleksibel. Akan tetapi ada juga sebagian orang yang mengikuti jamaah dzikir seperti Jamaah Thoriqoh. Kedudukan dzikir mempunyai hubungan erat terhadap keimanan seseorang. Orang muslim yang beriman kepada Allah Swt. dan ingin memperoleh kesempurnaan keimanan tidak akan lalai untuk berdzikir.[2] Hal ini dapat dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Ahzab ayat : 41-42:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا (41) وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلا (42)

Artinya : "Wahai orang-orang yang beriman, ingatlah (dzikrulloh) kepada Allah Swt. dengan mengingat (nama-Nya) sebanyak-banyaknya, dan bertasbihlah kepada Allah Swt. di waktu pagi dan petang" (QS. Al-Ahzab: 41-42). Dalam ayat tersebut kita diperintahkan untuk selalu berdzikir dan mengingat-Nya. Disamping dzikir diartikan sebagai mengingat, dzikir juga dapat bermakna sebagai bentuk mengungkapkan rasa syukur kepada Allah Swt. atas segala kenikmatan, anugerah serta karunia-Nya. Dengan berdzikir,

[1] Setiyo Purwanto, 2006, " Relaksasi Dzikir", *Jurnal SUHUF Vol. XVIII, No. 01.*
[2] Setiyo Purwanto, 2006, "Relaksasi Dzikir", *Jurnal SUHUF Vol. XVIII, No. 01.*

IAIN PURWOKERTO

kita akan terbiasa untuk mendidik hati, jiwa, dan pikiran menjadi tenang dan bersih, serta berniat mendekatkan diri kepada Allah Swt. Tujuan utama berdzikir adalah menumbuhkan ma'rifat (kesadaran spiritualitas yang kuat) dalam mendidik jiwa, hati, dan pikiran agar selalu mengingat Allah Swt. Nabi Muhammad SAW yang merupakan suri tauladan bagi umat Islam pun selalu berdzikir kepada Allah, karena untuk mendapatkan kehidupan yang damai dan menciptakan energi positif seperti ketenangan hati dan pikiran.

Kodrat manusia adalah sebagai makhluk sosial, yaitu seorang individu tidak bisa hidup sendiri, dalam kehidupan sehari-hari selalu membutuhkan bantuan orang lain dan saling berinteraksi. Manusia sebagai makhluk sosial juga yang menjadikan salah satu penyebab seorang individu berperilaku. Berdasarkan pembentukannya yang diproses dapat dilakukan melalui proses belajar ataupun pengalaman. Pembentukan perilaku dapat melalui media dzikir sebagai wujud perubahan atas penyesalan yang terjadi di masa lalu dan ingin menjadi seorang individu yang lebih baik lagi. Perilaku sendiri adalah kegiatan atau aktivitas individu atau manusia yang disebabkan karena adanya rangsangan yang berasal dari internal maupun eksternal.

Tarekat adalah suatu metode atau cara dimana seorang salik diharuskan untuk menempuhnya (orang yang mencapai kehidupan sufistik), yang dimaksudkan sebagai bentuk pembersihan jiwa sehingga dapat mendekatkan diri kepada Allah swt.[3] Tarekat yang diyakini sebagai jalan hidup yang ditempuh oleh seorang sufi, dalam proses pengaplikasian amalannya telah memasukkan nilai-nilai pendidikan jiwa. Dalam tarekat, seorang mursyid diibaratkan sebagai pendidik, sedangkan pengikutnya sebagai peserta didik, dan materi pelajarannya adalah amalan tarekat. Pada hakekatnya pendidikan yang diterapkan dalam tarekat adalah pendidikan rohani. Di Indonesia telah banyak berkembang berbagai tarekat, khususnya di tanah Jawa seperti tarekat Qadiriyyah wa Naqsabandiyyah. Tarekat ini merupakan bentuk penggabungan (univikasi) dua tarekat besar yaitu tarekat Qadiriyyah dan Naqsabandiyyah dalam inti pengajarannya. Yang mendirikan tarekat ini adalah seorang syekh

[3] Kharisudin Aqib, *AL HIKMAH Memahami Teosofi Tarekat Qadiriyah Wa Naqsyabandiyah*, Surabaya : Pt. Bina Ilmu.

besar di masjid al-Haram Makkah, bernama Ahmad Khatib ibn Abd. Ghaffar al-Sambasi al-Jawi (w. 1878 M).[4]

Perilaku Menurut Soeharto adalah sebagai hasil dari proses belajar. Dalam proses belajar tersebut terjadi interaksi antara individu dengan dunia sekitarnya. Sebagai hasil interaksi maka dapat dilihat bahwa seorang individu akan dipengaruhi oleh suatu hal atau fenomena yang pernah dialami oleh individu tersebut maupun oleh situasi masa kini. Teori Belajar Sosial Bandura berpandangan bahwa prinsip-prinsip belajar cukup untuk menjelaskan dan memperkirakan tingkah laku serta perubahan tingkah laku. Bandura berpendapat bahwa manusia berfikir, mempunyai logika, membayangkan, merencanakan, mengharapkan, menginterpretasikan, meyakini, menilai, dan membandingkan. Manusia memiliki kemampuan mengontrol lingkungan sekitar karena manusia juga merasa mampu mengatur dirinya sendiri diluar pembentukan oleh lingkungan tersebut. Teori Bandura ini juga menjelaskan tingkah laku manusia dari segi interaksi timbal-balik yang berkesinambungan antara faktor kognitif , tingkah laku, dan faktor lingkungan.[5]

Perubahan perilaku merupakan tindakan yang didasari oleh perencanaan. Menurut Budiharto, perubahan perilaku dipengaruhi oleh orang lain/faktor eksternal juga faktor internal. Faktor penyebab terjadinya perubahan perilaku yaitu adanya penyesuaian perilaku berdasarkan orang yang mempengaruhi, mengidentifikasi dan menginternalisasi yaitu dengan menerima sikap baru yang memiliki keselarasan dan memiliki nilai yang sama dengan sebelumnya. Perubahan perilaku yang dimaksud dalam penelitian ini adalah perubahan perilaku yang dilakukan oleh Jamaah Thoriqoh setelah mengikuti rutinan dzikir di Pondok Pesantren Darul Muhajirin Ajibarang. Perubahan perilaku yang ditunjukkan pun perubahan menjadi pribadi yang lebih baik dari

IAIN PURWOKERTO

[4] Marwan Salahudin, Binti Arkumi, 2016, "Amalan Tarekat Qadiriyah Wa Naqsabandiyah Sebagai Proses Pendidikan Jiwa Di Masjid Babul Muttaqin Desa Kradenan Jetis Ponorogo", *Jurnal Akhlak dan Tasawuf Volume 2 Nomor 1.*

[5] Rika Agustina Amanda, 2016, "Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Agresif Remaja Di Samarinda", *Jurnal: eJournal Ilmu Komunikasi 290-304 ISSN 2502-5961.*

sebelumnya, seperti peningkatan dalam hal ibadah, bersosial di lingkungan yang baik, dan lain sebagainya.

Jamaah Thoriqoh Markaz Alih Rasa Pondok Pesantren Darul Muhajirin Ajibarang juga memakai Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsabandiyyah dalam pelaksanaanya, yang dilaksanakan setiap malam ahad wage, jumat kliwon dan selasa kliwon. Dalam skripsi Mohammad Ade Sofyan juga menyebutkan tentang metode dakwah majelis dzikir al-mustajab dan perubahan perilaku keagamaan jamaah yang dilakukan di Desa Sindangjawa Blok Pontas kecamatan Dukupuntang kabupaten Cilacap. Skripsi tersebut membahas sebuah metode dakwah dalam merubah perilaku jamaah dengan cara turun langsung dan bergabung menjadi bandar maksiat sebagai bentuk pengamatan untuk mengetahui motivasi dibalik melakukan maksiat, namun disamping itu juga berusaha untuk mengarahkan kepada jalan kebaikan. Dan seiring berjalannya waktu metode tersebut berhasil mengalihkan para bandar judi dan narkoba berada dalam jalan yang lebih baik dan benar.

Penelitian ini dilakukan karena melihat fenomena sekarang banyak sekali yang melakukan tindakan diluar batas wajar atau menyimpang dari masyarakat, sehingga perlu adanya perubahan perilaku yang dilakukan melalui kajian-kajian untuk pembersihan hati sehingga akan dengan mudah menerima hal-hal baik yang disampaikan, salah satunya yaitu dengan adanya kegiatan dzikir thoriqoh yang dilakukan secara rutin dan menjadi dampak kebaikan pada jamaahnya. Background kehidupan subjek dalam penelitian ini mempunyai kehidupan masa lalu yang berbeda. Salah satunya adalah kehidupan subjek yang dulunya menjadi seorang preman dan melakukan banyak kegiatan maksiat seperti berjudi, minuman keras, dan sebagainya. Ada juga kehidupan masa lalu terkait perilaku yang dilakukan seperti bersikap kasar dan pemarah, belum menemukan jati diri sehingga masih bergelantung hidupnya, belum memiliki pekerjaan (pengangguran) dan lain-lain. Penelitian ini juga diharapkan sebagai bentuk motivasi dalam meningkatkan keimanan dan merubah perilaku menjadi lebih baik. Berangkat dari permasalahan di atas, sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang

IAIN PURWOKERTO

"IMPLEMENTASI DZIKIR DALAM MEMBENTUK PERUBAHAN PERILAKU PADA JAMAAH THORIQOH MARKAZ ALIH RASA DI PONDOK PESANTREN DARUL MUHAJIRIN AJIBARANG".

B. Definisi Operasional

Definisi operasional diperlukan untuk memudahkan penafsiran judul dalam penelitian ini. Adapun definisi operasional tersebut adalah:

1. Dzikir

   Dzikir atau mengingat Allah ialah sesuatu yang dilakukan oleh hati dan lisan dalam bertasbih atau mensucikan diri kepada Allah SWT, memuji dan menyanjung-Nya, serta menyebutkan sifat-sifat kebesaran, keagungan, keindahan, dan kesempurnaan yang dimiliki-Nya. Dzikir dalam arti yang sederhana berarti mengingat dengan hati dan lisan, mengingat dari segi kelupaan ataupun tidak, serta selalu bersikap menjaga sesuatu. Imam al-Ghazali, penulis kitab "Ihya Ulumuddin", berpendapat bahwa dzikir adalah suatu ingatan yang berada dalam diri seseorang yang menyatakan bahwa Allah Swt mengamati semua tindakan dan perbuatannya.[6] Dzikir yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mengucapkan/mengamalkan bacaan-bacaan sholawat seperti sholawat 'Ibadallah, *tauhid* (La ilaha illallah), Hasbunallah, Surat Al-Fatihah 1000x, Surat Al-Insyirah 100x, Ya Latif 300x.

2. Perubahan Perilaku

   Dalam pandangan Bimo Walgito perilaku adalah aktivitas yang berada pada individu tidak muncul dengan sendirinya, akan tetapi sebagai akibat dari stimulus yang diterima oleh individu yang bersangkutan baik stimulus eksternal maupun internal. Menurut Hasan Alwi dkk perilaku merupakan timbal balik atau reaksi individu terhadap rangsangan atau lingkungan.[7] Skinner dalam Hergenhahn, B&Olson, H, berpendapat bahwa

IAIN PURWOKERTO

---

[6] Nurul Ikawati, 2018, "Efektifitas Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Di Wilaya Kerja Puskesmas Bara-Baraya Makassar Kota Makassar". *Jurnal Kesehatan.*

[7] Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, 2013, "Pendidikan Kesehatan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa", *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 9, Nomor 2.*

ada dua jenis perilaku yaitu Respondent Behavior (perilaku responden) yang ditimbulkan oleh stimulus yang dikenali atau bergantung dari stimulus yang mendahuluinya, seperti contoh: gerak refleks. Jenis perilaku yang kedua adalah Operant Behavior (perilaku operan) yaitu perilaku yang diakibatkan oleh stimulus yang dikenal, biasanya lebih spontan. Contohnya kegiatan seseorang sehari-hari. Perilaku sendiri merupakan proses perubahan tingkah laku. Perilaku muncul berasal dari pikiran sehingga memaksa tubuh untuk melakukan aktivitas atau tindakan. Perubahan perilaku yang dimaksud dalam penelitian ini adalah perubahan untuk menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya melalui dzikir pada perilaku/perbuatan. Semakin dekat dengan Allah yang diwujudkan melalui dzikir tersebut, maka perubahan perilaku akan semakin baik karena berawal dari tertatanya hati dan niat yang kuat.

3. Jamaah Thoriqoh

Tarekat adalah suatu metode atau cara dimana seorang salik (orang yang mencapai kehidupan sufistik) harus menempuh jalan tersebut, dengan maksud untuk pembersihan jiwanya dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah swt. Tarekat Qadiriyah wa Naqsabandiyah. Yang mendirikan tarekat ini adalah Ahmad Kathib ibn Abd. Ghaffar al-Sambasi al-jawi yang merupakan seorang sufi besar Masjid al-Haram di Makkah al-Mukarramah, beliau wafat di Makkah pada tahun 1878 M. Dan juga merupakan seorang mursyid Tarekat Qadiriyah, sekaligus sebagai mursyid dalam Tarekat Naqsabandiyah. Sampai sekarang belum diketahui dari mana beliau memperoleh silsilah sanad bai'at Tarekat Naqsabandiyah, karena yang disebutkan adalah silsilah sanad Tarekat Qadiriyah. Sebagai seorang mursyid yang mempunyai sikap 'alim dan 'arif billah, serta telah mencapai derajat mursyid, beliau memiliki otoritas dalam modifikasi tarekat yang dipimpinnya. Maka beliau menggabungkan kedua tarekat tersebut yaitu Qadiriyah wa Naqsyabandiyah dalam hal inti pengajarannya kemudian mengajarkan kepada murid-muridnya, khususnya yang berasal dari Indonesia. Menurut Kharisudin Aqib, penggabungan inti ajaran kedua

IAIN PURWOKERTO

tarekat tersebut dimaksudkan atas dasar pertimbangan logis dan strategis bahwa kedua ajaran inti itu mempunyai sifat saling melengkapi, dalam hal ini yaitu jenis dzikir dan metodenya. Tarekat Qadiriyah menekankan ajarannya dengan dzikir jahr nafi ithbat (dzikir dengan suara keras), sedangkan tarekat Naqsabandiyah menekankan model dzikir sir ithmu dzat, atau dzikir lathaif (dzikir dalam hati tanpa bersuara). Dengan penggabungan inti kedua ajaran tersebut diharapkan para muridnya dapat mengamalkan hingga berhasil dalam mencapai derajat kesufian yang lebih tinggi, dengan cara yang lebih efektif dan efisien.[8]

Menurut bahasa Jamaah diambil dari kata *Jama'a* (mengumpulkan) yang berpacu pada kata *Al-Jam'u* (kumpulan), *al-ijma'* (kesepakatan), dan *al-ijtima'* (perkumpulan) merupakan antonim dari kata *at-tafarruq* (perpecahan).[9] Ibnu Faris berkata: "*Jim Mim dan A'in* merupakan bentuk kesatuan yang sederhana yang menunjukkan berkumpulnya sesuatu., *Jama' itu asy-syai'a jam'an* (aku mengumpulkan sesuatu). Dalam kamus bahasa Arab adalah dari kata *Al-Jam'u* yang berarti mengumpulkan yang telah tercerai berai. Adapun dalam Asyari'ah, *Al-Jam'u* adalah para sahabat dan tabi'in yang telah bersepakat dan berpegang teguh sesuai yang tertera dalam Al-Qur'an dan As-sunnah. Dalam pernyataan Ibnu Mas'ud dikatakan bahwa: "*Al-Jama'ah* itu adalah segala bentuk dalam mencocoki kebenaran, walaupun dilakukan oleh engkau sendirian (dalam mencocoki kebenaran itu). Maka kamu kamu adapat dikatan sebagai *Al-Jama'ah*. Dalam istilah para ulama aqidah, Jamaah merupakan generasi salaf, yang terdiri atas para sahabat Nabi, Tabi'in dan semua orang yang telah bersepakat dalam menerima kebenaran yang nyata dari Al-Qur'an dan as-Sunnah. Jama'ah Thoriqoh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah jamaah yang tergabung dalam pengajian srandal kulit dan telah melewati tahapan baiat thoriqoh yang diikutinya.

IAIN PURWOKERTO

---

[8] Kharisudin Aqib, *AL HIKMAH Memahami Teosofi Tarekat Qadiriyah Wa Naqsyabandiyah*, (Surabaya : Pt. Bina Ilmu), hal. 57.

[9] Muhammad Quraish Shihab, 2012, *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an,(* Jakarta: Lentera Hati), hal. 25.

4. Implementasi Dzikir Dalam Membentuk Perubahan Perilaku Pada Jamaah Thoriqoh Markaz Alih Rasa Di Pondok Pesantren Darul Muhajirin Ajibarang

Dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), implementasi memiliki arti pelaksanaan, penerapan. Dengan demikian implementasi dzikir yaitu tata cara dalam tahapan pelaksanaan/penerapan kegiatan dzikir yang dimaksudkan sebagai proses pembentukan perilaku pada jamaah thoriqoh markaz alih rasa yang menggunakan ajaran thoriqoh qadariyah wa naqsabandiyah yang didirikan oleh syaikh khatib sambas yang dilakukan di pondok pesantren darul muhajirin ajibarang dibawah mursyid pengasuh pondoknya langsung yaitu abah kholid abdul rosyid. Dalam pelaksanaan dzikir tersebut melalui beberapa tahapan seperti dzikir khataman, tazkiyatun nafs, rabithah, wukuf qalbi, makam fana dan baqa, muqarabah, talqin dzikir, dan musyahadah. Tahapan tersebut memiliki tujuan untuk membentuk jamaah memiliki sikap qanaah, taslim, zuhud, ‘uzlah dan senantiasa melakukan taubat nasuha. Dan sebelum kegiatan dzikir adanya pengajian srandal kulit yang pembahasannya mengenai zat Allah SWT. yang maha tinggi dengan dalil burhan bagi para mubtadiin dan dalil syuhud bagi yang telah mausul, dan juga sebagai bentuk penyucian jiwa, hati dan ruh.

IAIN PURWOKERTO

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah ”Bagaimana Implementasi Dzikir Dalam Membentuk Perubahan Perilaku Pada Jamaah Thoriqoh Markaz Alih Rasa Di Pondok Pesantren Darul Muhajirin Ajibarang?”.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Implementasi Dzikir Dalam Membentuk Perubahan Perilaku Pada Jamaah Thoriqoh Markaz Alih Rasa Di Pondok Pesantren Darul Muhajirin Ajibarang.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Memberikan kontribusi bagi ilmu pengetahuan bidang Psikologi yang berkaitan dengan dzikir dan membentuk perubahan perilaku.

b. Sebagai bahan referensi pengembangan ilmu pengetahuan Psikologi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Jama'ah Dzikir adalah sebagai bentuk informasi yang dimaksudkan dapat menjadi motivasi dalam meningkatkan ibadah dzikir dan pengendalian perilaku dalam beribadah.

b. Bagi Masyarakat adalah dapat memberikan solusi dalam mencari ketenteraman dan kebahagiaan hidup yang hakiki dengan *bertaqarrub ilallah* lewat dzikir, serta sebagai salah satu cara untuk mengajak dalam hal ibadah dzikir sebagai jalan dakwah dan mendekatkan diri kepada Allah Swt.

c. Bagi Mahasiswa IAIN Purwokerto prodi BKI, dapat memahami Implementasi Dzikir Dalam Membentuk Perubahan Perilaku Pada Jamaah Thoriqoh Markaz Alih Rasa Di Pondok Pesantren Darul Muhajirin Ajibarang.

d. Bagi peneliti selanjutnya, bisa menggunakan sebagai referensi tentang Dzikir dan Membentuk Perubahan Perilaku.

IAIN PURWOKERTO

F. Kajian Pustaka

Pertama, penelitian dari Etri Yuniatun, Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto yang berjudul Pengaruh Dzikir Bagi kesehatan Mental Santri Di Pondok Pesantren Alhidayah Karangsuci Purwokerto.[10] Skripsi ini membahas tentang dzikir sebagai peranan penting dalam pembentukan mental santri di pondok Alhidayah Karangsuci Purwokerto, karena melalui dzikir akan memunculkan perasaan yang damai dan tenteram sehingga ketika seorang santri menghadapi

[10] Etri Yuniatun, 2016, "Pengaruh Dzikir Bagi Kesehatan Mental Santri Di Pondok Pesantren Al Hidayah Karangsuci Purwokerto", *Skripsi*, Purwokerto: Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto.

sebuah permasalahan akan merasa lebih tenang dan tidak terlalu memikirkan suatu permasalahan. Namun dalam hal ini belum maksimal terhadap pembentukan mentalnya karena masih ada beberapa santri yang mengantuk, mengobrol dan lain sebagainya.

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Kualitatif disini adalah data dari hasil penelitian yang dikumpulkan tidak berupa angka akan tetapi berupa ungkapan yang bersifat kualitatif yang diperoleh dengan cara wawancara, observasi dan dokumentasi. Dalam proses penelitiannya dilakukan dengan cara wawancara dengan asatidz/asatidzah dan para santri, serta ikut dalam pelaksanaan pembacaan dzikir di Pondok Pesantren Al Hidayah Karangsuci Purwokerto. Perbedaan dengan penelitian ini adalah terletak pada variabel dependennya, dimana pada penelitian ini variabel dependennya mengarah kepada kesehatan mental sedangkan peneliti menggunakan membentuk perubahan perilaku, dan perbedaan juga terletak pada kajian dzikir dimana dalam penelitian ini fokus terhadap pengaruh dzikir sedangkan peneliti lebih kepada implementasi dzikir.

Kedua, penelitian dari Muhammad Subkhan, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang yang berjudul Pengaruh Meditasi Dzikir Terhadap Self Efficacy Dalam Mengerjakan Soal Matematika (Studi Eksperimen Di Sma N 13 Semarang).[11] Penelitian ini menggunakan metode penelitian lapangan (Field Research). Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data merupakan jenis eksperimen kuantitatif yaitu data yang telah diperoleh dideskripsikan melalui bentuk angka. Dalam menganalisa data peneliti menggunakan analisis regresi dan analisis perbedaan dengan rumus Wilcoxon Signed Ranks Test dan Kruskal Wallis Test. Dengan hasil analisis regresi untuk self efficacy terhadap prestasi matematika sebesar 64,3%. Kemudian dengan Kruskal Wallis Test dan Wilcoxon Signed Ranks Test terdapat adanya perbedaan self efficacy dan skor prestasi matematika setelah eksperimen. Kelompok eksperimen mempunyai self efficacy lebih

IAIN PURWOKERTO

[11] Muhammad Subkhan, 2008, "Pengaruh Meditasi Dzikir Terhadap Self Efficacy Dalam Mengerjakan Soal Matematika (Studi Eksperimen di SMA N 13 Semarang)", *Skripsi,* Semarang: Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang.

tinggi dari kelompok kontrol. Begitu pula dengan skor matematikanya, kelompok eksperimen lebih tinggi dari kelompok kontrol. Perlakuan meditasi dzikir hanya diberikan kepada kelompok eksperimen. Maka meditasi dzikir memiliki pengaruh terhadap self efficacy dalam mengerjakan soal matematika.

Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada variabel dependennya, dimana dalam penelitian ini dzikir yang dapat mempengaruhi self-efficacy (perasaan mampu) dalam mengerjakan soal matematika, sedangkan peneliti lebih kepada implementasi dzikir dalam membentuk perubahan perilaku.

Ketiga, penelitian dari Vika Fitrotul Uyun, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Walisongo dengan judul Ritual Dzikir Setelah Shalat Bagi Jamaah Asy-Syahadatain (Studi Kasus Di Desa Danawarih Kecamatan Balapulang Kabupaten Tegal).[12] Penelitian ini membahas tentang Ritual dzikir yang bermakna positif dalam upaya peningkatan kredibilitas dan kualitas bagi Jamaah Asy Syahadatain. Pendekatan dalam penelitian ini masuk dalam jenis metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif dan fenomenologis. Yaitu metode yang digunakan untuk menggambarkan, menginterprestasikan apa yang ada, baik terkait sejarah, kejadian atau peristiwa dalam situasi tertentu yang nampak. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas dzikir dan jamaah thoriqoh hanya saja berbeda dalam fokus pembahasan. Dalam penelitian ini membahas ritual dzikir setelah sholat, sedangkan peneliti lebih ke arah implementasi dzikir dalam membentuk perubahan perilaku.

Keempat, penelitian dari Rani Azmarina yang berjudul Desensitisasi Sistematik Dengan Dzikir Tasbih Untuk Menurunkan Simtom Kecemasan Pada Gangguan Fobia Spesifik.[13] Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian quasi eksperimen dengan pretest-posttest control group design. Pengumpulan datanya mengacu pada empat aspek kecemasan yaitu fisiologis,

IAIN PURWOKERTO

---

[12] Vika Fitrotul Uyun, 2012, "Ritual Dzikir Setelah Shalat Bagi Jamaah Asy-Syahadatain (Studi Kasus di Desa Danawarih Kecamatan Balapulang Kabupaten Tegal)", *Skripsi,* Semarang: Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang.

[13] Rani Azmarina, 2015, "Desensitisasi Sistematik Dengan Dzikir Tasbih Untuk Menurunkan Simtom Kecemasan Pada Gangguan Fobia Spesifik", *Humanita: Jurnal Psikologi Indonesia, Vol. 12 No. 2 ISSN 1693-7236.*

emosional, kognitif dan perilaku, melakukan wawancara, dan observasi yang dilakukan menggunakan skala fobia. Subjek dalam penelitian ini adalah 6 orang mahasiswi yang fobia terhadap benda, yaitu tiga orang berperan sebagai kelompok perlakuan dan tiga orang lainnya sebagai kelompok kontrol. Hasil analisis yang diperoleh dengan uji Mann Whitney menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai p = 0,046 (p < 0,05). Hasil uji Friedman Test menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai p = 0,028 (p < 0,05). Hasil analisis Mann Whitney menunjukkan bahwa hasil intervensi yang dilakukan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap aspek emosional dan perilaku dengan masing – masing nilai p = 0,046 (p < 0,05). Dapat disimpulkan bahwa intervensi desensitisasi sistematik yang dilakukan dengan cara dzikir tasbih dapat mendegradasi (menurunkan) simtom kecemasan pada gangguan fobia spesifik.

Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada jenis dzikir dan objeknya. Pada penelitian ini menggunakan jenis dzikir tasbih dengan objek untuk menurunkan simtom kecemasan, sedangkan peneliti menggunakan dzikir hizib thoriqoh dengan objek membentuk perubahan perilaku.

Kelima, penelitian dari Setiyo Purwanto, Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjudul Hubungan Antara Intensitas Menjalankan Dzikir Nafas Dengan Latensi Tidur.[14] Penelitian ini termasuk penelitian observasional yang menggunakan pendekatan cross-sectional. Subjek dalam penelitian ini yaitu jamaah dzikir nafas yang berjumlah 21 responden. Data intensitas dzikir nafas dan latensi tidur dapat diperoleh melalui pengisian kuisioner. Hasil penelitian menyebutkan jika skor intensitas dzikir nafas rata-rata responden adalah 81,14 sedangkan latensi tidur rata-rata adalah 13,05 menit. Uji Wilcoxon Signed Ranks test dilakukan untuk menganalisis hubungan menunjukkan bahwa nilai p= 0,00, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas dzikir nafas dengan latensi tidur. Jadi semakin tinggi intensitas seseorang

IAIN PURWOKERTO

[14] Setiyo Purwanto, 2016, "Hubungan Antara Intensitas Menjalankan Dzikir Nafas Dengan Latensi Tidur", *Jurnal Indigenous Vol. 1, No. 1, Mei ISSN: 0854-2880.*

dalam melakukan dzikir nafas, maka akan semakin rendah pula latensi tidurnya. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan dzikir sebagai variabel independennya.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan adalah kerangka dari penelitian yang memberikan petunjuk mengenai pokok-pokok yang akan dibahas dalam penelitian. Sistematika penulisan dibagi menjadi lima bab, yakni:

BAB I, Pendahuluan. Dalam bab ini terdiri atas latar belakang masalah, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan dan manfaat, kajian pustaka, serta sistematika penulisan.

BAB II, Landasan Teori. Di bab ini berisi mengenai landasan teori yang di dalamnya akan membahas tentang Dzikir, Perubahan Perilaku dan Jamaah Thoriqoh

BAB III, Metode Penelitian. Bab ini berisi tentang metode penelitian yang digunakan oleh peneliti meliputi jenis penelitian, subjek dan objek penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknis analisis data.

BAB IV, Penyajian dan Analisis Data Penelitian

BAB V, Penutup. Bab ini meliputi kesimpulan, saran dan kata penutup.

Bagian akhir ini terdiri atas Daftar Pustaka dan Lampiran-lampiran.

IAIN PURWOKERTO

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Tarekat Qadiriyah Wa Naqsyabandiyah adalah suatu tarekat yang digabungkan dan didirikan oleh Syekh Ahmad Khatib Sambas. Amalan dalam tarekat ini adalah dzikir yang dilakukan dengan menggunakan dzikir jahr (jelas) dan dzikir khafi (diam, tersembunyi). Tarekat qadiriyah wa naqsyabandiyah ini menjadi panduan yang diikuti oleh thoriqoh markaz alih rasa di pondok pesantren darul muhajirin ajibarang dalam membentuk perubahan perilaku pada jamaahnya. Implementasi dzikir dalam membentuk perubahan perilaku yang dilakukan melalui tahapan mulai dari tazkiyat al-nafs, baiat thoriqoh, talqin dzikir, rabithah, wuquf qalbi, makam fana', makam baqa', muraqabah dan musyahadah. Dalam proses thoriqoh markaz alih rasa ini juga menambahkan adanya pengajian srandal kulit bagi jamaah yang membahas iman dan ruh.

Perubahan perilaku yang terbentuk dari jamaah juga sangatlah beragam seperti berada dalam jalan kebaikan, memiliki sikap yang lebih bijaksana, sabar, ikhlas dan senantiasa mengedepankan untuk kehidupan akhirat. Amalan dzikir yang dibaca antara lain seperti dzikir khataman, manaqiban, sholawat 'ummiyyah dan rotibul hadad.

IAIN PURWOKERTO

B. Saran

Peneliti menyadari bahwa hasil penelitian yang dilakukan masih banyak kekurangan, maka untuk penelitian selanjutnya menjadi lebih baik peneliti memberikan beberapa saran yaitu:

1. Para jamaah harus bersungguh-sungguh dalam melakukan amalan-amalan dzikir yang telah diikuti dengan baiat thoriqoh sesuai dengan tarekat qadiriyah wa naqsyabandiyah yang diterapkan di Pondok Pesantren Darul Muhajirin.

2. Dari pihak pembina/pengasuh dan pengurus yayasan senantiasa selalu melakukan pemantauan terhadap jamaah untuk mengontrol perilaku agar tetap berada jalur yang benar.

IAIN PURWOKERTO

DAFTAR PUSTAKA

Aceh, Abu Bakar. 1936. *Pengantar Ilmu Tarekat*. Aceh: Cv. Ramadani.

Ahmad, Maghfur. 2011. Agama dan Psikoanalisa Sigmund Freud. *Jurnal Religia Vol. 14, No. 2, Oktober.*

Alfiani, Vivi Riski. 2020. Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi Toxic Relationship Yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran, *Skripsi Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto*.

Al-Ishaqy, Utsman. 2009. *Setetes Embun Penyejuk Hati*. Surabaya: Al-Wafa.

Al-Nawawi. 2015. Terjemah Kitab Al-Adhkar. Yogyakarta: Mutiara Media.

Amanda, Rika Agustina. 2016. PENGARUH GAME ONLINE TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU AGRESIF REMAJA DI SAMARINDA. Jurnal: eJournal Ilmu Komunikasi 290-304 ISSN 2502-5961.

Arkumi, Binti, Salahudin, Marwan. 2016. Amalan Tarekat Qadiriyah Wa Naqsabandiyah Sebagai Proses Pendidikan Jiwa Di Masjid Babul Muttaqin Desa Kradenan Jetis Ponorogo, *Jurnal Akhlak dan Tasawuf Volume 2 Nomor 1*.

Atjeh, Abu Bakar. *Pengantar Ilmu Tarekat: Uraian tentang Mistik*. Solo: Ramadhani, 1996.

Azmarina, Rani. 2015. Desensitisasi Sistematik Dengan Dzikir Tasbih Untuk Menurunkan Simtom Kecemasan Pada Gangguan Fobia Spesifik. *Jurnal Humanitas Vol. 12. No. 2 ISSN 1693-7236.*

Bruinessen, Martin Van. 1991. *Kuliah Akhlak Tasawuf*. Jakarta: Kalam Mulia.

Bruinessen, Martin Van. 1992. *Tarekat Naqsabandiyah di Indonesia*. Bandung: Mizan.

Chaira, M.2020. Hubungan Perilaku Pemeliharaan Gigi Tiruan Sebagian Lepasan Dengan Status Gingiva Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Dariyo, Agoes. 2007. *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama*. Bandung: PT Refika Aditama.

Darmawan, I Putu Ayub, Wijaya, Hengki. Optimalisasi Superego dalam Teori Psikoanalisis Sigmund Freud untuk Pendidikan Karakter.*Jurnal Pendidikan.*

IAIN PURWOKERTO

Departemen Agama. 1998. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Surabaya: Al-Hidayah.

Ensiklopedia Islam, jilid 6. 1997. Jakarta: PT. Icthiar Baru Van Houve

Fauziah, Eka Rusnani. 2013. PENGARUH GAME ONLINE TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU ANAK SMP NEGERI 1 SAMBOJA. *eJournal lmu Komunikasi.*

Fitrotul Uyun, Vika. 2012. Ritual Dzikir Setelah Shalat Bagi Jamaah Asy-Syahadatain (Studi Kasus di Desa Danawarih Kecamatan Balapulang Kabupaten Tegal). *Skripsi.* Semarang: Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang.

Ghozali, Imam. *Ihya Ulumuddin*. Lebanon: Daar Ibnu Hizm, 1426 H,

Hafidz, Abdul, Rusydi. 2019. Konsep Dzikir Dan Doa Perspektif AL-Qur'an, *Islamic Akademika: Jurnal Pendidikan & Keislaman, ejurnal.staiattaqwa.ac.id , Vol.No.6, Issue No.1.*

Halimah, Siti. 2018. Perilaku Tenaga Kerja Wanita Dalam Mengatasi Kecemasan di PJTKI Citra Catur Utama Karya Ponorogo. Tugas Akhir D3 Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Hermawan, Agus. 2020. *Psikologi Islam*. (Kudus : Yayasan Hj. Kartini).

Ikawati, Nurul. 2018. *Efektifitas Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Di Wilaya Kerja Puskesmas Bara-Baraya Makassar Kota Makassar.*

Ilyas, Rahmat. 2017. Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali. *Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan Vol. 8, no. 1.*

Ismail, Feiby. 2009. *Pemikiran Carl Gustav Jung Tentang Teori Kepribadian (Implikasinya Terhadap Interaksi Sosial) Directory of Open Acces Jurnal.*

Junaid, Ilham. 2016. Analisis Data Kualitatif Dalam Penelitian Pariwisata. *Jurnal Kepariwisataan Vol.10 No. 1.*

Karina, Anisa. 2017. Hubungan Pelayan Guru Bimbingan dan Konseling Dengan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Skripsi Pendidikan*.

Kharisudin, Adib *AL HIKMAH Memahami Teosofi Tarekat Qadiriyah Wa Naqsyabandiyah*. Surabaya : Pt. Bina Ilmu.

Kuniarti, Desak putu yuli. 2016. *Modul Kerangka Kerja Perubahan Perilaku*. Fakultas Kedokteran : Universitas Udayana.

Kurniawan, Agung Widhi dan Puspitaningtyas, Zahra. *Metode Penelitian Kuantitatif*, Yogyakarta: Pandiva Buku.

Mahjuddin. 1991. *Kuliah Akhlak Tasawuf.* Jakarta: Kalam Mulia.

Masianto, Lukas M. 2002. Perbedaan Pendekatan Kuantitatif dengan Pendekatan Kualitatif dalam Metode Penelitian, *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan Vol.4 No.2.*

Modul Teori belajar dan pembelajaran, 2019, pendidikan profesi guru (PPG)

Mohammad,Mulyadi. 2011, Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya, *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media Vol. 15 No. 1.*

Mustofa, Agus. *Energi Dzikir Alam Bawah Sadar*. Jakarta: PADMA Press.

Nahar, Novi Irwan. 2016. PENERAPAN TEORI BELAJAR BEHAVIORISTIK DALAM PROSES PEMBELAJARAN. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial) Volume 1.*

Purwanto, Setiyo. 2006. Relaksasi Dzikir, *Jurnal SUHUF Vol. XVIII, No.01/Mei.*

Purwanto, Setiyo. 2016. Hubungan Antara Intensitas Menjalankan Dzikir Nafas Dengan Latensi Tidur. *Jurnal Indigenous Vol. 1, No. 1, Mei ISSN: 0854-2880.*

Rini, Puji Setya. Desember 2017. Hubungan Konsep Diri dengan Pemenuhan Kebutuhan Dasar Manusia Secara Holistik Berdasarkan Teori Abraham Maslow Pada Anak Usia 6-12 Tahun yang Tinggal Di Panti Asuhan Pondok Pesantren Subul'Ussalam Palembang. *Jurnal Stikes Muhammadiyah*.Vol.5, No 2.

Rosyid, Kholid Abdul, 2020, *Majmu'ahtul Aurad,* (Purwokerto: Dar Muhajirin)

Sari, Indah Prasetyawati Purnama, 2013, PENDIDIKAN KESEHATAN SEKOLAH SEBAGAI PROSES PERUBAHAN PERILAKU SISWA, *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 9, Nomor 2.*

Sari, Indah Prasetyawati Tri Purnama.2013. PENDIDIKAN KESEHATAN SEKOLAH SEBAGAI PROSES PERUBAHAN PERILAKU SISWA. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 9, Nomor 2.*

Shihab, Muhammad Quraish. 2012. *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an.* Jakarta: Lentera Hati.

IAIN PURWOKERTO

Solihin dan Anwar, Rosihon. 2002. *Kamus tasawuf*. Bandung: Remaja Rosdakarya,

Subkhan, Muhammad. 2008. Pengaruh Meditasi Dzikir Terhadap Self Efficacy Dalam Mengerjakan Soal Matematika (Studi Eksperimen di SMA N 13 Semarang). *Skripsi*. Semarang: Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang.

Yahya, Arifin. 2018. Peranan Majlis Dzikir Dan Sholawat Dalam Membina Akhlak Remaja Di Dusun Dasan Aman Desa Peresak Kecamatan Batukliang Lombok Tengah. *Skripsi : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Mataram.*

Yuniatun,Etri. 2016. Pengaruh Dzikir Bagi Kesehatan Mental Santri Di Pondok Pesantren Al Hidayah Karangsuci Purwokerto. *Skripsi.*Purwokerto: Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto.

Zaini, Ahmad.2016. "Pemikiran Tasawuf Imam Al-Ghazali". E*soterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf Vol.2 No. 1.*

Zainurrahman. Peran Pikiran Bawah Sadar (Subconscious Mind) Dalam Proses Menulis Dan Pembelajaran Naratif. *Jurnal Psikologi.*

IAIN PURWOKERTO