

**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

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini, saya:

Nama : Mella Farokha
NIM : 1717101115
Jenjang : S-1
Jurusan : Dakwah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi berjudul “Implementasi Dzikir Dalam Membentuk Perubahan Perilaku Pada Jamaah Thoriqoh Markaz Alih Rasa Di Pondok Pesantren Darul Muhajirin Ajibarang” ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi ini, diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang saya peroleh.

Purwokerto, 1 Juli 2021

Saya yang menyatakan,
Materai 10.000



Mella Farokha
NIM. 1717101115



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO**

Alamat : Jl. Jend. A. Yani No. 40 A Purwokerto 53126
Telp. 0281-635624, 628250. Fax : 0281-636553. www.iainpurwokerto.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi berjudul

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

Yang disusun oleh **Mella Farokha** (NIM. 1717101115) Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, telah diujikan pada tanggal **14 Juli 2021** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos)** dalam Bimbingan dan Konseling Islam oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang Pembimbing

Sekretaris Sidang/Penguji II


Nur Azizah, M.Si
NIP. 198101172001010


Lutfi Faishol, M.Pd
NIP. 199210282019031013

Penguji Utama



Muridan, M.Ag.
NIP. 19740718 2005011006

Purwokerto, **9-8-2021**
Dekan,


Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag.
NIP. 19691219 199803 1 001

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah
Institut Agama Islam Negeri
Purwokerto
Di Purwokerto

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi dari Mella Farokha, NIM: 1717101115 yang berjudul :

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

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana dalam Bimbingan dan Konseling Islam (S.Sos).

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Purwokerto, 1 Juli 2021
Pembimbing,



Nur Azizah, M.Si.
NIP. 198101172001010

IMPLEMENTASI DZIKIR DALAM MEMBENTUK PERUBAHAN PERILAKU PADA JAMA'AH 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 Qadiriyyah 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 jama'ah/anggota thoriqoh tersebut. Ajaran ini diamalkan dalam kehidupan keagamaan serta sosial bertujuan untuk membentuk perubahan perilaku pada jama'ah 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 jama'ah thoriqoh markaz alih rasa yang menganut tarekat qadiriyyah 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 jama'ah dilakukan melalui serangkaian dzikir, wirid dan doa. *Kedua*, implementasi dzikir yang diterapkan sesuai dengan ajaran thoriqoh qadiriyyah wa naqsyabandiyah mempunyai hubungan dalam membentuk perubahan perilaku pada jama'ah yang sangat besar pada pola hidup dan tingkah laku menjadi lebih baik, karena dalam thoriqoh ini banyak memberikan kedamaian, ketenteraman dan kebahagiaan bagi jama'ahnya jika dilakukan dengan sungguh-sungguh dan ikhlas.

Kata Kunci : *Implementasi Dzikir, Membentuk Perubahan Perilaku, Jama'ah, Tarekat/Thoriqoh*

MOTTO

يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ

“Allah akan mengangkat derajat orang-orang yang beriman dan orang-orang yang berilmu di antara kamu sekalian”. (Qs. Al-Mujadilah : 11)

“Ilmu adalah yang memberikan manfaat, bukan yang sekadar hanya dihafal”.

(Imam Syafi’i)



PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, alhamdulillah dengan rasa syukur kehadiran Allah Swt. yang telah memberikan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Peneliti mempersembahkan karya penelitian ini sebagai bentuk ungkapan terima kasih kepada:

- 1....Nur Azizah, M.Si, selaku Dosen Pembimbing yang telah mendampingi, membimbing, mendukung dan memotivasi selama proses penyusunan skripsi.
- 2....Orang Tua (Bapak M. Taesir Ma'ruf dan Ibu Fitriyani) yang selalu memberikan doa, semangat dan motivasi dalam kehidupan saya.
- 3....Kedua adik saya Aghnial Rahma dan Ashfa Hafidza Ma'ruf yang senantiasa memberikan dorongan semangat
- 4....Teman-teman seperjuangan saya BKI C angkatan 2017 yang selalu membantu dan memberikan dorongan semangat.
- 5....Teman-teman santri dan asatidz Pondok Pesantren Darul Muhajirin yang senantiasa memberikan semangat.
- 6....Teman-teman sambat saya yang selalu memberikan semangat dan sebagai saksi perjuangan dalam menyelesaikan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya haturkan kehadirat Allah SAW, karena berkat rahmat dan ridho-Nya saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sosial di Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW. yang kita nantikan syafaatnya di hari akhir.

Perjalanan panjang telah dilalui dan pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul **“Implementasi Dzikir Dalam Membentuk Perubahan Perilaku Pada Jamaah Thoriqoh Markaz Alih Rasa Di Pondok Pesantren Darul Muhajirin Ajibarang”**.

Penulis menyadari banyak pihak yang terlibat dan telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. K.H. Moh. Roqib, M.Ag, Rektor Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
2. Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag, Dekan Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
3. Dr. Muskinul Fuad, M. Ag., Wakil Dekan I Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
4. Dr. Khusnul Khotimah, M. Ag., Wakil Dekan II Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
5. Dr. Musta'in, M.Si., Wakil Dekan III Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
6. Nur Azizah, M.Si, Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
7. Abah Kholid Abdul Rosyid, Pengasuh Pondok Pesantren Darul Muhajirin Ajibarang yang telah mengizinkan dan bersedia memberikan kesempatan kepada saya untuk melaksanakan penelitian skripsi.
- 8....Subjek penelitian yang senantiasa memberikan dukungan dan dapat bekerja sama dengan baik.

9. Segenap Dosen dan Staf Administrasi Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
10. Segenap kerabat dan orang-orang yang berpartisipasi dan memberikan bantuannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar nantinya dapat menjadi referensi dalam pembuatan skripsi yang lebih baik lagi dan semoga dapat memberikan kemanfaatan dan keberkahan.

Purwokerto, 1 Juli 2021



Mella Farokha
NIM. 1717101115



DAFTAR ISI

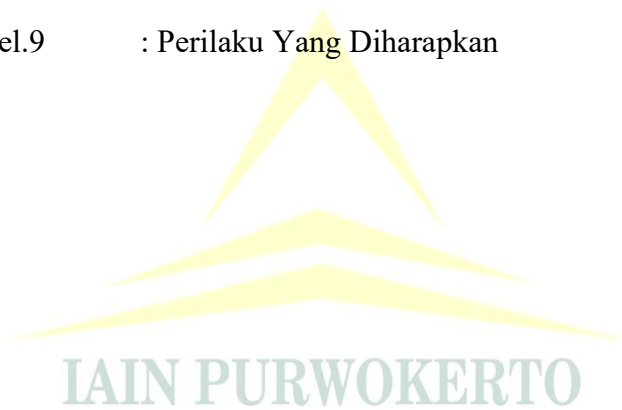
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 : PENDAHULUAN	1
A...Latar Belakang Masalah	1
B...Definisi Operasional	5
C...Rumusan Masalah	8
D...Manfaat 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



DAFTAR TABEL

Tabel.1	: Tahapan Observasi
Tabel.2	: Tahapan Wawancara Pendahuluan
Tabel.3	: Silsilah Thoriqoh Qadariyah Wa Naqsyabandiyah
Tabel.4	: Pemahaman Dzikir
Tabel.5	: Manfaat Dzikir
Tabel.6	: Proses Perubahan Perilaku
Tabel.7	: Jenis Perubahan Perilaku
Tabel.8	: Bentuk Perubahan Perilaku
Tabel.9	: Perilaku Yang Diharapkan



DAFTAR LAMPIRAN

1. SK Ujian Proposal
2. SK Ujian Komprehensif
3. Pedoman Wawancara
4. Dokumentasi Foto Kegiatan
5. Blangko Bimbingan Skripsi



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 transendental,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 وَأَصِيلًا (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*.

²Setiyo Purwanto, 2006, “Relaksasi Dzikir”, *Jurnal SUHUF Vol. XVIII, No. 01*.

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 (unifikasi) 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 Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyyah*, 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

⁴ Marwan Salahudin, Binti Arkumi, 2016, "Amalan Tarekat Qadiriyyah 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 pelaksanaannya, 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

“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

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 Qadiriyyah 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 Qadiriyyah, 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 Qadiriyyah. 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 Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah dalam hal inti pengajarannya kemudian mengajarkan kepada murid-muridnya, khususnya yang berasal dari Indonesia. Menurut Kharisudin Aqib, penggabungan inti ajaran kedua

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 Qadiriyyah menekankan ajarannya dengan dzikir jahr nafi ithbat (dzikir dengan suara keras), sedangkan tarekat Naqshabandiyah 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 bercerai 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.

⁸ Kharisudin Aqib, *AL HIKMAH Memahami Teosofi Tarekat Qadiriyyah 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 muftadiin dan dalil syuhud bagi yang telah mausul, dan juga sebagai bentuk penyucian jiwa, hati dan ruh.

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.

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

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, menginterpretasikan 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 Sistematis 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,

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 Sistematis 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 sistematis yang dilakukan dengan cara dzikir tasbeih dapat mendegradasi (menurunkan) simptom kecemasan pada gangguan fobia spesifik.

Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada jenis dzikir dan objeknya. Pada penelitian ini menggunakan jenis dzikir tasbeih dengan objek untuk menurunkan simptom 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

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.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Dzikir

1. Pengertian Dzikir

Menurut Ibnu Mandzur dalam kitab Lisanul Arab, lafadz dzikir dalam bahasa Arab mempunyai arti menjaga sesuatu dengan mengingatnya. Selain itu dzikir juga bisa dimaknai dengan menyebut sesuatu dengan lisan.¹⁵ Di sisi lain dzikir yang bermakna mengingat memiliki kesamaan dengan menghafal. Hanya saja menghafal bertujuan untuk menjaga dalam benaknya, sementara dzikir bertujuan untuk menghadirkan sesuatu yang diingat.¹⁶ Sedangkan secara etimologi dalam kamus Al-Munawwir kata dzikir berasal dari bahasa arab *dzakara* yang bermakna menyebut, mengucapkan, mengagungkan, menyucikan, mengingat, mengerti, memperingatkan, memberi nasihat, dan menjaga.¹⁷ Selain itu dalam kitab *Mausu'ah Ar-Raddi ala Shufiyah*, dzikir secara bahasa diartikan dengan:

الذكر في اللغة : هو استحضار شيء في الذهن معهود فيما سبق, أو النطق به
وهو تحريك اللسان لاداء المنطوق به ولو بصوت خافض

Menghadirkan sesuatu yang sudah dikenal sebelumnya di dalam benak atau melafadkannya dengan lisan meskipun dengan suara rendah.¹⁸

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa dzikir secara bahasa adalah mengingat sesuatu dengan menghadirkan dalam benak atau menyebut yang diingat dengan lisan.

¹⁵ Abdul Hafidz, 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

¹⁶ Abdul Hafidz, 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

¹⁷ Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir; Kamus Arab-Indonesia*, Surabaya: Pustaka Progressif, 1997, Cet. IV, 448.

¹⁸ Abdul Hafidz, 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

Secara istilah terdapat perbedaan pendapat terkait pengertian dzikir. Menurut Syaikh Muhammad bin Ali Al-Khird hal ini disebabkan karena untuk memaknai hakikat dzikir itu tergantung tingkatan dzauq ulama yang mendefinisikan dan tingkat musyahadahnya pada Allah Swt. Menurutnya dzikir itu terbagi menjadi tiga macam, yaitu:

- a. Dzikir dengan lisan yang disertai dengan hadirnya hati, seperti membaca tasbih, berdoa, memuji Allah dan sebagainya.
- b. Dzikir dengan hati yang penuh keikhlasan, tenang, memahami wirid yang dibaca dalam hati dan menetapi dengan betul-betul menghadirkan Allah dalam hatinya.
- c. Menghilangkan wujud dzikir dari dalam diri orang yang berdzikir karena tenggelam dalam samudra musyahadah pada Allah Swt.¹⁹

Beliau juga menjelaskan bahwa dzikir pada intinya adalah terletak pada hati. Karena itu dalam berdzikir menghadirkan hati harus menjadi tujuan, dengan cara sungguh-sungguh mengharap hasil dari dzikir tersebut, merenungkan apa yang dibaca dan memahami makna bacaannya.²⁰

Dalam kitab *Mausu'ah Ar-Raddi ala Sufiyah* juga disebutkan makna dzikir secara istilah yaitu:

وفي الاصطلاح : هو ترديد اسم من اسمائه تعالى أو النداء به، أو قراءة شيء من القرآن الكريم في أوقات معينة. والذر توقيفي كسائر العبادات، لا يجوز إلا بالكيفية التي وردت في السنة. وضوابطها منصوصة في آثار السلف الصالح

”Mengulang-ulang dalam menyebut nama-nama Allah Swt. atau memanggil-Nya, membaca ayat-ayat dari al-Qur’an pada waktu tertentu. Adapula yang disebut dengan zikir tauqifi seperti seluruh ibadah-ibadah yang kaifiyahnya telah diatur secara terperinci dalam nash yang batasan-batasannya sudah banyak dijelaskan dalam atsar-atsar *Salafunas Sholih*. Menurut Yahya bin Syaraf Al-Nawawi, dzikir atau mengingat Allah adakalanya dengan hati dan adakalanya dengan lisan. Yang lebih

¹⁹ Abdul Hafidz, 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

²⁰ Abdul Hafidz, 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

utama adalah dzikir dengan keduanya. Sedangkan jika harus memilih salah satu maka yang lebih utama adalah dzikir dengan hati.²¹

Dalam kitab *Mausu'ah Al-Kuwaitiyah* secara istilah dzikir diartikan dengan menyebut dan mengingatnya seorang hamba pada Allah Swt dengan cara menyebut, membicarakan, memberitakan, mengingat kebesaran dan kesucian dzat Allah, sifat-sifat-Nya, af'al-Nya, hukum-hukum-Nya, dengan membaca al-Qur'an dan fenomena alam, berdoa, memuji-Nya, menyucikannya, membaca tamjid, tahmid, tauhid, bersyukur dan mengagungkan-Nya.

Quraish Shihab menjelaskan makna dzikir dalam tafsir al-misbah surat al-Baqarah ayat 152 dengan pengertian yang sangat luas. Yaitu menyebut /mengingat Allah baik dengan lisan, hati pikiran dan anggota badan.²² Pengertian ini juga sependapat dengan An-Nawawi dalam kitab al-Adzkar bahwa dzikir itu tidak hanya sebatas membaca tasbih, tahlil, tahmid, takbir, asmaul husna dan sebagainya. Akan tetapi semua aktivitas amal perbuatan dan ketiaan pada dasarnya juga disebut dengan dzikir kepada Allah Swt.²³

Dari berbagai pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa dzikir secara umum adalah segala aktivitas amal ketiaan, ibadah dan ketaqwaan seseorang kepada Allah Swt. Hanya saja secara khusus dzikir dimaknai dengan menyebut dan mengingat Allah melalui bacaan-bacaan tertentu yang ma'tsur maupun yang tidak ma'tsur, baik dengan lisan maupun dengan hati atau dengan keduanya baik yang terikat dengan waktu ataupun yang bisa dilaksanakan secara mutlak. Dan dzikir dalam makna ini secara umum adalah mutlak tidak terikat pada tempat, waktu dan cara tertentu.

²¹ Abdul Hafidz, 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

²² Muhammad Quraish Shihab, 2012, *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati), hal 433.

²³ Al-Nawawi. 2015. *Terjemah Kitab Al-Adhkar*. (Yogyakarta: Mutiara Media), hal.9.

2. Manfaat Dzikir

Manfaat pelaksanaan dzikir antara lain:

1. Mendapatkan ketenangan hati dan bebas dari perasaan cemas, kecewa, sedih, duka, dendam dan stres yang berkepanjangan.
2. Dikeluarkan oleh Allah dari kegelapan dunia yang menyengsarakan menuju cahaya yang terang benderang seperti kebahagiaan dan sebagainya.
3. Terpelihara dan terhindar dari perbuatan keji dan munkar.
4. Terpelihara dari tipu daya syaitan yang menyesatkan.
5. Memperoleh jalan keluar dari berbagai kesulitan dalam kehidupan.
6. Mendapatkan keistimewaan dari Allah dimanapun berada.
7. Terhindar dari beban hidup dan terhindar dari siksa azab yang melampaui batas.
8. Diampuni segala dosanya, dihapuskan segala kesalahan, dan diwafatkan bersama orang yang berbuat kebaikan (husnul khotimah).
9. Mendapatkan kehidupan yang lebih baik.
10. Mendapatkan balasan amal kebaikan yang berlipat-lipat.
11. Mendapat pertolongan dari ribuan malaikat.
12. Dimudahkan dalam segala permasalahan dunia maupun akhirat serta dibukakan pintu keberkahan dan rahmat.

3. Dzikir Dalam Al-Qur'an Dan Hadits

a. Dzikir Dalam Al-Qur'an

Banyak ayat Al-Qur'an berisi tentang perintah Allah SWT. kepada manusia agar senantiasa berdzikir kepada-Nya. Beberapa diantaranya yaitu:

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ
فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا

Artinya: “Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.” (QS. An-Nisa’ ayat 103)

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ
كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya: “Apabila telah ditunaikan shalat, maka bertebaranlah kamu di bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah supaya kamu beruntung” (Q.S. Al-Jumu’ah ayat 10).

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

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman! Ingatlah kepada Allah, dengan mengingat (nama-Nya) sebanyak-banyaknya, dan bertasbihlah kepada-Nya pada waktu pagi dan petang.” (Q.S. Al-Ahzab ayat 41-42).

وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ

Artinya: “Dan ingatlah Tuhanmu dalam hatimu dengan rendah hati dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, pada waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu masuk ke dalam golongan orang-orang yang lengah.” (Q.S. Al-A’raf ayat 205).

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (Q.S. Al-Rad ayat 28).

b. Dzikir Dalam Hadits

عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه: أَلَا أُنبِّئُكُمْ بِخَيْرِ أَعْمَالِكُمْ ، وَأَزْكَاهَا عِنْدَ مَلِكِكُمْ وَأَرْفَعَهَا فِي دَرَجَاتِكُمْ ، وَخَيْرٌ لَكُمْ مِنْ إِنْفَاقِ الذَّهَبِ وَالْوَرَقِ ، وَخَيْرٌ لَكُمْ مِنْ أَنْ تَلْقَوْا عَدُوَّكُمْ ، فَتَضْرِبُوا أَعْنَاقَهُمْ ، وَيَضْرِبُوا أَعْنَاقَكُمْ ؟ ! ، قالوا : بَلَى ، قال : ذِكْرُ اللَّهِ

Artinya: Abu Ad-Darda meriwayatkan bahwa Nabi SAW bersabda, "Tidakkah aku akan memberitahumu tentang tindakan terbaikmu, yang paling murni di hadapan Tuhanmu, yang menaikkan peringkatmu pada kedudukan tertinggi, yang lebih baik bagimu daripada menghabiskan emas dan perak, lebih baik daripada bertemu musuhmu sehingga kau menyerang di leher mereka dan mereka menyerang Anda? 'Mereka menjawab, 'Ya, memang', lalu Nabi bersabda, Itu adalah mengingat Allah." (HR At-Tirmidzi).

عَنْ أَبِي مُوسَى قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ رَبَّهُ مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ

Artinya: Abu Musa Al-Asy'ari meriwayatkan bahwa Nabi bersabda, "Persamaan seseorang yang mengingat Tuhannya dan seseorang yang tidak mengingat-Nya adalah seperti orang hidup dan mati." (HR Al-Bukhari).

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ قَالَ حِينَ يَصْبِحُ: سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ مِائَةً مَرَّةً، غُفِرَتْ ذُنُوبُهُ وَإِنْ كَانَتْ أَكْثَرَ مِنْ زَبَدِ الْبَحْرِ

Artinya: Abu Hurairah juga melaporkan bahwa Nabi Muhammad SAW bersabda, "Barangsiapa bersabda, 'Subhan-Allahi wa bihamdih' seratus kali ketika pagi, dosa-dosanya akan dilenyapkan bahkan jika mereka sama dengan luasnya buih di laut. (Al-Bukhari dan Muslim).

4. Bentuk-Bentuk Dzikir

Ibnu Ata', seorang yang telah mencapai makam sufi penulis kitab al-Hikam (Kata-Kata Hikmah) membagi dzikir atas tiga bagian yaitu:²⁴

a. Dzikir Jali (dzikir jelas dan nyata)

Adalah perbuatan mengingat Allah swt. dengan ucapan lisan yang mempunyai arti pujian, rasa syukur dan doa kepada Allah swt. dan lebih menunjukkan suara yang jelas untuk menuntun gerak hati. Dzikir ini diucapkan secara lisan, tanpa dibarengi ingatan hati. Hal ini biasanya dilakukan orang awam (orang kebanyakan). Hal ini dimaksudkan untuk mendorong agar hatinya hadir menyertai ucapan lisan itu.

b. Dzikir Khafi (dzikir samar-samar)

Adalah dzikir yang dilakukan secara khusyuk oleh ingatan hati, baik disertai dzikir lisan ataupun tidak. Orang yang telah melakukan dzikir seperti ini merasa dalam hatinya senantiasa memiliki hubungan dengan Allah swt. selalu merasakan kehadiran Allah swt. kapan dan dimana saja. Dalam dunia sufi terdapat ungkapan bahwa seorang sufi, ketika melihat suatu benda apa saja, bukan melihat benda itu, tetapi

²⁴ *Ensiklopedia Islam*, jilid 6 (Jakarta: PT. Ichtiar Baru Van Houve, 1997) hlm. 332

melihat Allah swt. Artinya, benda itu bukanlah Allah swt., tetapi pandangan hatinya jauh menembus melampaui pandangan matanya tersebut. Ia tidak hanya melihat benda itu akan tetapi juga menyadari akan adanya Khalik yang menciptakan benda itu.

c. Dzikir Haqiqi (dzikir sebenar-benarnya)

Yaitu dzikir yang dilakukan dengan seluruh jiwa, baik lahiriah dan batiniah, tidak terikat waktu dan tempat, memperketat upaya memelihara seluruh jiwa raga dari larangan Allah swt. Dan mengerjakan apa yang diperintahkan-Nya. Selain itu tiada yang diingat selain Allah swt. Untuk mencapai tingkatan dzikir haqiqi ini perlu dijalani latihan mulai dari tingkat dzikir jali dan dzikir khafi.

Abu T Segara, dalam bukunya Quantum Dzikir membagi dzikir menjadi tiga:

- a. Dzikir atas Dzat-Nya, yakni pengucapan Laa Ilahaa Illallah. Kita memerlukan pengucapan kalimat ini untuk menyeimbangkan dan menyelaraskan hati dengan nama Sang Pencipta.
- b. Dzikir atas Ilmu-Nya, yakni mengucap Muhammadur Rasulillah, Allah melahirkan bentuk pengetahuan melalui sosok Rasulullah Saw. Melalui beliau pengajaran-pengajaran dituturkan kepada yang berhak mendapat petunjuk.
- c. Dzikir atas Af'al-Nya, yakni dzikir seluas kedipan mata dan selama nafas berhembus. Artinya setiap hamba selain berdzikir dengan mengucap ada dzikir yang mempunyai tingkatan lebih tinggi yaitu berdzikir sepanjang waktu, dengan mensyukuri seluruh nikmat yang telah diberikan Allah kepadanya.

B. Perubahan Perilaku

1. Pengertian Perilaku

Perilaku adalah tindakan atau aktivitas manusia baik yang diamati maupun tidak diamati oleh interaksi antar manusia dengan lingkungannya dengan mewujudkan dalam bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan.

Perilaku manusia merupakan cerminan dari berbagai unsur kejiwaan yang meliputi hasrat, sikap, reaksi, rasa takut dan lainnya yang dipengaruhi dan dibentuk oleh faktor yang berada dalam diri manusia.²⁵ Faktor lingkungan memiliki posisi dalam perkembangan perilaku manusia, yang terdiri dari lingkungan fisik alamiah dan lingkungan sosial atau budaya. Lingkungan fisik atau geografi merupakan lingkungan tempat tinggal manusia dengan semua tantangan kehidupan yang harus dihadapi. Sedangkan lingkungan sosial atau budaya mempunyai pengaruh yang tinggi dalam pembentukan perilaku manusia, yang didalamnya mencakup sosial ekonomi, sarana dan prasarana sosial, pendidikan tradisi, kepercayaan dan agama.

Skinner dalam Notoatmodjo menyimpulkan bahwa perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Teori ini dikenal dengan nama teori “S-O-R” atau (*Stimulus-Organisme-Respons*). Respons dibedakan menjadi dua yaitu:²⁶

a. Respons Respondent atau Reflektif

Adalah respons yang dihasilkan oleh rangsangan tertentu dan bersifat relatif tetap atau disebut dengan *Eliciting Stimuli*. Perilaku emosional menetap seperti contoh : ketika seseorang mendapatkan kabar gembira atau lucu, maka akan tertawa. Sebaliknya jika seseorang mendapatkan kabar musibah atau kehilangan pasti akan merasakan sedih.

b. Operan Respons

Respons *operant* atau instrumental respons yang muncul dan berkembang serta diikuti oleh stimulus atau rangsangan lain berupa penguatan. Perangsang perilakunya disebut *reinforcing stimuli* yang berfungsi untuk memperkuat respons. Seperti contoh: seorang guru melakukan pekerjaannya dengan baik karena upah yang diterima

²⁵ M. Chaira, 2020, “Hubungan Perilaku Pemeliharaan Gigi Tiruan Sebagian Lepas Dengan Status Gingiva Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas”, *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*.

²⁶ Siti Halimah, 2018, “Perilaku Tenaga Kerja Wanita Dalam Mengatasi Kecemasan di PJTKI Citra Catur Utama Karya Ponorogo”, *Tugas Akhir D3 Universitas Muhammadiyah Ponorogo*.

cukup, kerja yang baik dapat menjadi stimulus untuk mendapatkan promosi jabatan.

2. Jenis-jenis Perilaku

Perilaku individu menurut Okviana :

- a. Perilaku sadar yaitu perilaku yang melewati kinerja otak dan pusat susunan saraf
- b. Perilaku tak sadar yaitu perilaku yang spontan atau *instingtif*
- c. Perilaku tampak dan tidak tampak
- d. Perilaku sederhana dan kompleks
- e. Perilaku kognitif, afektif, konatif, dan psikomotor²⁷

3. Bentuk-bentuk Perilaku

Menurut Notoatmodjo, dilihat dari bentuk respons terhadap stimulus perilaku dibagi menjadi dua, yaitu:

- a. Bentuk pasif/Perilaku tertutup (*Covert Behavior*)

Adalah respons terhadap stimulus dalam bentuk terselubung atau tertutup. Dalam hal ini respons-stimulus masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan atau kesadaran seseorang dalam menerima stimulus tersebut sehingga belum dapat diamati secara jelas oleh orang lain.

- b. Perilaku Terbuka (*Overt Behavior*)

Respons-stimulus bergerak dalam bentuk tindakan atau praktik, sehingga dengan mudah dapat diamati atau dilihat orang lain.²⁸

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku

Perilaku terbentuk dari 3 faktor, yaitu:

²⁷ Siti Halimah, 2018, "Perilaku Tenaga Kerja Wanita Dalam Mengatasi Kecemasan di PJTKI Citra Catur Utama Karya Ponorogo", *Tugas Akhir D3 Universitas Muhammadiyah Ponorogo*.

²⁸ Siti Halimah, 2018, "Perilaku Tenaga Kerja Wanita Dalam Mengatasi Kecemasan di PJTKI Citra Catur Utama Karya Ponorogo", *Tugas Akhir D3 Universitas Muhammadiyah Ponorogo*.

- a. Faktor Predisposisi (*Predisposing Factors*), hal ini mencakup pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai, dan lain-lain.
- b. Faktor Pemungkin (*Enabling Factors*), meliputi lingkungan fisik.
- c. Faktor Penguat (*Reinforcement Factors*), meliputi undang-undang, peraturan-peraturan, pengawasan dan lainnya.

Sedangkan menurut Sunaryo dalam Hariyanti, faktor yang berpengaruh terhadap perilaku ada 2 yaitu:

- a. Faktor Genetik atau Faktor Endogen

Adalah konsep dasar atau modal untuk kelanjutan perkembangan perilaku makhluk hidup. Faktor genetik yang berasal dari dalam individu (endogen) yaitu:

- 1) Jenis Ras

Semua ras memiliki perilaku yang spesifik, berbeda dengan yang lainnya seperti ras kulit putih (Kaukasia), ras kulit hitam (Negroid) dan ras kulit kuning (Mongoloid)

- 2) Jenis Kelamin

Perbedaan perilaku antara laki-laki dan perempuan dapat dilihat dari cara berpakaian dan kegiatan sehari-hari. Laki-laki lebih menggunakan rasional, sedangkan perempuan lebih ke emosional.

- 3) Sifat Fisik

Perilaku seorang individu akan berbeda berdasarkan sifat fisiknya.

- 4) Sifat Kepribadian

Perilaku manusia tidak ada yang sama karena adanya perbedaan kepribadian yang dimiliki oleh setiap individu.

- 5) Bakat Pembawaan

Adalah kemampuan individu untuk melakukan sesuatu yang lebih sedikit tergantung pada latihan terkait hal tersebut.

- 6) Intelegensi

Intelegensi sangat berpengaruh terhadap perilaku individu. Ada dua jenis intelegensi yaitu intelegensi tinggi dimana seorang individu dalam mengambil suatu keputusan dapat bertindak dengan

cepat, tepat, dan mudah. Sedangkan intelegensi rendah yaitu seorang individu dalam mengambil sebuah keputusan akan bertindak lambat.

b. Faktor Eksogen atau Faktor Dari Luar Individu

Faktor Lingkungan yang sangat berpengaruh terhadap individu karena lingkungan merupakan lahan dalam proses perkembangan perilaku. Faktor lingkungan ini meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, agama dan sosial ekonomi.

5. Perubahan Perilaku

Menurut Walgito perilaku manusia tidak lepas dari keadaan individu itu sendiri dan lingkungan dimana individu itu berada. Teori behavioristik adalah teori yang mempelajari tingkah laku manusia. Menurut Desmita teori belajar behavioristik adalah sebuah teori belajar yang mempelajari seputar tindakan/perilaku manusia dengan menggunakan pendekatan objektif, mekanistik, dan materialistik, sehingga perubahan tingkah laku pada diri individu dapat dilakukan melalui upaya pengkondisian.²⁹ Dengan kata lain, memahami segala bentuk tindakan/tingkah laku individu dapat dilakukan melewati pengujian dan pengamatan atas tingkah laku yang terlihat, bukan dengan mengamati kegiatan bagian-bagian dalam tubuh. Teori ini mengedepankan pada hal pengamatan, karena dengan pengamatan inilah merupakan suatu hal penting untuk melihat terjadi atau tidaknya perubahan tingkah laku tersebut. Teori behavioristik adalah teori yang lebih mengutamakan pada tingkah laku manusia sebagai akibat dari interaksi antara stimulus dan respon. Teori lain mengenai perubahan perilaku diantaranya:

²⁹ Novi Irwan Nahar, 2016, "Penerapan Teori Belajar Behavioristik Dalam Proses Pembelajaran", *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial) Volume 1*.

1. Teori Insting

Dalam pandangan Mc Dougall perilaku disebabkan karena adanya insting. Insting merupakan tindakan yang innate, perilaku bawaan, dan akan mengalami perubahan karena pengalaman.

2. Teori Atribusi

Teori ini menjelaskan tentang sebab-sebab perilaku individu apakah perilaku itu disebabkan oleh disposisi internal (seperti motif, sikap, dan lainnya) ataukah oleh keadaan eksternal.

3. Teori dorongan

Teori ini bertitik tolak pada pandangan bahwa individu itu memiliki dorongan atau drive tertentu. Dorongan ini berkaitan dengan kebutuhan individu yang mendorong untuk berperilaku. Jika seorang individu mempunyai kebutuhan, dan juga mempunyai keinginan untuk memenuhi kebutuhannya maka akan terjadi ketegangan dalam diri individu tersebut. Jika seorang individu berperilaku dan dapat memenuhi kebutuhannya, maka akan terjadi pengurangan atau reduksi dari dorongan- dorongan tersebut.

4. Teori Kognitif

Dalam teori ini jika seorang individu diharuskan memilih perilaku yang akan dilakukan, maka seorang individu akan melakukan perilaku yang memberikan banyak manfaat, inilah yang disebut dengan model subjective expected utility. Dengan kemampuan memilih maka faktor berpikir berperan dalam menentukan pilihannya. Dengan kemampuan berpikir individu akan bisa melihat apa yang telah terjadi sebagai bahan pertimbangannya dan apa yang dihadapi pada waktu sekarang dan juga dapat melihat ke depan apa yang akan terjadi dalam seseorang bertindak.³⁰

³⁰ Eka Rusnani Fauziah, 2013, PENGARUH GAME ONLINE TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU ANAK SMP NEGERI 1 SAMBOJA, *eJournal lmu Komunikasi*.

5. Teori Behaviorisme

Teori ini menganalisis perilaku manusia yang dikenal teori belajarnya dan memahami pengendalian perilaku bahwa pemahaman dzikir yang merupakan suatu usaha seorang hamba melakukan hubungan dan perubahan pada dirinya yakni: hubungan kepada Tuhan dan hubungan antar sesama yang merupakan satu kesatuan yang saling menyempurnakan kehidupan manusia dengan menunjukkan adanya perubahan perilaku. Perubahan perilaku dapat dilakukan melalui pendekatan behavioristik (behavioral approach). Pendekatan behavioristik dalam belajar lebih banyak menggunakan istilah dorongan, motivasi, dan tujuan untuk menjelaskan aspek tertentu seperti perilaku manusia. Pendekatan ini secara psikologi lebih menekankan kajian ilmiah tentang berbagai respons perilaku yang diamati dengan lingkungannya.³¹ Dalam teori behavioristik, belajar merupakan proses perubahan perilaku sebagai akibat dari adanya interaksi antara stimulus dan respons. Seorang individu dinyatakan telah belajar sesuatu jika dapat menunjukkan perubahan tingkah lakunya. Menurut teori ini yang terpenting adalah masukan atau input yang berupa stimulus dan keluaran atau output yang berupa respons.³² Stimulus adalah apa saja yang diberikan kepada seseorang dalam hal ini para jamaah, sedangkan Respon adalah reaksi atau tanggapan para jamaah terhadap stimulus yang diberikan oleh guru/pengasuh.

Tokoh-tokoh aliran behavioristik yang lain di antaranya :

- a. J.B. Watson (seorang tokoh aliran behavioristik yang datang sesudah Thorndike). Menurut pendapatnya, belajar adalah interaksi antara stimulus dan respon, namun stimulus dan respon tersebut harus berbentuk tingkah laku yang dapat diamati (observable) dan dapat diukur.

³¹ Indah Prasetyawati Purnama Sari, 2013, "Pendidikan Kesehatan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa", *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 9, Nomor 2*.

³² *Modul Teori belajar dan pembelajaran*, 2019, pendidikan profesi guru (PPG)

- b. Menurut Thorndike, belajar adalah proses interaksi antara stimulus dan respon. Stimulus yaitu sesuatu yang bisa merangsang terjadinya kegiatan belajar seperti pikiran, perasaan, atau hal-hal lain yang dapat ditangkap oleh panca indera. Sedangkan respon yaitu reaksi yang muncul dari seseorang ketika belajar, dapat berupa pikiran, perasaan, atau gerakan/tindakan. Dari beberapa definisi mengenai belajar maka menurut Thorndike perubahan tingkah laku adalah sebagai akibat dari kegiatan belajar dalam bentuk kongkrit yaitu sesuatu yang dapat diamati, atau tidak kongkrit yaitu yang tidak dapat diamati. Teori Thorndike ini disebut juga sebagai aliran Koneksionisme (Connectionism)
- c. Menurut Skinner, hubungan antara stimulus dan respon yang terjadi melewati interaksi dalam lingkungannya akan mengakibatkan perubahan tingkah laku.

Menurut Budiharto, perubahan perilaku dapat dipengaruhi oleh orang lain. Faktor penyebab terjadinya perubahan perilaku adalah adanya penyesuaian perilaku berdasarkan orang yang mempengaruhi, identifikasi dan internalisasi yaitu menerima sikap baru yang selaras dan memiliki nilai-nilai yang sama dengan sebelumnya. Menurut WHO perubahan perilaku terdiri dari perubahan alami, terencana dan kesediaan untuk berubah. Tiga cara perubahan perilaku yaitu:³³

- 1) Terpaksa (*Compliance*)

Cara individu merubah perilakunya dengan mengharapkan imbalan materi ataupun non materi, memperoleh pengakuan, terhindar dari hukuman dan tetap berhubungan baik dengan yang menganjurkan perubahan perilaku tersebut.

- 2) Keinginan Meniru (*Identification*)

Individu merubah perilakunya dengan cara ingin disamakan dengan orang yang dikagumi.

³³M. Chaira, 2020, "Hubungan Perilaku Pemeliharaan Gigi Tiruan Sebagian Lepas Dengan Status Gingiva Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas", *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*.

3) Menghayati (*Internalization*)

Individu menyadari perubahan merupakan bagian dari hidup karena perubahan dengan cara ini bersifat alami.

6. Pemikiran Tasawuf Imam Al-Ghazali

Menurut Al-Ghazali, tasawuf adalah semacam pengalaman maupun penderitaan yang riil. Jalan para sufi adalah panduan ilmu dengan amal, sementara buahnya adalah moralitas.³⁴

a) Jalan (At-Thariq)

Menurut Al-Ghazali, jenjang (maqamat) yang harus dilalui dalam tahapan untuk menjadi seorang sufi diantaranya: *Pertama* tobat, yang mencakup ilmu, sikap dan tindakan. Tobat harus dilakukan dengan penuh kesadaran hati dan berjanji pada diri sendiri untuk tidak mengulangi perbuatan dosa. Kedua sabar, ada tiga dalam jiwa manusia yaitu daya nalar, daya yang melahirkan dorongan untuk berbuat baik, daya yang melahirkan dorongan untuk berbuat jahat. Ketiga kefakiran yaitu menghindarkan diri dari hal-hal yang diperlukan (lebih memperhatikan halal/subhatnya). Keempat zuhud yaitu meninggalkan kesenangan duniawi dan mengharapkan kebahagiaan ukhrawi. Kelima tawakal, sikap tersebut lahir dari keyakinan yang teguh akan kekuasaan Allah. Keenam ma'rifat yaitu mengetahui rahasia Allah dan mengetahui peraturan-peraturan-Nya tentang segala yang ada. Ma'rifat inilah yang menimbulkan adanya mahabbah (mencintai Tuhan).

b) Ma'rifat

Secara etimologis berarti pengetahuan tanpa ada keraguan sedikitpun. Sedangkan dalam terminologi adalah pengetahuan yang tidak ada keraguan lagi di dalamnya ketika pengetahuan itu terkait dengan persoalan zat Allah dan sifat-sifat-Nya. Menurut Al-

³⁴ Ahmad Zaini, 2016, "Pemikiran Tasawuf Imam Al-Ghazali", *Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf* Vol.2 No. 1.

Ghazali sarana ma'rifat seorang sufi adalah kalbu yang berarti percikan rohani ke-Tuhan-an yang merupakan hakikat realitas manusia, namun akal budi belum mampu memahami keterkaitan antara keduanya. Kalbu juga dapat diartikan sebagai cermin.

C. Tarekat/Thoriqoh

Secara etimologi tarekat/thoriqoh mempunyai arti jalan, (baik yang mengacu kepada sistem meditasi maupun amal, muroqobah, wirid, dzikir, dan sebagainya).³⁵ Sedangkan menurut Al-Syaikh Muhammad Amin Al-Kurdy menjelaskan bahwa:

الطريقة هي العمل بالشريعة والاخذ بعز النما والبعد عن التساهل فيما لا ينبغي التساهل فيه

Artinya: “Tarekat adalah suatu bentuk pengamalan syari’at, dimana seseorang melaksanakan ibadah serta menjauhkan diri untuk mempermudah suatu ibadah, yang sebenarnya memang tidak boleh dilakukan”.³⁶

Menurut Abu Bakar Aceh tarekat adalah sebuah jalan/petunjuk dalam melaksanakan ibadah sesuai dengan apa yang telah diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW kemudian dikerjakan oleh para sahabat dan tabi’in hingga sampai kepada guru-guru dan akhirnya saling menyambung. Menurut L. Massignon, dapat ditarik kesimpulan mengenai istilah tarekat yang mempunyai dua pengertian:

1. Tarekat sebagai pendidikan kerohanian yang dilakukan oleh orang-orang yang akan menempuh jalan kehidupan tasawuf untuk mencapai sebuah tingkatan yang disebut dengan “al-maqaamat” dan “al-ahwal”.
2. Tarekat didirikan oleh seorang syekh yang menganut suatu aliran tarekat tertentu dan mempunyai aturan tersendiri. Maka dalam perkumpulan itulah seorang syaikh mengajarkan aliran tarekat yang dianutnya, lalu diamalkan bersama dengan murid-muridnya.³⁷

³⁵ Martin Van Bruinessen, 1992, *Tarekat Naqshabandiyah di Indonesia*, (Bandung: Mizan), hal.110.

³⁶ Mahjuddin, 1991, *Kuliah Akhlak Tasawuf*, (Jakarta: Kalam Mulia), hal. 109.

³⁷ Mahjuddin, 1991, *Kuliah Akhlak Tasawuf*, (Jakarta: Kalam Mulia), hal. 110-111.

Dari pengertian di atas, terdapat dua sisi dalam sebuah tarekat, yaitu amaliyah dan perkumpulan. Dalam sisi amaliyah, tarekat merupakan suatu latihan kejiwaan (kerohanian), yang dapat dilakukan perseorangan ataupun secara berjama'ah (kelompok), akan tetapi jika dilihat dari sisi organisasinya tentu saja tidak sama.

Dalam kitab “Jami’ul Auliya’”, karangan Syaikh Najuddin al-Kubra, dijelaskan mengenai tujuan tarekat: “Bahwa syari’at sendiri merupakan sebuah uraian, tarekat sebagai pelaksanaannya, hakekat merupakan keadaan, dan ma’rifat itu merupakan tujuan pokok, yaitu pengenalan terhadap Tuhan. Seperti yang dicontohkan mengenai bab bersuci/thaharah, pada syari’atnya dengan bersuci dapat dilakukan menggunakan air atau tanah, sedangkan pada hakekatnya bertujuan untuk pembersihan diri dari hawa nafsu dan dari selain-Nya, dalam rangka untuk mencapai ma’rifat kepada Allah. Maka dari itu seseorang yang ingin mencapai ma’rifat tidak bisa hanya sampai pada syari’at saja, atau mengambil tarekat/ hakekat saja. Karena seperti mengibaratkan syari’at sebagai sampan, tarekat sebagai lautan dan ma’rifat sebagai mutiara, maka seseorang tersebut tidak akan mendapat mutiara jika tanpa kapal dan laut.³⁸ Keterangan tersebut seakan menunjukkan keterkaitan antara syari’at dan tarekat dalam proses kegiatan ibadah dan amal. Adanya pengamalan dan penghayatan serta kesadaran diri dalam menjalankan perintah Allah SWT, sangat dibutuhkan, agar ibadah ritual yang dilakukan dapat bermakna. Karena tujuan beribadah adalah untuk mencapai ma’rifat kepada Allah SWT.

Al-Syaikh Ahmad Khatib Sambas mendirikan sebuah tarekat yang merupakan dari dua tarekat sekaligus yaitu Tarekat Qadiriyyah wa Naqsabandiyah, beliau merupakan seorang sufi yang berasal dari Indonesia dan belajar memperdalam ilmu agama (syari’at Islam) serta ilmu tarekat pada gurunya di Makkah pada sekitar pertengahan abad ke-19. Beliau menggabungkan dua tarekat tersebut yang bermula pada tarekat Qodiriyyah yang didirikan oleh Al-Syaikh Abdul Qadir Al-Jailany seorang alim sufi dan zuhud yang wafat pada th. 561 H/ 1166 M, dan tarekat Naqsabandiyah yang

³⁸ Abu Bakar Aceh, 1936, *Pengantar Ilmu Tarekat*, (Aceh: CV. Ramadani), hal. 71.

didirikan oleh Syaikh Muhammad Baha'uddin Al-Waisy Al-Bukhory (717-791 H).³⁹ Itulah sejarah singkat mengenai tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah yang pendirinya adalah seorang sufi bangsa Indonesia, yaitu Syaikh Ahmad Khatib Sambas.

Adanya tarekat tersebut bertujuan untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan pribadi ketika melakukan amal ibadah atau bergaul antar sesamanya. Beberapa ajaran yang dilakukan oleh para murid tarekat sesuai dengan mursyid yang diikutinya, antara lain:

1. Suluk

Suluk juga mempunyai arti jalan atau cara, dalam sisi lain suluk juga diibaratkan semacam latihan yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu. Di negara Indonesia, istilah suluk diartikan sebagai (yang berarti “menempuh jalan spiritual”) lebih sering digunakan, dan waktunya tidak sampai empat puluh hari, akan tetapi sepuluh hari atau dua puluh hari.⁴⁰ Meskipun masih dalam satu tujuan yang sama, namun dalam menempuh tujuan tersebut bermacam-macam caranya, yaitu:

a. Suluk Ibadah

Yaitu jalan yang ditempuh dan penekanannya terletak pada perbaikan syari'at, yang dapat dilihat pada kehidupan orang sehari-hari. Yang termasuk dalam suluk ini adalah seperti memperbanyak wudlu', sholat, dzikir, wirid, dan sebagainya.⁴¹

b. Suluk Riyadhah

Yaitu melatih diri dengan kegiatan bertapa, serta mengurangi makan minum atau semacamnya. Dalam suluk ini seseorang diharuskan untuk berusaha menahan nafsu dan syahwatnya dari segala kekurangan yang dapat membuat sifat gengsi ada pada tingkah lakunya.

³⁹ Martin Van Bruinessen, 1992, *Tarekat Naqsabandiyah di Indonesia*, (Bandung: Mizan), hal. 89.

⁴⁰ Martin Van Bruinessen, 1991, *Kuliah Akhlak Tasawuf*, (Jakarta: Kalam Mulia), hal. 88.

⁴¹ Abu Bakar Aceh, 1936, *Pengantar Ilmu Tarekat*, (Aceh: CV. Ramadani), hal. 122.

Yang paling utama dalam suluk ini adalah pelajaran akhlak yang diperintahkan di dalam Islam.⁴²

c. Suluk Penderitaan

Salah satu usaha seorang sufi untuk menormalkan kepribadian di dalam dirinya adalah dengan melakukan safar Taqorrub (mendekatkan diri kepada Allah) di dalam tempat atau daerah lain, suluk seperti ini bertujuan untuk menghilangkan sifat tasamud.⁴³

d. Thariqul Khidmah wa bazlul jah

Suluk ini dikerjakan guna memperoleh kegemaran ketika berbuat khidmad dan kebajikan terhadap sesama manusia.⁴⁴

2. Kholwat

Kholwat dapat diartikan sebagai bentuk pengasingan diri dari pergaulan manusia. Dalam keadaan ini menjadikan seseorang lebih mudah memfokuskan pikiran hanya kepada Allah Swt dan menghilangkan segala perasaan dalam hati yang dapat menyebabkan berpaling kepada selain-Nya.⁴⁵

3. Dzikir

Bagian terpenting dalam tarekat salah satunya adalah dzikir, yang mana dzikir menjadi sarana untuk mengingat Allah dengan segala kebesaran-Nya, dan biasanya ketika seseorang mengingat Allah menggunakan bermacam-macam kalimat dalam penyebutan asma Allah atau sifat-sifat-Nya. Dalam masalah dzikir ulama-ulama tarekat berkeyakinan bahwa: “Jika hamba Allah telah meyakini bahwa seluruh lahir dan batinnya dapat dilihat oleh Allah dan segala perbuatan dan cita-citanya dalam pengawasan Allah, serta niatnya diketahui oleh Allah, maka hamba itu akan menjadi hamba yang benar, karena selalu dalam keadaan menghambakan diri kepada Allah”.⁴⁶

⁴² Abu Bakar Aceh, 1936, *Pengantar Ilmu Tarekat*, (Aceh: CV. Ramadani), hal. 122.

⁴³ Abu Bakar Aceh, 1936, *Pengantar Ilmu Tarekat*, (Aceh: CV. Ramadani), hal. 123.

⁴⁴ Abu Bakar Aceh, 1936, *Pengantar Ilmu Tarekat*, (Aceh: CV. Ramadani), hal. 124.

⁴⁵ Abu Bakar Aceh, 1936, *Pengantar Ilmu Tarekat*, (Aceh: CV. Ramadani), hal. 130.

⁴⁶ Abu Bakar Aceh, 1936, *Pengantar Ilmu Tarekat*, (Aceh: Cv. Ramadani), hal. 122.

Pengamalan dzikir ini tidak dikerjakan oleh golongan tarekat saja, tetapi dikerjakan juga oleh umat Islam pada umumnya. Hal ini sesuai dengan surat Al-Ahzab ayat 41, sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman berdzikirlah (dengan menyebut asma Allah) dengan melafalkan kalimat dzikir dengan sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya di waktu pagi dan petang”.⁴⁷

Dalam kitab Mambaul Fadloil disebutkan tentang ritual wirid dan dzikir tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah yaitu:

- a. Dzikir Tauhid, lafadz (لا اله الا الله) dibaca sebanyak 165 kali setelah sholat lima waktu.
- b. Dzikir Ismu Dzat, lafadz (الله) dibaca sebanyak seribu kali setelah sholat lima waktu.⁴⁸

4. Bai’at, Ijazah dan Khalifah dalam Tarekat

Dalam tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah juga terdapat pembaiatan.

Pengertian bai’at antara lain:

*“Seorang individu resmi menjadi anggota setelah melewati upacara pembaiatan, di tempat yang berbeda, tetapi kebanyakan ritual yang dilakukan menyangkut kematian dan kelahiran secara simbolik. Awalnya seorang murid harus melakukan taubat, yaitu mengingat dosa-dosa yang telah dilakukan di masa lampau, memohon ampunan dan bertekad untuk tidak mengulang lagi. Pada bagian inti upacara tersebut seorang murid menyatakan sumpah setia pada syekhnya kemudian menerima pelajaran esoterik yang pertama (talqin) ”.*⁴⁹

Jadi bai’at adalah menyatakan sumpah setia kepada syekhnya, serta tunduk dan patuh terhadap semua aturan dan perintah gurunya. Hanya melalui bai’at seorang dapat dianggap menjadi murid dalam sebuah tarekat tersebut.

Sedangkan pengertian “ijazah”, menurut Martin menyatakan sebagai berikut:

⁴⁷ Depag RI, 1986, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, hal. 674.

⁴⁸ M.Utsman Al-Ishaqy, 2009, *Setetes Embun Penyejuk Hati*, (Surabaya: Al-Wafa), hal. 45.

⁴⁹ Martin Van Bruinessen, 1991, *Kuliah Akhlak Tasawuf*, (Jakarta: Kalam Mulia), hal. 87.

“Apabila seorang murid telah mempelajari dasar-dasar tarekat serta mempraktekannya dengan melaksanakan latihan mandiri secara terus menerus hingga akhirnya terdapat kemajuan, maka gurunya akan memberikan ijazah. Adapun tingkatan ijazah, yaitu yang pertama (ijazah untuk melakukan amalan tarekat), kedua memberikan wewenang kepada seorang murid untuk bertindak sebagai wakil syekhnya dalam memberikan pelajaran dan membimbing murid-murid yang lainnya. Sedangkan ijazah yang tertinggi adalah memberikan wewenang untuk bertindak sebagai seorang syekh dan mengambil bai’at atas namanya sendiri kepada calon murid. Seorang murid telah menjadi kholifah dari syekhnya dan boleh diutus oleh syekhnya ke tempat yang telah ditentukan untuk menyebarluaskan tarekat tersebut”.⁵⁰

Dari beberapa pengertian dapat disimpulkan bahwa ijazah adalah pemberian (izin) dari seorang syekh atau guru kepada muridnya untuk melakukan amalan tarekat, sebagai badal/pengganti untuk memberikan bimbingan kepada murid tarekat yang lain, bahkan dapat bertindak sebagai seorang syekh, sebagai wakil (kholifah) dari sang syekh, untuk memberikan bai’at kepada calon murid atas namanya sendiri.

Istilah khalifah sudah ada sejak zaman Nabi SAW, yang mana saat itu Nabi digantikan kedudukannya oleh seorang khalifah. Maka istilah khalifah (pengganti) juga dapat digunakan oleh mereka yang sudah mendapat ijazah tingkatan kedua dalam dunia tarekat.

IAIN PURWOKERTO

D. Dzikir Dalam Membentuk Perubahan Perilaku

Menurut Anshori dzikir dapat mengendalikan perilaku, karena pengaruh yang ditimbulkan secara terus menerus akan dapat mengendalikan perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan perilaku merupakan tindakan yang didasari oleh perencanaan. Tiga determinan paling kuat yang berpengaruh dalam perubahan perilaku adalah:⁵¹

1. Persepsi tentang kemampuan melakukan, yaitu keyakinan seorang individu mengenai apakah dia mempunyai kemampuan atau keterampilan untuk melakukan suatu perilaku.

⁵⁰ Martin Van Bruinessen, 1991, *Kuliah Akhlak Tasawuf*, (Jakarta: Kalam Mulia), hal. 87.

⁵¹ Desak putu yuli kuniarti, 2016, Modul Kerangka Kerja Perubahan Perilaku, *Jurnal Fakultas Kedokteran : Universitas Udayana*.

2. Persepsi tentang norma sosial, yaitu persepsi seseorang mengenai apa yang diinginkan oleh orang yang penting dalam hidupnya untuk dilakukannya.
3. Persepsi tentang konsekuensi positif dan negatif, yaitu persepsi seseorang tentang apa yang akan terjadi, baik positif maupun negatif karena melakukan suatu perilaku. Ini termasuk keuntungan/kerugian dari suatu perilaku, sikap terhadap suatu perilaku, apakah perilaku dapat menyelesaikan masalah atau menghasilkan sesuatu yang diharapkan.

Hal yang mempengaruhi perilaku seseorang adalah karena adanya faktor internal dan eksternal. Menurut WHO dikutip oleh Notoatmodjo, perubahan perilaku dibagi menjadi 3, yaitu :

1. Perubahan Alamiah (*Natural Change*), adalah perubahan karena adanya perubahan pada lingkungan fisik, sosial, budaya ataupun ekonomi dimana dirinya hidup dan beraktifitas.
2. Perubahan Terencana (*Planned Change*), adalah perubahan yang terjadi karena direncanakan sendiri oleh subjek.
3. Perubahan Dari Hal Kesiadaannya Untuk Berubah (*Readiness To Change*), adalah perubahan yang terjadi jika terdapat suatu pembaruan/hal baru atau program baru, maka yang terjadi adalah sebagian orang cepat mengalami perubahan perilaku dan sebagian lagi mengalami keterlambatan. Hal ini disebabkan karena setiap orang mempunyai kesiadaan untuk berubah yang berbeda-beda.

Agus hermawan menyebutkan bahwa perilaku manusia itu tergantung kondisi hatinya. Untuk menjaga keadaan hati manusia tetap sehat dan bersih maka ibarat tanaman perlu dipupuk, dirawat, dikasih suplemen vitamin dan dijauhkan dari hama penyakit (maksiat dan dosa).⁵² Adapun beberapa caranya antara lain seperti berdzikir. Jiwa manusia merupakan salah satu kunci pokok keberhasilan seseorang dalam mencapai tujuan. Tanpa jiwa yang sehat dan tenang akan sulit bagi manusia untuk memperoleh dan mencapai tujuan hidupnya. Dengan sering berdzikir baik dengan lisan maupun hati akan memperoleh pengalaman batin yang tidak setiap orang mengalaminya.

⁵² Agus Hermawan, 2020, *Psikologi Islam*, (Kudus : Yayasan Hj. Kartini), hal. 31.

Dengan berdzikir hijab yang ada dalam hati manusia yang selalu tersangkut pada materi akan terbuka dan menjadikan manusia pandai bersyukur atas segala nikmat, rahmat dan karunia yang diperolehnya, serta membersihkan hati dan jiwa manusia dari segala perbuatan dan sifat yang kotor.⁵³

Untuk mencapai tingkat kesempurnaan dan ketenangan jiwa memerlukan pendidikan dan pelatihan mental yang panjang, salah satunya adalah dengan dzikir menggunakan cara meditasi (pemusatan kesadaran) serta menyebut nama dan mengingat Allah dalam setiap keadaan. Tujuan dari dzikir ini adalah untuk memunculkan ikatan batin (kejiwaan) antara hamba dengan Allah sehingga terdapat rasa cinta hormat dan jiwa muroqobah (merasa dekat dan diawasi oleh Allah). Proses pensucian jiwa atau diri dengan cara berdzikir tentu dapat membawa dampak yang positif bagi manusia dalam perjalanannya menuju kesempurnaan hidup yang hakiki dan untuk ketenangan jiwanya.

Menurut Al-Ghazali, dzikir dalam bahasa adalah mengingat, sedangkan secara istilah yaitu berikhtiar dengan sungguh untuk mengalihkan gagasan, pikiran dan perhatian manusia menuju Tuhan dan akhirat. Dzikir ini bertujuan membalikkan keseluruhan karakter manusia dan mengalihkan perhatian utama seorang individu dari dunia yang sudah sangat dicintai menuju akhirat yang sejauh ini belum diketahui sama sekali. Sarana komunikasi dengan Allah merupakan manfaat dari dzikirullah, dzikir akan membentuk kepribadian yang utama dan unggul di samping akan mendapatkan ampunan dan pahala dari Allah SWT, hal ini sebagaimana yang difirmankan Allah dalam Al-Qur'an surah Al-Ahzab ayat 35:

إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَتَاتِ وَالصَّادِقِينَ
وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ
وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّابِغِينَ وَالصَّابِغَاتِ وَالْحَفِظِينَ وَالْحَفِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا
وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا

Artinya: “Sesungguhnya laki-laki dan perempuan yang muslim, laki-laki dan perempuan yang mukmin, laki-laki dan perempuan yang berada dalam

⁵³ Rahmat Ilyas, 2017, “Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazal”i, *Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* Vol. 8, no. 1.

ketaatannya, laki-laki dan perempuan yang benar, laki-laki dan perempuan yang sabar, laki-laki dan perempuan yang khusyuk, laki-laki dan perempuan yang bersedekah, laki-laki dan perempuan yang berpuasa, laki-laki dan perempuan yang memelihara kehormatan, laki-laki dan perempuan yang banyak berdzikir menyebut (nama) Allah, Allah telah menyiapkan untuk mereka ampunan dan pahala yang besar.”

Secara psikologis, dzikir mempunyai beberapa hikmah yaitu dapat berfungsi sebagai sarana untuk mengarungi kehidupan, menambah rasa keimanan, pengabdian, kejujuran, dan kematangan cita-cita dalam hidup. Dzikir juga dapat berfungsi sebagai sarana pengendalian diri dan pengendalian nafsu yang sering menjadi penyebab dan penggerak kejahatan.⁵⁴ Dzikir juga dapat dilihat dari keutamaannya sebagaimana yang disebutkan Al-Ghazali sebagai berikut:

- 1) Memperoleh ampunan
- 2) Menjadi tidak lupa dan lalai
- 3) Memberikan dorongan dan semangat dalam menghadapi masalah kehidupan.
- 4) Menenteramkan jiwa.

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surah Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “Orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”

Ayat tersebut menjelaskan bahwa dzikir dapat menenteramkan jiwa serta menerangi lubuk hati seseorang, sehingga jiwanya mengarah kepada hal-hal yang baik dan terhindar dari perbuatan maksiat. Dengan melaksanakan dzikir, maka perilaku seseorang dapat menjadi lebih baik dan dapat bermanfaat bagi semua orang karena jiwa orang yang berdzikir telah dipenuhi dengan hal-hal yang bersifat positif.

⁵⁴ Rahmat Ilyas, 2017, “Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali”, *Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* Vol. 8, no. 1.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian merupakan kegiatan lapangan yang memiliki aturan dan bertujuan untuk menemukan kebenaran atau memecahkan masalah ilmiah, teknis dan atau artistik.⁵⁵ Penelitian juga dapat didefinisikan sebagai proses kegiatan yang bertujuan untuk mengetahui sesuatu secara detail dalam mencari fakta-fakta dengan menggunakan langkah tertentu.⁵⁶ Tujuan dilakukannya penelitian adalah untuk menemukan teori baru dari hasil yang telah diperoleh, menguji/membuktikan suatu teori, serta mengembangkan teori. Hasil penelitian tersebut diharapkan dapat dipergunakan dalam memahami, memecahkan, dan mengantisipasi permasalahan. Selain itu, hasil penelitian juga diharapkan dapat bermanfaat untuk pengambilan keputusan.⁵⁷ Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah pendekatan yang dalam proses penerapannya menggunakan aspek-aspek kecenderungan, non perhitungan numerik, situasional deskriptif, interview mendalam, analisis isi, bola salju dan story dalam proses penelitian, proses, hipotesis, studi lapangan, analisis data dan kesimpulan data sampai dengan penulisannya.⁵⁸

Jenis pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Deskriptif merupakan suatu metode penelitian yang berusaha mendeskripsikan objek atau subjek dengan teliti sesuai dengan apa adanya, yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis fakta dan karakteristik objek yang akan diteliti secara tepat. Dikatakan penelitian kualitatif karena penelitian ini merupakan penelitian yang berpangkal dari

⁵⁵ Agung Widhi Kurniawan dan Zahra Puspitaningtyas, 2016, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Pandiva Buku), Hal. 10.

⁵⁶ Mohammad Mulyadi, 2011, "Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya", *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media Vol. 15 No. 1*.

⁵⁷ Agung Widhi Kurniawan dan Zahra Puspitaningtyas, 2016, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Pandiva Buku), hal. 13.

⁵⁸ Lukas M. Masianto, 2002, "Perbedaan Pendekatan Kuantitatif dengan Pendekatan Kualitatif dalam Metode Penelitian", *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan Vol.4 No.2. hal. 125*.

pola pikir induktif, yang didasarkan atas pengamatan objektif partisipatif terhadap suatu fenomena sosial. Alasan menggunakan kualitatif deskriptif karena data informasi yang akan diteliti berupa penjelasan dari subjek yang akan diteliti, maka dari itu mengumpulkan data sebanyak-banyaknya mengenai Implementasi Dzikir Dalam Membentuk Perubahan Perilaku Pada Jamaah Thoriqoh Markaz Alih Rasa Di Pondok Pesantren Darul Muhajirin Ajibarang.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Pemilihan dan penetapan lokasi penelitian ini adalah Pondok Pesantren Darul Muhajirin Ajibarang. Adapun pemilihan lokasi tersebut dengan alasan sebagai berikut:

- a. Adanya relevansi dengan masalah yang diteliti di Pondok Pesantren tersebut.
- b. Lokasi merupakan Pondok Pesantren peneliti, karena masih dalam jangkauan dan bisa lebih efisien (waktu dan biaya).

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan kurang lebih 4 bulan mulai tanggal 5 Februari-24 Mei 2021 di Pondok Pesantren Darul Muhajirin Ajibarang.

C. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan orang dalam pada penelitian yang akan menjadi sumber informasi. Subjek penelitian juga mempunyai arti sebagai orang yang akan dimintai informasi tentang situasi dan kondisi pada penelitian.⁵⁹ Subjek dalam penelitian ini adalah pihak-pihak terkait yang memiliki pemahaman mengenai dzikir dan thoriqoh, seperti Pengasuh

⁵⁹ Vivi Riski Alfiani, 2020, "Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi Toxic Relationship Yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran", *Skripsi Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto*.

Pondok sekaligus Pembina Thoriqoh, Pengurus Yayasan dan Jamaah Thoriqoh. Penelitian ini dimaksudkan untuk melihat adanya perubahan perilaku menjadi lebih baik setelah mengikuti kegiatan dzikir. Alasan meneliti subjek tersebut karena mereka yang terlibat langsung dalam kegiatan pengimplementasian dzikir dan dapat memberikan informasi pemahaman seputar perubahan perilaku jamaah yang terjadi setelah mengikuti kegiatan dzikir.

Subyek dalam penelitian ini adalah:

1. Abah Kholid Abdul Rosyid (Subjek A) selaku Pengasuh Pondok Pesantren Darul Muhajirin Ajibarang sekaligus Pembina Thoriqoh Markaz Alih Rasa.
2. Kang Syarif Maksum (Subjek B) selaku Pengurus Yayasan Mukti Khoiriyah.
3. Kang Waslim (Subjek C) selaku Jamaah Thoriqoh Markaz Alih Rasa.

2. Objek Penelitian

Objek penelitian merupakan bentuk permasalahan yang akan diteliti. Sugiono berpendapat bahwa objek penelitian adalah suatu atribut dari orang atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu kemudian ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan.⁶⁰ Objek dalam penelitian ini adalah Implementasi Dzikir dalam Membentuk Perubahan Perilaku Pada Jamaah Thoriqoh Markaz Alih Rasa.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti untuk mendapatkan serta mengumpulkan data yang dibutuhkan untuk menjawab masalah penelitian. Dalam penelitian ini peneliti melakukan pengumpulan data dengan teknik:

1. Observasi

⁶⁰ Vivi Riski Alfiani, 2020, "Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi Toxic Relationship Yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran", *Skripsi Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto*.

Observasi adalah suatu metode penelitian dengan cara mengamati secara langsung terhadap semua atau sebagian aspek perkembangan perilaku tertentu pada individu dalam waktu tertentu pula.⁶¹ Observasi dalam penelitian ini akan dilakukan dalam rentan waktu kurang lebih selama 4 bulan yaitu antara bulan Februari sampai Mei tahun 2021.

Tabel. 1

TAHAPAN OBSERVASI

No.	Waktu dan Tempat	Hasil Observasi
1.	5 Februari 2021 Di Pondok Pesantren Darul Muhajirin Ajibarang	Meminta izin untuk menjadi subjek penelitian kepada subjek A.
2.	7 Februari 2021 Di Pondok Pesantren Darul Muhajirin Ajibarang	Mengamati kegiatan implikasi dzikir yang dipimpin oleh subjek A dalam setiap kegiatan rutin.
3.	7 Februari 2021 Di Pondok Pesantren Darul Muhajirin Ajibarang	Mengamati dorongan dalam perubahan perilaku jamaah yang dilakukan oleh subjek A dalam kegiatan dzikir.
4.	12 April 2021 Di rumah subjek B (Pekuncen)	Meminta izin untuk menjadi subjek penelitian kepada subjek B.
5.	14 April 2021 Di Pondok Pesantren Darul Muhajirin Ajibarang	Mengamati kegiatan implikasi dzikir yang dipimpin (sebagai badal) dan dilakukan oleh subjek B dalam setiap kegiatan rutin.
6.	14 April 2021 Di Pondok Pesantren Darul Muhajirin Ajibarang	Mengamati dorongan dalam perubahan perilaku jamaah yang dilakukan oleh subjek B dalam kegiatan dzikir.
7.	7 Februari 2021 Di Pondok Pesantren Darul Muhajirin Ajibarang	Meminta izin untuk menjadi subjek penelitian kepada subjek C.
8.	7 Februari dan 14 April 2021 Di Pondok Pesantren Darul Muhajirin Ajibarang	Mengamati kegiatan implikasi dzikir yang dilakukan oleh subjek B dalam setiap kegiatan rutin.
9.	Dari bulan Februari-April 2021 Di Pondok Pesantren Darul Muhajirin Ajibarang	Mengamati perubahan perilaku yang terjadi pada jamaah thoriqoh dalam kegiatan dzikir.

⁶¹ Agoes, Dariyo, 2007, *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama*, (Bandung: PT Refika Aditama), hlm.53.

2. Wawancara

Wawancara adalah suatu teknik pengumpulan data untuk mendapatkan informasi secara langsung dari sumber yang akan diteliti melalui percakapan tanya jawab. Dalam penelitian kualitatif, teknik wawancara bersifat lebih mendalam karena ingin mengeksplorasi informasi secara holistic dan jelas dari informan.⁶² Wawancara dilakukan kepada ketiga subjek untuk mendapatkan informasi mengenai implikasi dzikir yang dilakukan dalam membentuk perubahan perilaku pada jamaah thoriqoh.

Adapun jenis-jenis wawancara adalah:

a. Wawancara Terstruktur

Yaitu teknik wawancara yang telah menyiapkan pertanyaan dengan panduan wawancara. Dalam hal ini peneliti telah mengetahui data dan menentukan fokus penelitian serta perumusan permasalahannya.

b. Wawancara Semi Struktur

Yaitu teknik wawancara yang masuk dalam kategori *in-depth interview*, yang dalam pelaksanaannya lebih bebas dari teknik sebelumnya. Tujuannya adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih jelas dan pihak yang diwawancarai diminta pendapat atau ide-ide.

c. Wawancara Tak Terstruktur

Yaitu teknik wawancara yang bebas dan tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap dalam pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang akan digunakan berupa garis besar terkait permasalahan yang akan dinyatakan.

Dalam teknik pengumpulan data, peneliti menggunakan teknik wawancara semi struktur dan wawancara tak terstruktur. Karena data

⁶² Arifin Yahya, 2018, Peranan Majelis Dzikir Dan Sholawat Dalam Membina Akhlak Remaja Di Dusun Dasan Aman Desa Peresak Kecamatan Batukliang Lombok Tengah, *Skripsi : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Mataram*.

yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini untuk mengetahui permasalahan secara lebih terbuka yaitu dengan meminta pendapat kepada subjek yang akan diteliti dan juga menyimpulkan garis besar permasalahan yang akan dinyatakan.

Tabel. 2

TAHAPAN WAWANCARA PENDAHULUAN

No.	Nama	Waktu dan Tempat	Isi Wawancara
1.	Subjek A	15 Mei 2021, di Pondok Pesantren Darul Muhajirin Ajibarang	Identitas diri, implikasi dzikir, kajian kitab dan pengajian, dorongan yang diberikan dalam perubahan perilaku jamaah.
2.	Subjek B	20 Mei 2021, di rumah subjek B (Pekuncen)	Identitas diri, implikasi dzikir, jamaah thoriqoh markaz alih rasa, pengajian srandal kulit, perubahan perilaku jamaah.
3.	Subjek C	23 Mei 2021, Melalui telepon dari tangerang	Identitas diri, implikasi dzikir, perubahan perilaku jamaah thoriqoh.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan hasil dari pengalaman subjektif yang dituangkan dalam bentuk tulisan.⁶³ Dokumentasi dalam penelitian ini adalah berupa data base dan foto saat kegiatan dzikir Jamaah Thoriqoh Markaz Alih Rasa Di Pondok Pesantren Darul Muhajirin Ajibarang.

E. Analisis Data

Analisis data adalah upaya yang dilakukan dengan bekerja menggunakan data, mengorganisasikan data, dan memilah menjadi satuan yang dapat dikelola, menyeimbangkan, memperoleh dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.⁶⁴ Analisis data merupakan upaya

⁶³ Agoes, Dariyo, 2007, *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama*, (Bandung: PT Refika Aditama), hlm.56.

⁶⁴ Arifin Yahya, 2018, "Peranan Majelis Dzikir Dan Sholawat Dalam Membina Akhlak Remaja Di Dusun Dasan Aman Desa Peresak Kecamatan Batukliang Lombok Tengah", *Skripsi : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Mataram*.

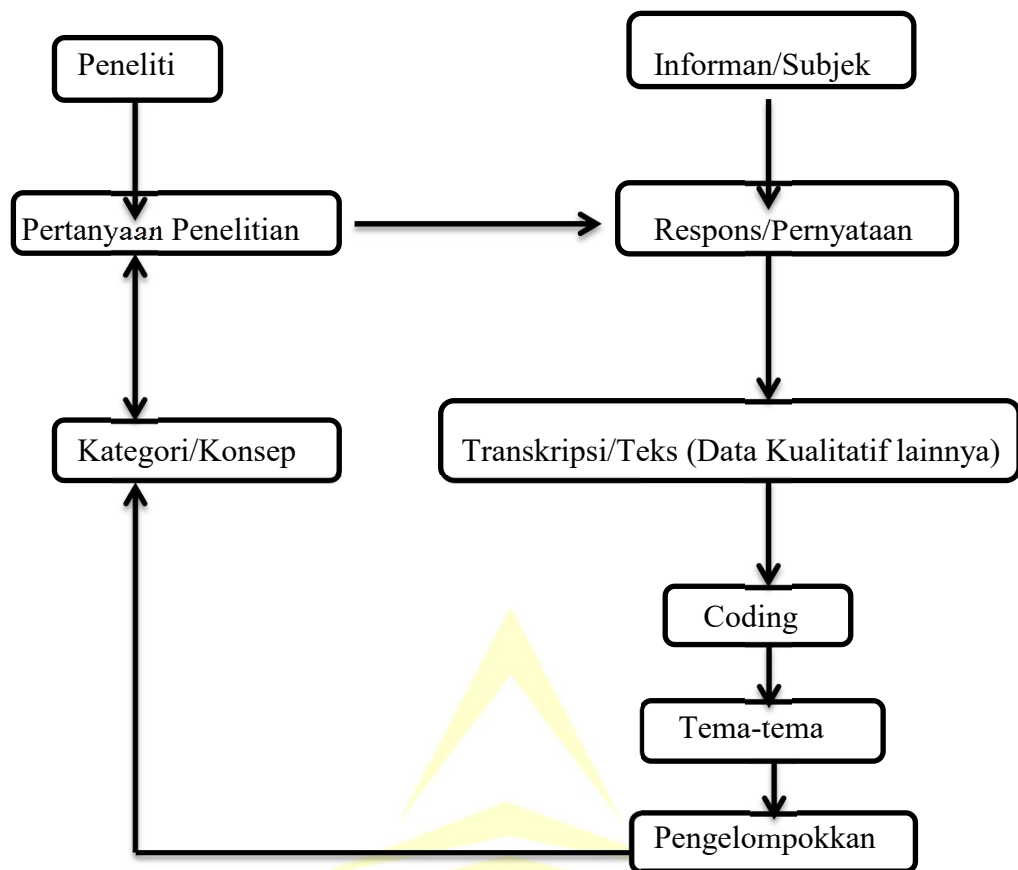
untuk mencari dan menata secara sistematis catatan hasil observasi, wawancara, observasi, dokumentasi dan lainnya untuk menjaga pemahaman penulis tentang yang akan diteliti dan menjadi temuan yang lain. Dalam penelitian kualitatif ini data yang telah diperoleh kemudian dianalisa, dibahas dan diuraikan. Data yang dianalisis adalah gejala yang terlihat dari hasil observasi di lapangan. Perolehan data dalam penelitian dilakukan secara terus menerus agar yang diperoleh sesuai kebutuhan dan akurat. Setelah semua terkumpul kemudian melakukan penyusunan secara terstruktur dari data yang telah diperoleh dengan cara pengelompokkan dan penguraian data ke dalam unit-unit dan membuat sintesa penyusunan dalam pola serta membuat kesimpulan dengan memilih yang paling penting yang perlu dipelajari sehingga mudah dipahami oleh semua pihak.

Analisis data kualitatif adalah gambaran konsep dari keseluruhan data yang ada dengan menggunakan strategi analitik yang mempunyai tujuan dalam mengelola atau mengartikan data mentah ke dalam bentuk uraian atau deskripsi dan eksplanasi dari fenomena yang sedang diteliti dan dipelajari.⁶⁵ Dalam implementasinya, analisis data kualitatif dilakukan melalui tiga tahap atau proses yaitu reduksi data (*data reduction*) yaitu menelusuri data mentah (*raw data*) yang telah diperoleh dengan melakukan langkah summary, pengkodean (*coding*) dan kategorisasi (*categorising*), pengorganisasian (*organisation*) yaitu mengumpulkan atau menyatukan informasi data yang telah dihasilkan dari identifikasi awal, dan interpretasi data (*interpretation*) yaitu digunakan untuk menghasilkan kesimpulan berdasarkan pertanyaan penelitian, pemahaman teori, informasi dan pengetahuan peneliti sangat berperan dalam proses ini.⁶⁶

Data diatas dilakukan dengan pengkodean (*coding*) dengan membuat kategori-kategori, yaitu:

⁶⁵ Ilham Junaid, 2016, "Analisis Data Kualitatif Dalam Penelitian Pariwisata", *Jurnal Kepariwisataaan Vol.10 No. 1*

⁶⁶ Ilham Junaid, 2016, "Analisis Data Kualitatif Dalam Penelitian Pariwisata", *Jurnal Kepariwisataaan Vol.10 No. 1*



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Identitas Subjek

1. Identitas Diri Subjek A

Nama	: Kholid Abdul Rosyid
Tempat, Tanggal Lahir	: Banyumas, 24 Juni 1960
Alamat	: Pandansari Rt 03/Rw 05, Ajibarang
Usia	: 61 Tahun
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Agama	: Islam
Pekerjaan	: Ustadz/Mubaligh

Subjek A merupakan pengasuh Pondok Pesantren Darul Muhajirin Ajibarang sekaligus yang memimpin kegiatan rutin dzikir thoriqoh. Subjek A mempunyai banyak jamaah thoriqoh yang telah diba'at dan aktif dalam pengajian srandal kulit yang dilakukan ketika sebelum kegiatan dzikir dimulai. Subjek A juga mempunyai jamaah pengajian muslimat ibu-ibu wilayah pandansari ajibarang.

2. Identitas Diri Subjek B

Nama	: Sutengsun Syarif Maksum
Tempat, Tanggal Lahir	: Pemalang, 02 Januari 1976
Alamat	: Pekuncen, Rt 03/Rw 04, Pekuncen
Usia	: 45 Tahun
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Agama	: Islam
Pekerjaan	: Wiraswasta

Subjek B merupakan bapak dari 2 orang anak yang masih usia sekolah dasar dan balita. Subjek B juga sebagai pengurus yayasan mukti khoiriyah di Pondok Pesantren Darul Muhajirin Ajibarang. Dalam kegiatan dzikir rutin subjek B terkadang menjadi badal subjek A ketika ada halangan dalam memimpin kegiatan dzikir. Subjek B juga mempunyai jamaah sendiri yaitu jamaah rotibul hadad di daerahnya wilayah pekuncen.

3. Identitas Diri Subjek C

Nama	: Waslim
Tempat, Tanggal Lahir	: Cilacap, 01 Agustus 1980
Alamat	: Kp. Cikoneng Girang 03/03 Manis Jaya, Jati uwung, Tangerang, Banten
Usia	: 40 Tahun
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Agama	: Islam
Pekerjaan	: Karyawan Swasta

Subjek C merupakan bapak dari 3 anak yang masih usia sekolah. Subjek C bekerja di sebuah perusahaan di Tangerang. Subjek C juga terbiasa memimpin kegiatan rutin dzikir di Tangerang bersama jamaah yang berasal dari daerah Tangerang juga, sehingga dapat dengan mudah mengamati dan memahami perubahan yang terjadi pada jamaah thoriqoh tersebut setelah mengikuti kegiatan dzikir rutin.

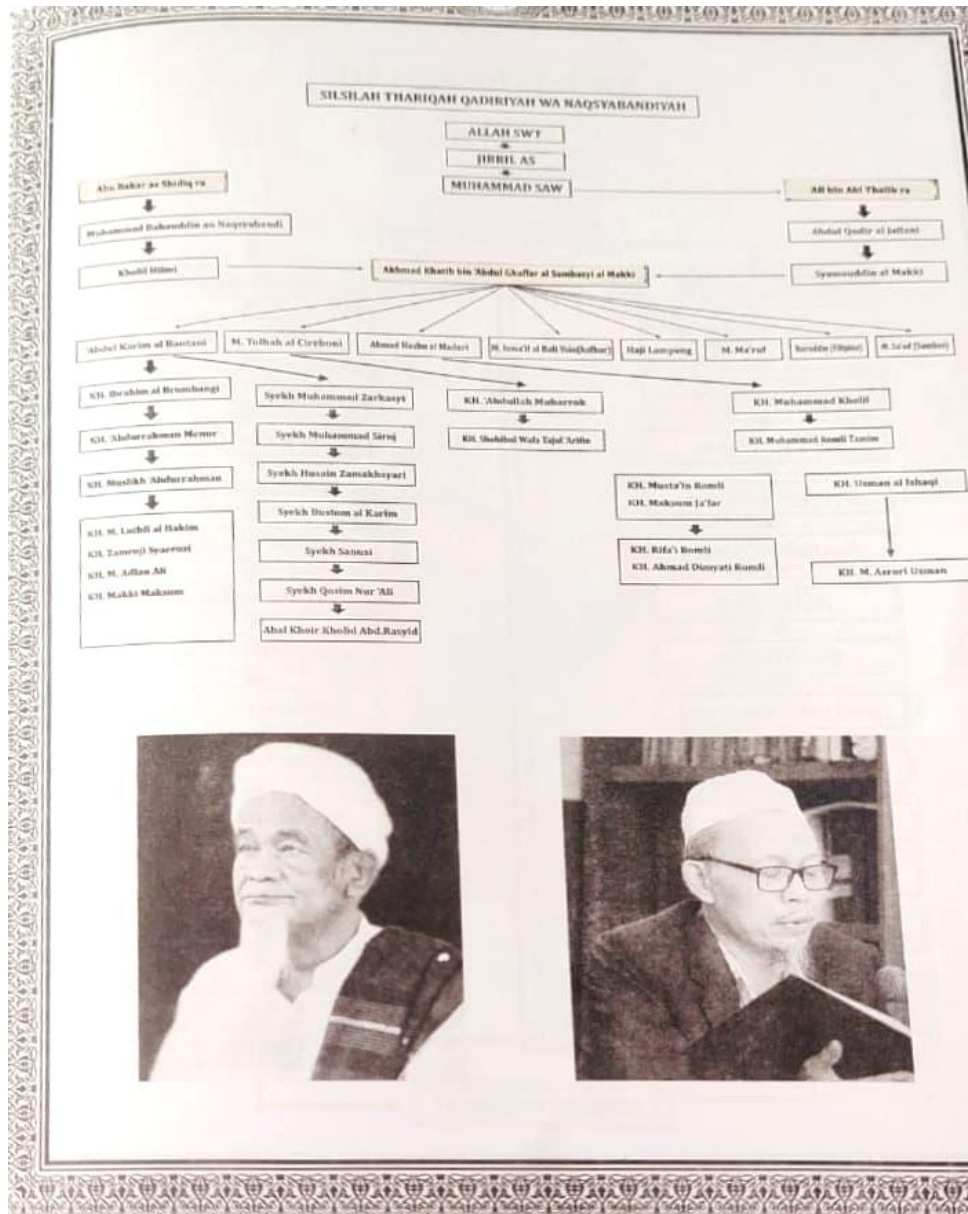
B. Sejarah Berdirinya Thoriqoh Markaz Alih Rasa

Thoriqoh ini menganut ajaran Thoriqoh Qadiriyyah wa Naqsabandiyah. Al-Syaikh Ahmad Khatib Sambas mendirikan sebuah tarekat yang merupakan dari dua tarekat sekaligus yaitu Tarekat Qadiriyyah wa Naqsabandiyah, beliau merupakan seorang sufi yang berasal dari Indonesia dan belajar memperdalam ilmu agama (syari'at Islam) serta ilmu tarekat pada gurunya di Makkah pada sekitar pertengahan abad ke-19. Beliau menggabungkan dua tarekat tersebut yang bermula pada tarekat Qodiriyyah yang didirikan oleh Al-Syaikh Abdul Qadir Al-Jailany seorang alim sufi dan zahid yang wafat pada th. 561 H/ 1166 M, dan tarekat Naqsabandiyah yang didirikan oleh Syaikh Muhammad Baha'uddin Al-Waisy Al-Bukhory (717-791 H).⁶⁷ Itulah sejarah singkat mengenai tarekat Qodiriyyah wa Naqsabandiyah yang pendirinya adalah seorang sufi bangsa Indonesia, yaitu Syaikh Ahmad Khotib Sambas. Adanya tarekat tersebut bertujuan untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan pribadi ketika melakukan amal ibadah atau bergaul antar sesamanya. Thoriqoh di

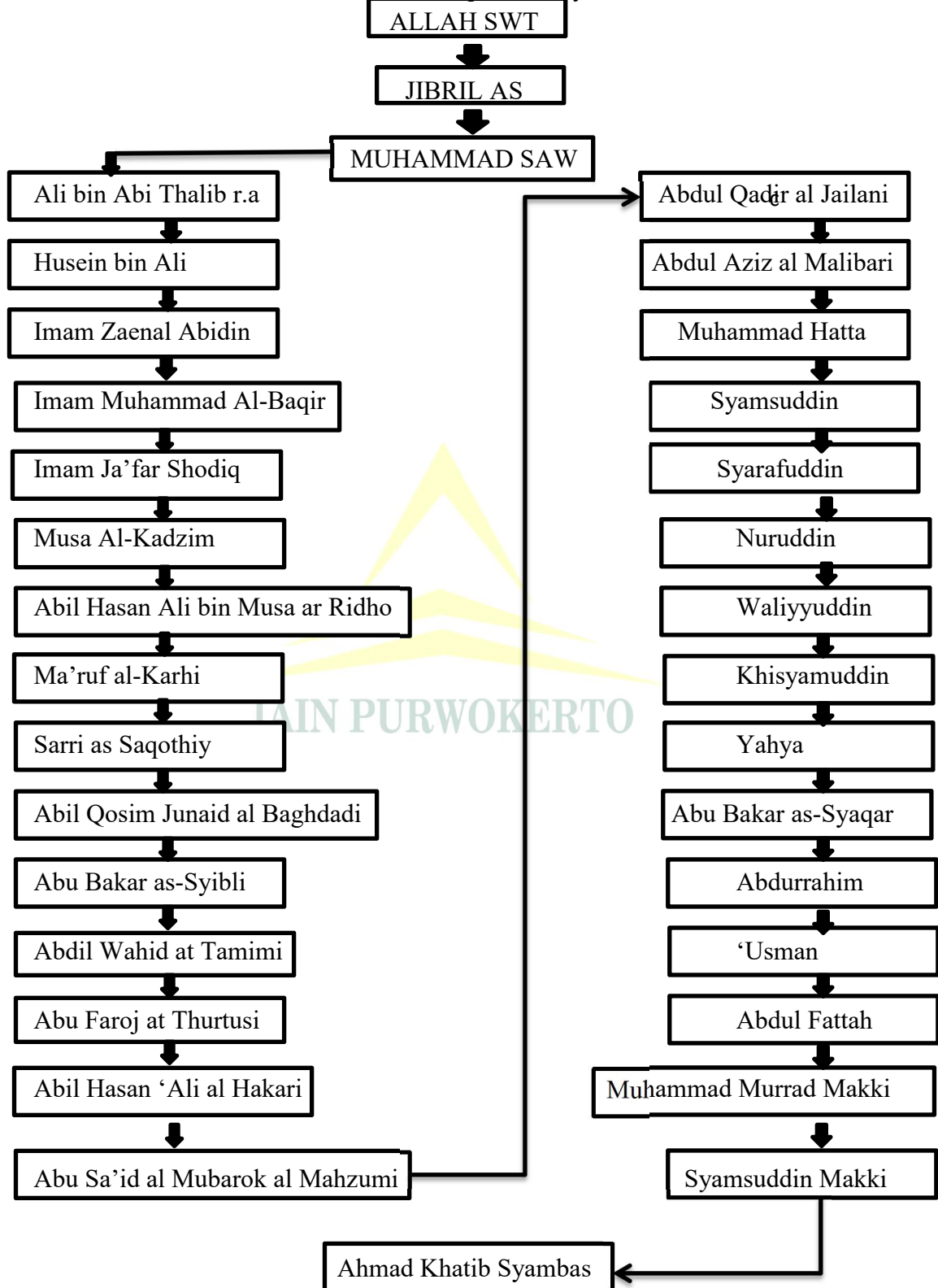
⁶⁷ Martin Van Bruinessen, 1992, *Tarekat Naqsabandiyah di Indonesia*, Bandung: Mizan, hal. 89.

pondok pesantren ini diampu langsung oleh pengasuhnya yaitu abah kholid abdul rosyid dengan silsilahnya di tabel 3 sebagai berikut:

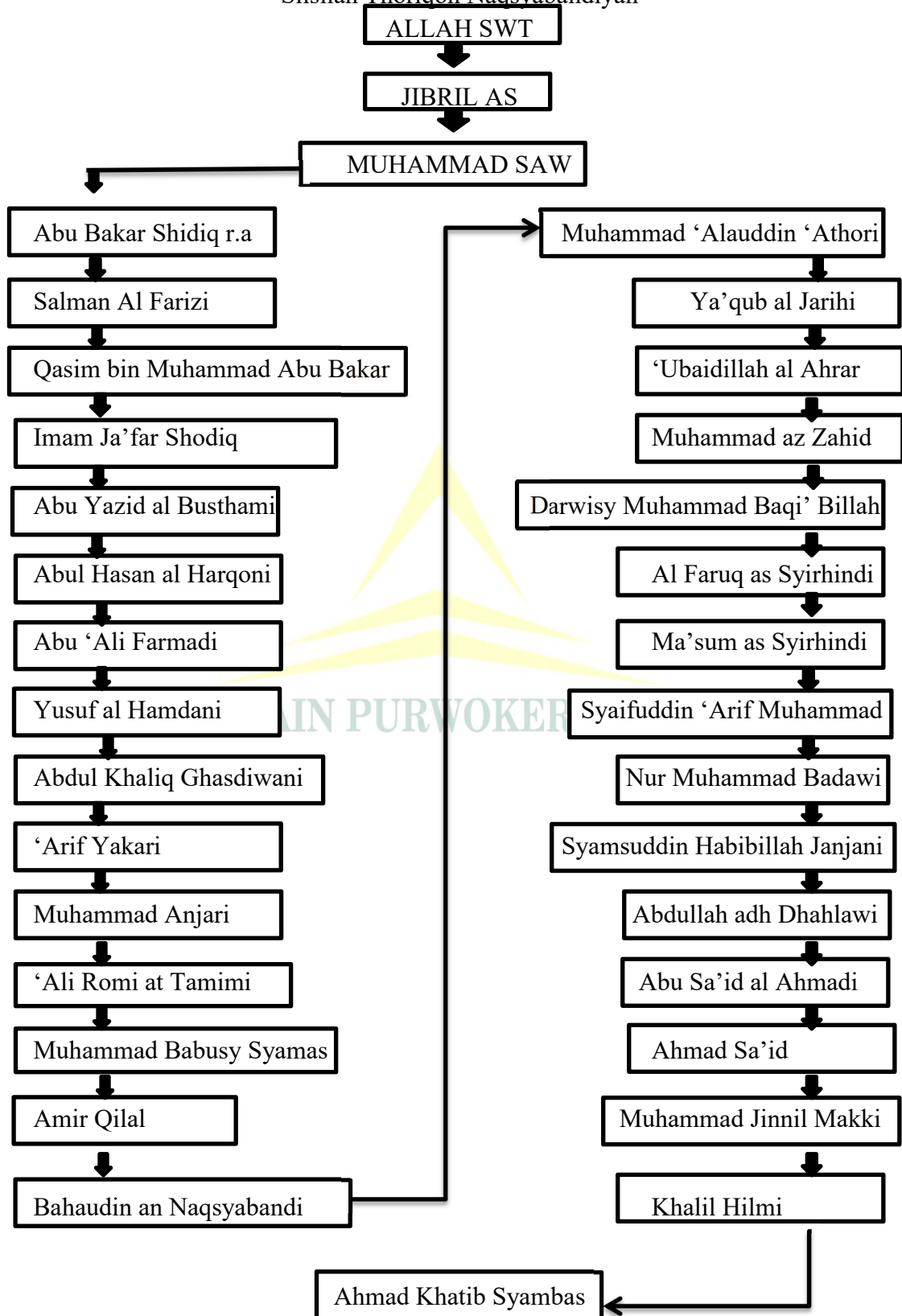
Silsilah Thariqoh Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah



Silsilah Thoriqoh Qadiriyyah



Silsilah Thoriqoh Naqsyabandiyah



Thoriqoh ini berdiri kurang lebih sekitar tahun 1982, sehingga sampai saat ini sudah sekitar 39 tahun di bawah pimpinan Abah Kholid Abdul Rosyid. Abah Kholid berguru thoriqoh pada Mbah Yai Mad watucongol, Mbah Yai Jambul Purworejo, Mbah Yai Qosim Majenang. Dalam pelaksanaannya thoriqoh ini sama seperti thoriqoh qadariyah wa naqsabandiyah pada umumnya, hanya saja dalam thoriqoh ini ada penambahan kegiatan sebelum kegiatan dzikir berlangsung. Kegiatan tersebut yaitu adanya pengajian rutin dan nasihat-nasihat dari pengasuh sebelum para jamaah melakukan dzikir. Pengajian ini dinamakan pengajian srandal kulit, dimana jamaah yang telah melewati tahapan baiat dengan sendiri telah masuk dalam pengajian srandal kulit ini karena yang masuk thoriqoh disini juga sudah masuk dalam komunitas pengajian srandal kulit. Filosofi mengenai srandal kulit sendiri adalah bahwa srandal berasal dari bahasa jawa yang artinya sesuatu yang digunakan dibawah untuk melindungi kaki. Srandal juga merupakan sesuatu yang paling dasar dan berharga dalam kehidupan manusia. Seperti itulah srandal kulit yang digambarkan dengan iman yang menjadi sesuatu paling berharga, penting dan menyelamatkan. Karena dalam pengajian ini lebih banyak membahas tentang iman dan ruh. Seperti yang dikatakan oleh subjek B:

“Pengajian srandal kulit sendiri didalamnya berisi para jamaah yang telah melakukan baiat thoriqoh, dan dalam pengajian tersebut materi dan nasihat yang sering disampaikan adalah mengenai iman dan ruh, karena itu menjadi salah satu pondasi dasar dalam kehidupan kita dan sebelum nantinya kita melakukan kegiatan dzikir yang notabene menghadirkan Allah dan menghiraukan dunia.”

Mengenai nama Markaz Alih Rasa juga memiliki filosofinya tersendiri. Berasal dari kata Markaz yang bermakna tempat, dan Alih Rasa yang berarti mengolah rasa, mengolah jiwa untuk mengenal Allah. Dan Pondok Pesantren Darul Muhajirin juga diartikan sebagai tempat orang-orang yang berhijrah. Jadi dalam kegiatan dzikir ini para jamaah berasal dari background kehidupan yang berbeda-beda dan tujuan mengikuti kegiatan ini adalah agar mereka dapat memperoleh kehidupan yang lebih baik dari sebelumnya.

Tahapan dalam pelaksanaan kegiatan dzikir thoriqoh markaz alih rasa ini tidak jauh beda dengan thoriqoh pada umumnya, antara lain:

1. Suluk

Suluk juga mempunyai arti jalan atau cara, dalam sisi lain suluk juga diibaratkan semacam latihan yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu. Dalam pelaksanaan kegiatan dzikir thoriqoh markaz alih rasa ini menggunakan jenis suluk ibadah. Suluk ibadah yaitu jalan yang ditempuh dan penekanannya terletak pada perbaikan syari'at, yang dapat dilihat pada kehidupan orang sehari-hari. Yang termasuk dalam suluk ini adalah seperti memperbanyak wudlu', sholat, dzikir, wirid, dan sebagainya.

2. Dzikir

Bagian terpenting dalam tarekat salah satunya adalah dzikir, yang mana dzikir menjadi sarana untuk mengingat Allah dengan segala kebesaran-Nya, dan biasanya ketika seseorang mengingat Allah menggunakan bermacam-macam kalimat dalam penyebutan asma Allah atau sifat-sifat-Nya. Dalam kegiatan dzikir thoriqoh markaz alih rasa ini dengan menggunakan kalimat tauhid, showalat ummiyyah dan bacaan dzikir yang lainnya.

3. Bai'at, Ijazah dan Khalifah dalam Tarekat

Dalam tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah terdapat pembaiatan yaitu menyatakan sumpah setia kepada syekhnya, serta tunduk dan patuh terhadap semua aturan dan perintah gurunya. Sedangkan ijazah adalah pemberian (izin) dari seorang syekh atau guru kepada muridnya untuk melakukan amalan tarekat. Dan khalifah adalah badal/pengganti untuk memberikan bimbingan kepada murid tarekat yang lain, bahkan dapat bertindak sebagai seorang syekh, sebagai wakil (kholifah) dari sang syekh, untuk memberikan bai'at kepada calon murid atas namanya sendiri. Di dalam kegiatan dzikir thoriqoh markaz alih rasa juga ada pembaiatan, ijazah dan juga khalifah. Dalam proses pembaiatan seseorang diharuskan sowan terlebih dahulu kepada gurunya kemudian baru melakukan baiat. Baiat tersebut dilakukan di dalam masjid/mushola dalam keadaan gelap.

Setelah proses baiat maka jamaah akan diberikan ijazah untuk mengamalkan amalan-amalan dzikir. Sebagai khalifah pastinya tidak sembarang orang untuk menggantikan gurunya, khalifah disini yang telah dipercaya oleh gurunya dengan ilmu dan pengalaman yang miliknya.

Informasi mengenai adanya kegiatan dzikir thoriqoh markaz alih rasa di pondok pesantren darul muhajirin ini disebarluaskan melalui jaringan para alumni dalam mengajak kepada masyarakat sebagai bentuk pengabdian diri untuk pondok pesantren. Melalui adanya informasi ini juga diharapkan para alumni untuk menitipkan (memondokkan) putra-putrinya ke pondok pesantren ini, selain untuk mempererat hubungan dengan gurunya juga memberikan edukasi keagamaan kepada para putra-putrinya. Seperti yang di sampaikan oleh subjek B adalah sebagai berikut:

“Untuk mengajak masyarakat ikut serta dalam kegiatan dzikir tersebut, kami menyebarkan informasinya melibatkan para alumni pondok untuk ikut serta memberikan informasi kepada masyarakat mengenai adanya kegiatan dzikir beserta tujuan dan manfaatnya agar tidak menimbulkan kesalahpahaman dalam masyarakat mengenai kegiatan ini, dan sekaligus untuk menarik minat masyarakat tentang keagamaan khususnya tentang dzikir.”

Beliau juga melanjutkan pembicaraannya mengenai jumlah jamaah thoriqoh sekarang, yaitu:

“Alhamdulillah dengan keterlibatan alumni, jamaah thoriqoh markaz alih rasa sekarang bertambah pesat, bahkan sampai waktu kemarin ada sekitar 10 orang yang baru saja melaksanakan baiat thoriqoh. Jadi untuk total keseluruhan jamaah thoriqoh markaz alih rasa ini kurang lebih sekitar 70 orang, diharapkan semoga semua senantiasa istiqomah dan mengalami perubahan-perubahan baru yang lebih baik.”

Tujuan kegiatan thoriqoh markaz alih rasa (thoriqoh qadariyah wa naqsyabandiyah) ini adalah untuk taubat nasuha, ‘uzlah, zuhud, qana’ah dan taslim. Harapan/hikmah dari adanya kegiatan tersebut adalah ma’rifat, yaqin, dermawan, jujur, syukur, tafakkur. Para Jamaah thoriqoh markaz alih rasa ini memiliki background kehidupan yang berbeda-beda, bahkan kehidupan kelam sekalipun. Sehingga dalam segi keadaan sosial keagamaan dan pendidikan pun berbeda antar jamaah. Para jamaah thoriqoh ini berdasarkan keadaan sosial keagamaan mereka masih kurang, dalam artian mereka lebih banyak

memegang kehidupan duniawi daripada akhirat, namun setelah mengikuti kegiatan dzikir thoriqoh ini kehidupan akhirat mereka semakin lebih baik. Begitupun dengan pendidikan para jamaah, tidak semua jamaah dapat menempuh pendidikan tinggi karena beberapa sebab. Kebanyakan jamaah disini menempuh pendidikan hanya sampai tingkat SMP, untuk SMA dan bangku kuliah masih bisa dihitung (masih sedikit). Dan para jamaah disini kebanyakan adalah seorang pekerja yang mencari nafkah untuk keluarganya. Seperti yang dikatakan oleh subjek B adalah sebagai berikut:

“Para jamaah disini tentunya berasal dari latar belakang yang berbeda, kondisi sosial yang berbeda, pendidikan yang berbeda dan lain sebagainya. Tapi semua itu tidak menjadi kendala selama jamaah tersebut benar-benar mengharap ridha Allah melalui kegiatan dzikir,”

Faktor pendukung dalam pelaksanaan kegiatan dzikir thoriqoh markaz alih rasa ini salah satunya adalah: Dilakukan secara berjamaah dan ada kegiatan pengajian sebelum kegiatan dzikir, yang disebut dengan pengajian srandal kulit. Sedangkan faktor penghambat dalam pelaksanaan kegiatan dzikir thoriqoh markaz alih rasa ini adalah: Fasilitas tempat yang masih terbatas sehingga ketika jamaah banyak yang datang menggunakan tempat terbuka, dan jika cuaca sedang tidak mendukung maka itu akan menghambat proses pelaksanaan dzikir dimana dalam kegiatan dzikir tersebut membutuhkan kefokusannya dalam amalannya.

C. Tahapan Dzikir

Tahapan yang dilakukan dalam kegiatan dzikir untuk membentuk perubahan perilaku jamaah yaitu dengan menggunakan dzikir khataman khawajikan, untuk prosesnya adalah sebagai berikut:

Dzikir tersebut dipimpin oleh mursyid/asisten senior (khalifah kubra), dengan posisi duduk berjamaah setengah lingkaran atau berbaris seperti shaf pada saat shalat jamaah, dan memulai dengan membaca bacaan-bacaan dzikir antara lain:

1. Al-Fatihah untuk Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan sahabatnya.

2. Al-Fatihah untuk para nabi dan rasul, para malaikat al-muqarrabin, para syuhada', para shalihin, keluarga, sahabat dan kepada arwah Nabi Adam dan Siti Hawa, dan semua keturunan dari keduanya sampai hari kiamat.
3. Al-Fatihah kepada arwah imam kita: Abu Bakar Assidiq, Umar bin khattab, Usman bin Affan dan Ali bin Abi Thalib. Semua sahabat awal dan akhir, para tabi'in, tabiut tabi'in dan semua yang mengikuti kebaikan mereka sampai hari kiamat.
4. Al-Fatihah untuk para mujtahid dan pengikutnya, ulama, pembimbing qari, imam hadis, mufassir, tokoh sufi ahli thoriqoh, kaum muslimin dan muslimat.
5. Al-Fatihah untuk arwah semua syekh thoriqoh qadiriyyah dan naqsyabandiyah.
6. Al-Fatihah untuk orang tua dan para syekh kita.
7. Al-Fatihah arwah semua mukminin-mukminat, muslimin-muslimat yang masih hidup maupun sudah meninggal.
8. Membaca Sholawat Ummiyyah 100x
9. Surah Al-Insyirah 79x
10. Surah Al-Ikhlas 100x
11. Allahumma Ya Qodiyal Hajat 100x
12. Allahumma Ya Kafiyyal Muhimat 100x
13. Allahumma Ya Rofi'at Darajat 100x
14. Allahumma Ya Dafi'al Baliyyat 100x
15. Allahumma Ya Muhillal Musykilat 100x
16. Allahumma Ya Mujibat Da'wat 100x
17. Allahumma Ya Syafi'al Amrot 100x
18. Allahumma Ya Arhamarrohimin 100x
19. Sholawat Ummiyyah 100x
20. Al-Fatihah untuk Imam Hawa Hikani 1x
21. Al-Fatihah untuk Syekh 'Abdul Qodir Al-Jailani 2x
22. Sholawat Ummiyyah 100x
23. Hasbunalallah Wa Ni'mal Wakil 200x

24. Al-Fatihah 2x
25. Sholawat Ummyyah 100x
26. Al-Fatihah untuk Syekh Ahmad Al-Faruq Ash-shirhindi 1x
27. Sholawat Ummyyah 100x

Kemudian berhenti sejenak (tawajjuh) menghadapkan hati pada kehadiran Allah Swt., seraya merendahkan diri serendah-rendahnya, di bawah serendah-rendahnya makhluk, karena sifat dan perbuatan jelek yang lainnya. Dilanjutkan dengan memohon pertolongan-Nya agar dapat menjalankan perkara yang baik dan dapat meninggalkan perbuatan yang jelek, memohon tambahan rezeki yang baik, manfaat dan berkah dunia akhirat. Memohon untuk diri sendiri beserta keluarga agar diberikan keistiqomahan dalam bertaqwa kepada Allah Swt. dan menjalankan thoriqoh serta syariat rasul dan diberikan karunia husnul khotimah. Dalam tahapan ini para jamaah diperintahkan untuk ber-tawajjuh, hanya fokus kepada Allah Swt. tanpa memikirkan hal-hal lain yang bersifat duniawi. Di tahapan inilah proses pembentukan dalam perubahan perilaku yang dilakukan kepada para jamaah hingga dapat menjadi pribadi yang lebih baik dalam segi sifat/perilaku maupun dalam kehidupannya.

D. Pemahaman Tentang Dzikir

Dalam kamus Tasawuf karangan Solihin dan Rosihon Anwar, menyebutkan bahwa dzikir merupakan kata yang digunakan sebagai penunjuk dalam memusatkan pikiran kepada Tuhan yang juga menjadi prinsip awal seseorang berjalan menuju Tuhan (suluk).⁶⁸ 'Abd al-Mu'nim Hifni mendefinisikan dzikir sebagai keluar dari kondisi "lalai" menuju keadaan mushahadah, disertai perasaan takut kepada-Nya (khauf) serta cinta yang mendalam dengan ungkapan tertentu yang dilakukan secara berulang berdasarkan kemauan orang yang berzikir.⁶⁹ Menurut Hasan Syarqawi dzikir sebagai upaya menghadirkan Allah swt. ke dalam kalbu disertai perenungan

⁶⁸ Solihin dan Rosihon Anwar, *Kamus tasawuf* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), 36

⁶⁹ Abu Bakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tarekat: Uraian tentang Mistik*, (Solo: Ramadhani, 1996), 276.

(tadabur).⁷⁰ Sebagaimana perkataan Al Ghazali, “dzikrullah berarti seseorang mengingat bahwa Allah mengamati seluruh tindakan dan pikirannya.” Jadi dzikrullah bukan hanya mengingat suatu peristiwa, namun mengingat Allah dengan sepenuh keyakinan akan kebesaran Tuhan dengan segala sifat—Nya serta menyadari bahwa dirinya berada dalam pengawasan Allah, seraya menyebut nama Allah dalam hati dan lisan.

Dzikir menurut subjek A, B, dan C menyebutkan bahwa dzikir adalah menjauhkan diri dari kelalaian dan senantiasa menghadirkan hati bersama Allah. Hal ini sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Ibnu Attailah Assakandari. Kemudian subjek A memberi penjelasan tentang dzikir yaitu:

”Dzikir adalah sebagai bentuk taqarrub ilallah, sebagai komunikasi kita dengan Allah. Jadi sebelum berdzikir usahakan kita bersihkan hati kita dengan memaafkan kesalahan-kesalahan orang lain, kemudian mengambil air wudhu dan niat berdzikir dengan melupakan sementara tentang kehidupan duniawi.”

Sedangkan subjek B menjelaskan mengenai dzikir adalah sebagai berikut:

“Dzikir adalah sebagai media kita berkomunikasi dengan Allah. Dalam berdzikir kita seperti lupa akan dunia dan yang di ingat hanya kematian dan akhirat saja.”

Subjek C menjelaskan pengertian dzikir yaitu:

“Dzikir adalah sebagai media dalam menghadirkan Allah dalam hati kita, dengan berdzikir kita akan merasa ketentraman dan ketenangan dalam hati, segala dalam kehidupan menjadi mudah dan berkah.”

Tabel 4
Pemahaman Dzikir

No	Subyek	Pemahaman
1	A	Dzikir sebagai wujud taqarrub ilallah (mendekatkan diri kepada Allah) dengan cara membersihkan hati dan melupakan sementara kehidupan duniawi.
2	B	Dzikir adalah media komunikasi dengan Allah, dimana disaat berdzikir yang di ingat hanya kehidupan akhirat saja.
3	C	Dzikir sebagai media menghadirkan Allah dalam hati yang menjadikannya merasakan ketenangan dan

⁷⁰ Abu Bakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Taarekat: Uraian tentang Mistik*, (Solo: Ramadhani, 1996), 276.

		ketenteraman dalam menjalani kehidupan.
--	--	---

E. Manfaat Dzikir

Dzikir mempunyai banyak manfaat dalam kehidupan, diantaranya adalah:

1. Memantapkan Iman

Lawan zikir adalahh ghaflah (lupa). Ketika dalam kehidupan manusia seringkali lupa bahwa semua tindakan yang dilakukan selalu dalam pengawasan Allah. Dengan dzikrullah maka akan sangat bermanfaat dalam kehidupannya. Dengan adanya kehidupan dunia yang semakin modern tanpa dibarengi dengan adanya dzikir maka semua akan sia-sia. Maka dari itu diperlukan suatu keseimbangan hidup dan pembimbing ke arah jalan yang lurus, yakni zikir, sebab berarti ingat kepada kekuasaanNya.

2. Energi akhlak

Kehidupan modern yang ditandai juga dengan kemrosotan moral, diakibatkan oleh berbagai rangsangan dari luar, khususnya melalui media massa. Dalam hal ini dzikir tidak lagi sebagai substansial tetapi juga fungsional, tidak hanya menumbuhkan iman tetapi juga dapat merubah perilaku atau akhlak untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Sangat penting mengetahui (ma'rifat) dan mengingat (dzikir) Allah, yang kemudian dapat di ekspresikan dalam perilaku sehari-hari.

3. Terhindar dari bahaya

Terjadinya musibah pada diri seseorang dikarenakan lengah terhadap hukum alam dan menyimpang dari sunnatullah. Namun ketika kita senantiasa untuk berdzikir (mengingat) Allah, maka kita akan terhindar dari bahaya.

4. Terapi jiwa

Dalam kitab Miftah al-Falah wa Misbah al- Arwah, Ibnu Attaillah al-Sakandari menerangkan bahwa manfaat berzikir bagi kehidupan sehari-hari tertuang dalam Al-Qur'an:

- a. Mengusir, menangkal, dan menghancurkan syaitan
- b. Menghilangkan segala kerisauan dan kegelisahan serta mendatangkan kegembiraan dan kesenangan

- c. Melenyapkan segala keburukan
- d. Memperkuat qalbu dan badan

Dzikir juga dapat menjadi terapi, karena dalam berdzikir kita melakukan penataan hati yang bersih dan niat yang suci, sehingga dapat menghindarkan dari adanya penyakit hati.

5. Membuat qalbu dan wajah menjadi bersinar terang
6. Mendatangkan wibawa dan ketenangan
7. Memunculkan sikap muraqabah (merasa diawasi oleh Allah)
8. Menjadi lampu penerang bagi pikiran yang memberi petunjuk dalam kegelapan
9. Melenyapkan kenestapaan yang diakibatkan oleh adanya jarak antara Allah dan hamba yang lalai
10. Menangkal dan menolak segala bencana dan bisa mendatangkan nikmat

Subjek A menjelaskan tentang manfaat adanya dzikir yaitu sebagai berikut:

‘Dzikir itu banyak sekali memberikan manfaat kebaikan dalam kehidupan kita jika dilakukan secara terus menerus. Dengan berdzikir permasalahan yang sulit akan menjadi mudah serta dapat mengubah sesuatu yang tidak mungkin terjadi, hal itu bisa terjadi semua atas kehendak Allah.’

Sedangkan hasil wawancara dengan subjek B mengungkapkan bahwa:

“Manfaat dzikir sangat beragam, salah satunya dapat menjadi terapi mandiri ketika badan membutuhkan asupan ruhaniah. Ketika dalam berdzikir juga menjadikan kita fokus pada pemusatan Allah yang nantinya dapat menjadikan kita tetap teguh dalam menjalankan ibadah di kehidupan sehari-hari”

Dan subjek menjelaskan tentang manfaat dzikir yaitu:

“Dzikir memiliki banyak kemanfaatan dalam kebaikan, salah satunya adalah berpengaruh terhadap penataan hati. Dimana ketika kita dalam kondisi berdzikir seakan hati dan pikiran kita hanya tertuju pada kehidupan akhirat sehingga membuat hati semakin tenang dan dapat merubah perilaku kita pada arah yang lebih baik.”

Tabel 5
Manfaat dzikir

No	Subyek	Manfaat Dzikir
1	A	Dzikir banyak memberikan manfaat kebaikan dalam kehidupan seseorang, bahkan sesuatu yang mungkin tidak akan terjadi dengan seizin Allah maka bisa terjadi.
2	B	Manfaat dzikir salah satunya adalah sebagai media terapi mandiri
3	C	Menjadikan tertatanya hati merupakan salah satu manfaat dzikir yang banyak dirasakan oleh para jamaah.

F. Perubahan Perilaku Yang Terbentuk Selama Mengikuti Dzikir

1. Proses Perubahan Perilaku

Proses atau tahapan untuk melakukan perubahan perilaku pada jamaah yang dilakukan oleh pengasuh selaku pembina dan pengampu kegiatan dzikir thoriqoh markaz alih rasa adalah sebagai berikut:⁷¹

a. Baiat Thoriqoh

Baiat adalah menyatakan sumpah setia kepada syekh/gurunya, serta tunduk dan patuh terhadap semua aturan dan perintahnya. Karena melalui ba'iat seorang dapat dianggap menjadi murid dalam sebuah thoriqoh dan dapat mengamalkan bacaan dzikir yang ada dalam thoriqoh tersebut.

b. Talqin Dzikir

Talqin secara bahasa berarti Menuntun atau tuntunan. Sedangkan secara istilah adalah peringatan/tuntunan dari guru kepada muridnya yang harus diikuti dengan seksama. Dengan ditalqin dzikir akan mendapatkan tuntunan/peringatan. Dengan dasar Firman Allah swt. yang artinya “Maka berilah peringatan, karena sesungguhnya peringatan itu bermanfaat bagi orang-orang yang beriman.” (QS. Adz-Dzariyyah : 55).

c. Rabithah

Secara bahasa berarti tali, berhubungan dan berkaitan. Sedangkan secara istilah yaitu menghubungkan ruhaniah antara guru dan murid

⁷¹ Kholid Abdul Rosyid, 2020, *Majmu'ahatul Aurad*, (Purwokerto: Dar Muhajirin), hal.9.

dengan cara menghadirkan wajah sang mursyid/syekh ke dalam hati murid untuk mendapatkan wasilah dalam perjalanan menuju Allah Swt. dan terkabulnya doa.

d. Wuquf Qalbi

Dalam pandangan Syaikh Ubaidillah Ahrar wuquf qalbi yaitu menghadirkan Allah Swt. dalam hatinya dan menjadikannya sebagai satu-satunya tujuan dan tidak akan lalai terhadap kalimat dzikirnya.

e. Makam Fana'

Secara bahasa berarti musnah, lenyap atau hilang. Sedangkan secara istilah menurut Abu bakr al-kalabadzi adalah hilangnya semua keinginan hawa nafsu seseorang, hilangnya segala perasaan dan dapat membedakan sesuatu secara sadar, dan telah menghilangkan semua kepentingan ketika berbuat sesuatu. Fana' merupakan keadaan seseorang hanya menyadari kehadiran Tuhan dalam dirinya, dan melihat sebagai jembatan atau maqam menuju ittihad (penyatuan rohani dengan Tuhan). Atau bisa dikatakan fana adalah proses menghancurkan diri bagi seorang sufi agar dapat bersatu dengan Tuhan.

f. Makam Baqa'

Secara bahasa baqa' berarti kekal. Sedangkan menurut para sufi, baqa' adalah kekalnya sifat-sifat terpuji dan sifat-sifat Tuhan dalam diri manusia. Untuk mencapai baqa' ini perlu dilakukan usaha-usaha seperti bertaubat, berdzikir, beribadah, dan menghiasai diri dengan akhlak terpuji. Baqa adalah sifat yang mengiringi dari proses fana dalam penghancuran diri untuk mencapai ma'rifat.

g. Muraqabah

Muraqabah yaitu merasa diawasi oleh Allah Swt. sehingga dengan penuh kesadaran dapat mendorong manusia senantiasa rajin dalam beribadah, menjalankan perintah Allah Swt. dan menjauhi larangannya.

h. Musyahadah

Secara bahasa berarti menyaksikan secara jelas apa yang dicari. Dalam hal ini apa yang di cari oleh seorang sufi yaitu Allah Swt. dan merasa telah berjumpa dengan Allah Swt.

Proses atau tahapan untuk melakukan perubahan perilaku pada jamaah yang dilakukan oleh pengurus yayasan mukti khoiriyah adalah sebagai berikut:⁷²

a. Tazkiyat Al-Nafs

Tazkiyat al-nafs memiliki dua kata yaitu tazkiyat yang berarti penyucian dan al-nafs yang berarti jiwa. Tazkiyat al-nafs adalah proses pembersihan hati dari akhbath (kotoran) serta proses memperbaiki jiwa.

b. Pengajian Srandal Kulit

Pengajian srandal kulit yaitu sebuah kegiatan yang dilakukan sebelum para jamaah melakukan dzikir thoriqoh. Dalam kegiatan pengajian ini mempunyai pembahasan yaitu tentang iman dan ruh, karena pengajian ini memiliki tujuan sebagai jembatan dalam membentuk perubahan perilaku jamaah dengan didalamnya banyak terdapat pengetahuan dan nasihat yang dapat berpengaruh terhadap pikiran hati dan tingkah laku.

c. Rotibul Haddad

Rotibul haddad merupakan suatu amalan yang berisi doa dan dzikir yang disusun oleh Habib Abdullah bin Alwi bin Muhammad al-haddad (1055-1132 H) asal Hadramaut, Yaman. Waktu pembacaan dzikir ini adalah setelah sholat isya' dan subuh. Bacaan Rotibul Hadad adalah sebagai berikut:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الراتب الشهير للحبيب عبد الله بن علوي الحداد

الْفَاتِحَةَ إِلَى حَضْرَةِ سَيِّدِنَا وَشَفِيعِنَا وَنَبِيِّنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ – الْفَاتِحَةَ

⁷² Kholid Abdul Rosyid, 2020, *Majmu'ahatul Aurad*, (Purwokerto: Dar Muhajirin), hal.1-4

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ. مَا لِكَ يَوْمَ الدِّينِ إِيَّاكَ نَعْبُدُ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ. اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ. صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا
الضَّالِّينَ. آمِينَ

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا
الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا
شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ
آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ
بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ
أَلَا يَكْفُفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ
أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا
بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ
إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ
(3x)

سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ (3 x)
سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ (3 x)
رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَتُبْ عَلَيْنَا إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ (3 x)
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ، اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيْهِ وَسَلِّمْ (3x)
أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ (3x)
(3x) بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ
رَضِينَا بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ نَبِيًّا (3x)
بِسْمِ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَالْخَيْرُ وَالشَّرُّ بِمَشِينَةِ اللَّهِ (3x)
آمَنَّا بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ تَبْنَأُ إِلَى اللَّهِ بِأَطْنًا وَظَاهِرًا (3x)
يَا رَبَّنَا وَاعْفُ عَنَّا وَامْحُ الَّذِي كَانَ مِنَّا (3x)
يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ أَمِثْنَا عَلَى دِينِ الْإِسْلَامِ (7x)
يَا قَوِي يَا مَتِينُ اكْفِ شَرَّ الظَّالِمِينَ (3x)
أَصْلَحَ اللَّهُ أُمُورَ الْمُسْلِمِينَ صَرَفَ اللَّهُ شَرَّ الْمُؤْذِينَ (3x)
تَا عَلِيَّ يَا كَبِيرُ يَا عَلِيمُ يَا قَدِيرُ يَا سَمِيعُ يَا بَصِيرُ يَا لَطِيفُ يَا خَبِيرُ (3x)

يَا فَارِجَ الْهَمِّ يَا كَاشِفَ الْغَمِّ يَا مَنْ لِعَبْدِهِ يَغْفِرُ وَيَرْحَمُ (3x)

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ رَبَّ الْبَرَايَا أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ مِنَ الْخَطَايَا (4x)

أَلِلَهُ إِلَّا اللَّهَ (50)

مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ... وَشَرَفٌ وَكَرَمٌ... وَمَجْدٌ وَعَظَمٌ... وَرَضِيَ اللَّهُ
تَعَالَى عَنْ أَهْلِ بَيْتِهِ الْمُطَهَّرِينَ... وَأَصْحَابِهِ الْمُهْتَدِينَ... وَالتَّابِعِينَ لَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ. قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ. اللَّهُ الصَّمَدُ. لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ. وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا

(3x) أَحَدٌ

سَمِ اللَّهُ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ، مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ، وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ، وَمِنْ
شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ، وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ، مَلِكِ النَّاسِ، إِلَهِ النَّاسِ، مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ
الْخَنَّاسِ، الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ، مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ

الْفَاتِحَةَ إِلَى رُوحِ سَيِّدِنَا وَحَبِيبِنَا وَشَفِيعِنَا رَسُولِ اللَّهِ... مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ وَآلِهِ وَأَصْحَابِهِ
وَأَزْوَاجِهِ وَذُرِّيَّتِهِ وَأَهْلِ بَيْتِهِ... وَإِلَى رُوحِ سَيِّدِنَا الْمُهَاجِرِ إِلَى اللَّهِ أَحْمَدَ بْنِ عِيسَى وَأَصُولِهِ
وَفُرُوعِهِمْ... أَنَّ اللَّهَ يُعْلِي دَرَجَاتِهِمْ فِي الْجَنَّةِ وَيُكْثِرُ مَثُوبَاتِهِمْ وَيُضَاعِفُ حَسَنَاتِهِمْ... وَيَحْفَظُنَا
بِحَايِهِمْ وَيَنْفَعُنَا بِهِمْ... وَيُعِيدُ عَلَيْنَا مِنْ بَرَكَاتِهِمْ وَأَسْرَارِهِمْ وَأَنْوَارِهِمْ وَعُلُومِهِمْ وَنَفَحَاتِهِمْ فِي
الدِّينِ وَالْدُنْيَا وَالْآخِرَةِ. الْفَاتِحَةَ

الْفَاتِحَةَ إِلَى رُوحِ سَيِّدِنَا الْأُسْتَاذِ الْأَعْظَمِ الْفَقِيهِ الْمُقَدَّمِ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيٍّ بَا عَلَوِيٍّ وَأَصُولِهِ
وَفُرُوعِهِمْ... وَجَمِيعِ سَادَاتِنَا آلِ أَبِي عَلَوِيٍّ وَأَصُولِهِمْ وَفُرُوعِهِمْ أَنَّ اللَّهَ يُعْلِي دَرَجَاتِهِمْ فِي
الْجَنَّةِ وَيُكْثِرُ مَثُوبَاتِهِمْ وَيُضَاعِفُ حَسَنَاتِهِمْ وَيَحْفَظُنَا بِحَايِهِمْ... وَيَنْفَعُنَا بِهِمْ وَيُعِيدُ عَلَيْنَا مِنْ
بَرَكَاتِهِمْ وَأَسْرَارِهِمْ وَأَنْوَارِهِمْ وَعُلُومِهِمْ وَنَفَحَاتِهِمْ فِي الدِّينِ وَالْدُنْيَا وَالْآخِرَةِ. الْفَاتِحَةَ
الْفَاتِحَةَ إِلَى أَرْوَاحِ سَادَاتِنَا الصُّوفِيَّةِ أَيْنَمَا كَانُوا وَحَلَّتْ أَرْوَاحُهُمْ مِنْ مَشَارِقِ الْأَرْضِ إِلَى
مَغَارِبِهَا... أَنَّ اللَّهَ يُعْلِي دَرَجَاتِهِمْ فِي الْجَنَّةِ وَيُكْثِرُ مَثُوبَاتِهِمْ وَيُضَاعِفُ حَسَنَاتِهِمْ... وَيَحْفَظُنَا
بِحَايِهِمْ وَيَنْفَعُنَا بِهِمْ وَيُعِيدُ عَلَيْنَا مِنْ بَرَكَاتِهِمْ وَأَسْرَارِهِمْ وَأَنْوَارِهِمْ وَعُلُومِهِمْ وَنَفَحَاتِهِمْ فِي
الدِّينِ وَالْدُنْيَا وَالْآخِرَةِ. الْفَاتِحَةَ

الْفَاتِحَةَ إِلَى رُوحِ سَيِّدِنَا صَاحِبِ الرَّائِبِ... قُطْبِ الْإِرْشَادِ وَغَوْثِ الْعِبَادِ وَالْبِلَادِ... الْحَبِيبِ عَبْدِ
اللَّهِ بْنِ عَلَوِيٍّ بْنِ مُحَمَّدٍ الْحَدَّادِ... وَأَصُولِهِ وَفُرُوعِهِمْ... أَنَّ اللَّهَ يُعْلِي دَرَجَاتِهِمْ فِي الْجَنَّةِ وَيُكْثِرُ

مَثُوبَاتِهِمْ وَيُضَاعِفُ حَسَنَاتِهِمْ وَيَحْفَظُنَا بِجَاهِهِمْ وَيَنْفَعُنَا بِهِمْ... وَيُعِيدُ عَلَيْنَا مِنْ بَرَكَاتِهِمْ
وَأَسْرَارِهِمْ وَأَنْوَارِهِمْ وَعُلُومِهِمْ وَنَفَحَاتِهِمْ فِي الدِّينِ وَالْدُنْيَا وَالْآخِرَةِ. الْفَاتِحَةُ
الْفَاتِحَةُ إِلَى أَرْوَاحِ كَافَّةِ عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ وَوَالِدِينَا وَمَشَائِخِنَا فِي الدِّينِ... وَذَوِي الْحَقُوقِ
عَلَيْنَا وَأَمْوَاتِ أَهْلِ هَذِهِ الْبَلَدَةِ مِنْ أَهْلِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ أَجْمَعِينَ... وَالْأَرْوَاحِ أَمْوَاتِ الْمُسْلِمِينَ
وَأَحْيَاهُمْ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ... أَنْ اللَّهُ يَغْفِرَ لَهُمْ وَيَرْحَمَهُمْ وَيَفْرَجَ كُرُوبَ الْمُسْلِمِينَ
وَيَرْحَمَهُمْ... وَيَشْفِي مَرْضَاهُمْ وَيَجْمَعُ شَمْلَهُمْ عَلَى الْهُدَى... وَيُوَلِّفَ ذَاتَ بَيْنِهِمْ وَيُوَلِّيَ عَلَيْهِمْ
خِيَارَهُمْ... وَيُصْرِفَ عَنْهُمْ شِرَارَهُمْ... وَيَكْفِينَا وَإِيَّاهُمْ شَرَّ الْفِتَنِ وَالْمِحَنِ وَالْمُؤْذِنِينَ وَالْمُتَعَذِّبِينَ
مِنْ قَرِيبٍ أَوْ بَعِيدٍ... وَيُرْخِي أَسْعَارَهُمْ... وَيَغْزُرُ أَمْطَارَهُمْ وَيُعْطِي كُلَّ سَائِلٍ مِنْهَا وَمِنْكُمْ
سُؤْلُهُ... عَلَى مَا يُرْضَى اللَّهُ وَرَسُولُهُ... وَيَفْتَحْ عَلَيْنَا فُتُوحَ الْعَارِفِينَ... وَيَخْتِمْ لَنَا بِالْحُسْنَى وَهُوَ
وَالِي حَضْرَةِ النَّبِيِّ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ رَاضٍ عَنَّا فِي خَيْرٍ وَلُطْفٍ وَعَافِيَةٍ
وَسَلَّمَ. الْفَاتِحَةُ

Doa Rotibul Haddad

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ حَمْدًا يُؤَافِي نِعَمَهُ وَيَكْفِي مَزِيدَهُ يَا رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ كَمَا يَنْبَغِي لِجَلَالِ
وَجْهِكَ وَلِعَظَمِ سُلْطَانِكَ... سُبْحَانَكَ لَا تُحْصَى ثَنَاءٌ عَلَيْكَ أَنْتَ كَمَا أَثْنَيْتَ عَلَى نَفْسِكَ... فَكَأَنَّكَ الْحَمْدُ
حَتَّى تَرْضَى وَلَكَ الْحَمْدُ إِذَا رَضِيتَ وَلَكَ الْحَمْدُ بَعْدَ الرِّضَى... اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا
مُحَمَّدٍ فِي الْأَوَّلِينَ... وَصَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِي الْآخِرِينَ... وَصَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا
مُحَمَّدٍ فِي كُلِّ وَقْتٍ وَحِينٍ... وَصَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِي الْمَلَأِ الْأَعْلَى إِلَى يَوْمِ
الدِّينِ... وَصَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ حَتَّى تَرِثَ الْأَرْضَ وَمَنْ عَلَيْهَا وَأَنْتَ خَيْرُ
الْوَرِثِينَ... اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْتَخْفُظُكَ وَنَسْتَوْدِعُكَ أَدْيَانَنَا وَأَبْدَانَنَا وَأَنْفُسَنَا وَأَوْلَادَنَا وَأَمْوَالَنَا وَأَهْلَنَا وَكُلَّ
شَيْءٍ أَعْطَيْتَنَا... اللَّهُمَّ اجْعَلْنَا وَإِيَّاهُمْ فِي كَنَفِكَ... وَأَمَانِكَ وَعِيَاذِكَ وَجِوَارِكَ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ
مَرِيدٍ... وَجَبَّارٍ عَنِيدٍ وَذِي عَيْنٍ وَذِي بَغْيٍ وَمِنْ شَرِّ كُلِّ ذِي شَرٍّ... إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ
قَدِيرٌ... اللَّهُمَّ حُطَّنَا بِالتَّقْوَى وَالِاسْتِقَامَةِ وَأَعِزَّنَا مِنْ مُوجِبَاتِ النَّدَمَةِ... فِي الْحَالِ وَالْمَالِ إِنَّكَ
سَمِيعُ الدُّعَاءِ... وَصَلِّ اللَّهُمَّ بِجَمَالِكَ وَجَلَالِكَ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ
أَجْمَعِينَ... وَارْزُقْنَا كَمَالَ الْمُتَابَعَةِ لَهُ ظَاهِرًا وَبَاطِنًا يَا رَحِمَ الرَّحِمِينَ... بِفَضْلِ سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ
الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ... وَسَلَامٍ عَلَى الْمُرْسَلِينَ... وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ
اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ رِضَاكَ وَالْجَنَّةَ... وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ سَخَطِكَ وَالنَّارِ (3x)
يَا عَالِمُ السِّرِّ مَنَّا لَا تَهْتِكِ السِّرَّ عَنَّا وَعَافِنَا وَاعْفُ عَنَّا وَكُنْ لَنَا حَيْثُ كُنَّا (3x)

يَا اللَّهُ بِهَا يَا اللَّهُ بِهَا يَا اللَّهُ بِحُسْنِ الْخَاتِمَةِ (3x)

يَا لَطِيفًا لَمْ يَزَلْ الْأُطْفُ بِنَا فِيمَا نَزَلْ... إِنَّكَ لَطِيفٌ لَمْ تَزَلْ الْأُطْفُ بِنَا وَالْمُسْلِمِينَ (3x)

Perubahan perilaku merupakan sebuah tindakan yang didasari oleh perencanaan. Faktor penyebab terjadinya perubahan perilaku adalah adanya penyesuaian perilaku berdasarkan orang yang mempengaruhi, identifikasi dan internalisasi yaitu menerima sikap baru yang selaras dan memiliki nilai-nilai yang sama dengan sebelumnya. Subjek A menjelaskan mengenai perubahan perilaku yang diharapkan dari jamaah setelah kegiatan dzikir sebagai berikut:

“Salah satu fadhilah dzikir itu ya diantaranya dapat mengantarkan pada kebaikan. Orang yang tadinya berasal dari lingkungan yang kurang baik, karena sering berdzikir hatinya jadi lebih tertata dan bisa berubah ke arah yang lebih baik.”

Subjek B mengungkapkan tentang perubahan perilaku pada jamaah adalah:

“Dzikir itu bisa diibaratkan seperti pohon kelapa yang mempunyai seribu kemanfaatan. Dan salah satunya dapat merekatkan/mempererat hubungan persaudaraan antar jamaah, dimana hal ini merupakan perubahan yang signifikan dalam kebaikan. Karena dengan adanya hubungan baik antar jamaah, maka untuk hal-hal baik yang lainnya pasti akan mengikuti dan bahkan menjadi lebih baik lagi.”

Sedangkan subjek C menjelaskan terkait perubahan perilaku yang terjadi antara lain:

“Dengan kegiatan dzikir ini sangat berpengaruh besar terhadap kehidupan, apalagi seperti saya dan teman-teman yang notabene sebagai pekerja karyawan perusahaan yang harus kerja keras menafkahi keluarga. Namun dengan adanya kegiatan dzikir ini menjadikan kita mampu berjalan ke arah yang lebih baik, karena hati kita mulai tertata dan pikiran kita terfokuskan pada hal-hal baik karena kehidupan duniawi hanya sementara sedangkan akhirat adalah selamanya. Ketika selesai dzikir di luar jadwal rutin kita biasanya berkumpul untuk mempererat hubungan juga menyambung relasi mengenai pekerjaan, ini juga menjadi salah satu contoh hal baik karena dengan adanya dzikir.”

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa ada keterkaitan antara dzikir dalam merubah perilaku. Karena dengan berdzikir

kita dapat melupakan sejenak tentang hal-hal keduniawian dan fokus kepada akhirat serta apa yang kita lakukan di dunia terkait tindakan atau perbuatan selalu dalam pengawasan Allah, seperti teori yang di ungkapkan oleh Imam Ghozali.⁷³ Kemudian subjek A menambahkan penjelasan keterkaitan antara dzikir dalam proses perubahan perilaku pada jamaah thoriqoh markaz alih rasa yaitu:

“Memang benar bahwa dzikir dan perubahan perilaku itu sangat erat karena dengan berdzikir hati lebih tertata dan siap menghadapi langkah ke depan itu yang pertama, sedangkan yang kedua dengan adanya dzikir dapat merubah kehidupan seseorang menjadi lebih baik hal itu tentu akan berpengaruh juga pada perilaku kita untuk menjadi lebih baik. Karena gini bisa di ibaratkan seperti adanya iman dan ruh, ketika iman kita tidak kita biasakan untuk hal-hal baik dalam peningkatan, maka semakin lemahlah iman kita. Terus bagaimana caranya agar iman kita bisa standar terus bahkan dapat di tingkatkan, caranya ya itu dengan mengisi ruh kita dengan hal-hal baik, lantunan ayat Al-qur’an, dzikir setiap habis shalat, Insya Allah kita akan terhindar dari hal-hal yang tidak baik yang bisa membahayakan dalam kehidupan kita.”

Subjek B juga menambahkan pendapatnya yaitu:

“Dzikir itu memang berpengaruh dalam perubahan perilaku, pasalnya ketika kita sedang taqarrub ilallah sebelumnya kita dianjurkan wudhu, membersihkan hati dengan cara memaafkan dan mengikhlaskan segala sesuatu yang telah terjadi. Dari sini sudah jelas adanya perubahan mulai dari pembersihan jiwa ataupun raga. Kemudian ketika dzikir sedang berlangsung kita hanya di fokuskan dengan kehidupan akhirat, seperti yang ingat adalah penyesalan masa lalu, kematian, dan kesalahan-kesalahan yang selama ini kita lakukan, dan dengan itu hati kita menjadi tergetarkan sehingga berjanji akan berubah menjadi pribadi yang lebih baik. Maka dari itu keterkaitan antara dzikir dan perubahan perilaku sangat erat dalam kehidupan seseorang.”

Subjek C juga mengungkapkan tentang keterlibatan dzikir dalam perubahan perilaku yaitu:

“Keterkaitan antara dzikir dalam merubah perilaku seseorang itu memang nyata adanya. Karena banyak juga para jamaah yang dengan latar belakang kehidupan yang berbeda-beda, seperti pengangguran, stress, frustrasi, preman dan lain sebagainya dapat memiliki kehidupan yang lebih baik setelah mengikuti kegiatan dzikir thoriqoh ini. Sebelum mereka memutuskan untuk bergabung dalam thoriqoh saya selalu menekankan pada teman-teman saya bahwa hal pertama yang

⁷³ M. Afif Anshori, *Zikir Demi Kedamaian Jiwa: Solusi Tasawuf Bagi Manusia Modern*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), 165.

harus dilakukan adalah pembersihan hati dengan cara niat yang tulus dan ikhlas untuk bisa berubah menjadi pribadi yang lebih baik. Serta menyesali segala perbuatan atau tindakan yang pernah dilakukan, setelah itu baru saya sowankan kepada abah pengasuh Pondok Pesantren Darul Muhajirin Ajibarang yang sekaligus sebagai pembina thoriqoh yang kita ikuti.”

Tabel 6
Proses Perubahan Perilaku

No	Subyek	Proses Perubahan Perilaku
1	A	Proses dalam perubahan perilaku yaitu dimulai setelah melakukan baiat thoriqoh sebagai bentuk tazkiyat al-nafs, karena setelah melakukan pembaiatan maka dzikir menjadi wajib bagi jamaah sehingga lebih mudah dalam proses membentuk perilaku ke arah yang lebih baik.
2	B	Proses dalam perubahan perilaku yaitu melalui tahapan tazkiyat al-nafs (pebersihan jiwa) agar nantinya ketika melakukan dzikir dengan kondisi hati yang bersih. Selain itu juga ada kegiatan pengajian srandal kulit sebagai media meningkatkan imunitas ruhaniah.
3	C	Proses dalam perubahan perilaku yaitu dengan adanya pertemuan alumni sebagai media berinteraksi dengan sesama jamaah dan juga pengajian srandal kulit sebagai media meningkatkan pengetahuan tentang kehidupan akhirat dan meningkatkan semangat dalam beribadah.

2. Jenis-jenis perubahan perilaku yang terjadi pada jamaah kegiatan dzikir thoriqoh markaz alih rasa antara lain:

- a. Perilaku Kognitif

Adalah perilaku yang berkaitan dengan aspek intelektual terkait pengetahuan. Perubahan perilaku yang terjadi pada jamaah thoriqoh jenis ini yaitu adanya peningkatan tentang pemahaman pengetahuan keagamaan, khususnya dalam bidang dzikir.

- b. Perilaku Afektif

Adalah perilaku yang berkaitan dengan sikap seseorang. Perubahan perilaku yang terjadi pada jamaah thoriqoh disini yaitu

dapat mengendalikan emosi dan nafsu, memiliki sikap yang lebih sabar, ikhlas, bijaksana dan berakhlak baik.

c. Perilaku Tampak

Adalah perilaku yang dapat dilihat oleh panca indera dari segi berpakaian, berbicara, berinteraksi dan lain-lain. Perubahan perilaku yang terjadi pada jamaah thoriqoh adalah dapat menjadi pribadi yang baik mulai dari cara berpakaian menggunakan pakaian yang sopan, berbicara dengan bahasa dan nada yang baik.

d. Perilaku Sosial

Adalah perilaku yang berkaitan dengan hubungan timbal balik dalam lingkungan sosial. Perubahan perilaku pada jamaah disini seperti lebih terbuka dalam bergaul dengan masyarakat, saling membantu antar jamaah atau orang lain dan dapat berinteraksi dengan antar jamaah dengan komunikasi hubungan kekeluargaan.

Tabel 7
Jenis perubahan perilaku

No	Subyek	Jenis perubahan perilaku
1	A	Perubahan yang terjadi masuk dalam kategori jenis perilaku afektif dan tampak, karena menyangkut dengan sikap seseorang dan perubahan yang dapat dilihat oleh panca indera.
2	B	Perubahan yang terjadi merupakan jenis perilaku kognitif dan afektif, yaitu berkaitan langsung dengan sikap dan pengetahuan.
3	C	Perubahan yang terjadi merupakan jenis perilaku afektif dan sosial, yaitu berhubungan dengan sikap dan sosial dalam bergaul dengan masyarakat.

3. Bentuk perubahan perilaku yang terjadi pada jamaah kegiatan dzikir thoriqoh markaz alih rasa adalah:

a. Perubahan Alamiah (Natural Change)

Adalah perubahan perilaku yang terjadi secara alami dalam diri manusia. Bentuk perubahan perilaku alami yang terjadi pada jamaah kegiatan dzikir thoriqoh markaz alih rasa yaitu dapat merubah

kehidupan dari yang awalnya buruk (tidak baik) kepada kehidupan yang lebih baik, seperti dalam segi berpenampilan dan lain-lain.

b. Perubahan Terencana (Planned Change)

Adalah perubahan perilaku yang sudah direncanakan oleh orang tersebut. Bentuk perubahan perilaku terencana yang terjadi pada jamaah kegiatan dzikir thoriqoh markaz alih rasa yaitu memiliki pengetahuan keagamaan yang baik, bijaksana, rela hati, sabar, ikhlas dan berakhlak mulia.

c. Kesiapan Perubahan (Readines To Change)

Adalah perubahan perilaku yang terjadi karena adanya proses internal (readiness) pada diri seseorang. Bentuk perubahan perilaku alami yang terjadi karena inovasi baru atau program baru untuk jamaah kegiatan dzikir thoriqoh markaz alih rasa yaitu semangat dalam menjalankan zikrullah, meninggalkan hawa nafsu, meninggalkan dunia, mengikuti agama, ihsan kepada makhluk, mengendalikan emosi dan selalu dalam jalan kebaikan.

Tabel 8
Bentuk Perubahan Perilaku

No	Subyek	Bentuk perubahan perilaku
1	A	Bentuk perubahan yang terjadi yaitu adanya perubahan terencana, seperti memiliki pengetahuan yang baik, memiliki sikap bijaksana, ikhlas, sabar dan dapat berakhlak mulia.
2	B	Bentuk perubahan yang terjadi yaitu kesiapan perubahan, seperti adanya kegiatan pengajian srandal kulit yang mendukung dalam proses membentuk perubahan perilaku pada jamaah.
3	C	Bentuk perubahan yang terjadi yaitu adanya perubahan secara alami seperti dalam segi penampilan, berinteraksi dan bertingkah laku.

Yang terlibat/berperan dalam perubahan perilaku jamaah adalah pengasuh selaku pembina dan pengampu kegiatan dzikir thoriqoh markaz alih rasa ini, kemudian pengurus yayasan mukti khoiriyah yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat serta sarana dan prasarana kepada

para jamaah, dan juga antar jamaah yang saling memberikan motivasi dan mengingatkan untuk terus berusaha menjadi pribadi yang lebih baik dan dapat mencapai keridhaan Allah.

Faktor pendukung dalam perubahan perilaku yang terjadi pada jamaah kegiatan dzikir thoriqoh markaz alih rasa adalah:

- a. Adanya motivasi-motivasi dan nasihat yang diberikan oleh seorang guru kepada para jamaahnya
- b. Adanya faktor eksternal yaitu berada dalam lingkungan yang baik yang dapat meningkatkan semangat dalam beribadah
- c. Adanya hubungan yang baik antar sesama jamaah yang dapat dijadikan sebagai relasi ketika membutuhkan bantuan

Faktor penghambat dalam perubahan perilaku yang terjadi pada jamaah kegiatan dzikir thoriqoh markaz alih rasa adalah:

- a. Ketika terjadi konflik antar sesama jamaah
- b. Rasa takut akan terjadinya kegoyahan hati

Tabel. 9

Subjek	Perubahan Perilaku Yang Diharapkan
A	1. Adanya ketenangan dan ketenteraman hati 2. Lebih mampu mengendalikan emosi 3. Melakukan hal-hal yang bermanfaat 4. Lebih bersemangat dalam beribadah 5. Memiliki akhlak yang baik
B	1. Lebih mampu mengontrol emosi 2. Mempererat persaudaraan 3. Menjadi semangat dalam beribadah 4. Menjadi yakin dalam menjalani kehidupan
C	1. Hidup menjadi lebih teratur 2. Masalah pekerjaan menjadi dipermudah 3. Berada di lingkungan yang baik 4. Semakin erat persaudaraan antar jamaah 5. Ketika terjadi permasalahan dalam hidup di ekspresikan ke hal-hal yang baik dan tidak merugikan 6. Menjadi orang yang sabar, ikhlas dan bijaksana

Dalam kitab *ihya ulumuddin* karya Imam Ghazali disebutkan bahwa ada 6 golongan orang yang berdzikir sesuai dengan profesinya, yaitu:⁷⁴

1. 'Abid

Adalah orang yang senantiasa beribadah. Orang dalam golongan ini hanya fokus beribadah tanpa melakukan aktivitas lainnya, seperti orang yang tidak memiliki pekerjaan (pengangguran). Cara berdzikir golongan ini adalah dengan cara berdzikir dan beribadah seperti sholat, bacaan dzikir dan membaca Al-Qur'an.

2. 'Allim

Adalah orang yang memiliki aktivitas mengajar dalam kehidupan sehari-hari, dari pagi sampai malam seperti guru, ustadz, dll. Cara berdzikir golongan ini adalah dengan cara mengajar dan menyalurkan ilmu, karena keterbatasan waktu yang digunakan untuk mengajar maka dzikirnya golongan ini adalah dengan waktu tersebut yaitu mengajar. Berdzikirnya golongan ini juga dapat dilakukan ketika waktu mengajar seperti membaca dzikir pendek tasbeih, tahlil, sholawat dan sebagainya.

3. Muta'alim

Adalah orang yang memiliki aktivitas belajar ilmu keagamaan dalam kehidupannya, seperti anak sekolah, dll. Cara berdzikir golongan ini adalah dengan cara belajar dan mendalami ilmu yang sedang dipelajari, khususnya dalam bidang keagamaan. Berdzikirnya golongan ini juga dapat dilakukan ketika waktu belajar seperti membaca dzikir pendek tasbeih, tahlil, sholawat dan sebagainya.

4. Orang yang bekerja

Adalah orang yang senantiasa bekerja mencari nafkah untuk keluarganya, seperti pekerja buruh, pedagang, dll. Cara berdzikir golongan ini adalah dengan cara bekerja mencari nafkah dan mencukupi kebutuhan keluarga sesuai dengan profesi masing-masing yang dimiliki, dapat juga membaca bacaan dzikir sambil melakukan

⁷⁴ Imam Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, (Lebanon: Daar Ibnu Hizm, 1426 H), 414-417.

pekerjaan atau setelah sholat fardhu. Akan tetapi lebih baik jika dapat menyeimbangkan antara bekerja, beribadah/berdzikir dan juga sedekah.

5. Wali

Yang dimaksud wali disini adalah yang memiliki amanah untuk mengurus urusan umat, seperti presiden, hakim, dll. Cara berdzikirnya golongan ini adalah dengan memenuhi kebutuhan umat dengan ikhlas sesuai dengan syariat itu lebih utama daripada sibuk berdzikir untuk dirinya sendiri. Ketika datang siang hari digunakan untuk memenuhi kebutuhan umat, dan ketika datang malam hari dapat digunakan untuk berdzikir.

6. Al-Muhid Al-Mustariq

Dalam hal ini bisa dikatakan sebagai seorang wali yang telah mencapai pada tingkat ma'rifat, yang senantiasa setiap perbuatan/tindakan yang dilakukan tidak lepas dari berdzikir, dan hatinya tidak lepas dari mengingat Allah. Cara berdzikir golongan ini tidak banyak, hanya 1 macam dzikir dengan menyebut kalimat *Allah*. Dalam kitab Bidayatul Hidayah karangan Imam Ghozali membagi 3 tingkatan yaitu thoriqoh, syariat dan ma'rifat. Dan ma'rifat ini adalah tingkatan yang paling tinggi, karena yang ada di hati dan pikiran hanyalah Allah.

Jamaah thoriqoh dalam hal ini masuk dalam golongan nomer 4, karena kebanyakan jamaah ini mempunyai latar belakang orang yang mempunyai pekerjaan untuk menafkahi dan mencukupi kebutuhan keluarganya.

Subjek C yang merupakan jamaah thoriqoh markaz alih rasa ini menceritakan tentang waktu pertama kali mengikuti kegiatan tersebut yaitu pada tanggal 15 Maret 2009, jadi sudah sekitar 12 tahun. Dan alasan mengikuti kegiatan ini adalah untuk mencari jati diri. Serta manfaat yang didapatkannya adalah menjadi lebih terarah dalam hidupnya, dapat mensucikan hati dari sifat *agyar*, dapat menghiasi hati dengan dzikir,

muraqabah, mahabbah dan ma'rifat serta *musyahadah* kepada Allah Swt., sebagaimana yang dikatakannya adalah sebagai berikut:

“Saya mengikuti kegiatan ini sudah cukup lama sekitar 12 tahun, karena saya ingat betul ketika melakukan baiat thoriqoh saat itu pada tanggal 15 Maret 2009. Alasan saya mengikuti kegiatan ini karena yang pertama untuk mencari jati diri, karena menurut saya thoriqoh adalah jalan yang paling lurus dan mudah. Dan manfaat yang saya dapatkan selama mengikuti thoriqoh ini saya merasakan betul bahwa hidup saya jadi mempunyai tujuan dan arah yang lebih jelas.”

Kemudian subjek C juga menjelaskan tentang bagaimana proses kegiatan dzikir yang diikutinya, yang pertama adalah harus ada guru/mursyid yang membimbing karena yang nantinya akan dijadikan pedoman dalam melakukan kegiatan dan menjadi tersambungnyanya sanad sampai kepada Nabi Muhammad SAW, beliau mengatakan:

“Proses dalam kegiatan thoriqoh yang saya ikuti ini yang pertama sudah pasti harus ada gurunya agar tetap bersambung sanadnya sampai ke atas. Kemudian setelah itu mengikuti semua petunjuk guru terkait tahapan-tahapan/tingkatan selanjutnya.”

Bacaan-bacaan dzikir yang diamalkan pun cukup banyak dan beragam, seperti dzikir khataman, manaqiban, serta dzikir qadiriyyah wa naqsyabandiyah. Dzikir tersebut dilakukan secara berjamaah dan mandiri (perseorangan). Hal ini dikatakan langsung oleh subjek C yaitu:

“Dalam pengamalan dzikir cukup banyak, seperti dzikir khataman, manaqiban, serta dzikir qadiriyyah wa naqsyabandiyah itu biasanya diamalkan secara berjamaah (bersama) saat kegiatan rutin. Amalan yang dilakukan diluar itu atau bisa dikatakan amalan ketika berdzikir sendiri seperti membaca dzikir qadiriyyah dengan bersuara (*kalimat lailahaiillallah*) dan juga dzikir nasyabandi (*kalimat Allah, Allah*) yang dibaca dengan sirri (tersembunyi).”

Pengaruh yang dapat dirasakan subjek C selama mengikuti kegiatan thoriqoh adalah dapat menyikapi setiap permasalahan lahir maupun batin, serta manfaat yang dirasakan yaitu seperti selalu melakukan perbaikan-perbaikan diri sehingga bisa menjadi pribadi yang lebih bersabar, bijaksana, rela hati, ikhlas dan berakhlak baik. Subjek c juga mengungkapkan bahwa:

“Dengan mengikuti metode dzikir yang dibimbing oleh guru/mursyid, dengan sendirinya atau seiring berjalannya waktu secara cepat/lambat dapat berpengaruh terhadap perilaku untuk menjadi lebih baik dan selalu muhasabah/intropeksi diri. Karena dengan zikrullah yang sering kita amalkan, sedikit demi sedikit kita bisa meninggalkan dunia, mengontrol hawa nafsu, mengikuti agama/kehidupan akhirat dengan khusyuk dan selalu berusaha melakukan kebaikan-kebaikan.”

Faktor pendukung perubahan perilaku yang terjadi selama mengikuti kegiatan dzikir thoriqoh markaz alih rasa yaitu:

- a. Lebih memahami seputar tata cara dzikir, talqin dzikir, wuquf qalbi dan lainnya
- b. Merasa lebih dekat dengan Ilahi Robbi, karena lebih mengedepankan kehidupan akhirat
- c. Sebagai tempat penyucian jiwa, hati dan ruh

Faktor penghambat dalam perubahan perilaku yang terjadi selama mengikuti kegiatan dzikir thoriqoh markaz alih rasa yaitu:

- a. Kurangnya hubungan dengan masyarakat lain karena masih di sibukkan dengan jam kerja yang terkadang lembur
- b. Prasangka terhadap hal-hal baru
- c. Adat atau kebiasaan yang berbeda antara lingkungan tempat tinggal dan lingkungan kerja di luar kota

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Tarekat Qadiriyyah 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 qadiriyyah 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.

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 qadiriyyah 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.



DAFTAR PUSTAKA

- Aceh, Abu Bakar. 1936. *Pengantar Ilmu Tarekat*. Aceh: Cv. Ramadan.
- 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 Qadiriyyah 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 Sistematis Dengan Dzikir Tasbeih Untuk Menurunkan Gejala 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 Lepas 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*.

- Departemen Agama. 1998. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Surabaya: Al-Hidayah.
- Ensiklopedia Islam, jilid 6. 1997. Jakarta: PT. Ichtiar Baru Van Houve
- Fauziah, Eka Rusnani. 2013. PENGARUH GAME ONLINE TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU ANAK SMP NEGERI 1 SAMBOJA. *eJournal Ilmu Komunikasi*.
- Fitrotul Uyun, Vika. 2012. Ritual Dzikir Setelah Shalat Bagi Jamaah Asy-Syadatain (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 Kepariwisata* 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 Qadiriyyah 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.

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

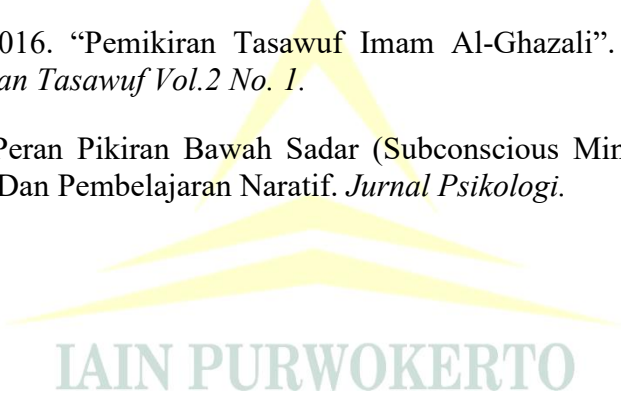
Subkhan, Muhammad. 2008. Pengaruh Meditasi Dzikir Terhadap Self Efficacy Dalam Mengerjakan Soal Matematika (Studi Eksperimen di SMA N 13 Semarang). *Skripsi*. Semarang: Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang.

Yahya, Arifin. 2018. Peranan Majelis 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 Karangsucu Purwokerto. *Skripsi*.Purwokerto: Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto.

Zaini, Ahmad.2016. “Pemikiran Tasawuf Imam Al-Ghazali”. *Esoterik: 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