

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya

1. Asal-Usul Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya

Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya merupakan salah satu tarekat yang terdapat di Indonesia terutama penyebaran di daerah Pulau Jawa khususnya Jawa Barat, tepatnya di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya. Ikhwan merupakan sebutan untuk anggota tarekat yang jumlahnya sudah mencapai jutaan yang penyebarannya ada di seluruh pulau yang ada di Indonesia, bahkan sampai luar negeri yaitu ASEAN seperti Singapura, Malaysia dan Brunei Darussalam. Syaikh Ahmad Khatib Sambas merupakan pendiri Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah yang biasa disingkat TQN. Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah (TQN) ini merupakan gabungan dari dua tarekat yang ternama, yaitu Tarekat Qodiriyah dan Tarekat Naqsabandiyah.¹

Nama tarekat Qodiriyah berasal dari seorang Sufi yang terkenal, beliau adalah Syaikh Muhyiddin Abd Qadir Al-Jailani yang sering disebut Wali Kutub (Quth al-Auliya).² Beliau dilahirkan pada tahun 470 H (1077M) di Jilan, dan meninggal di Baghdad pada tahun 561 H (1156M). Tarekat ini masuk ke Indonesia sekitar tahun 1870-an. Sedangkan dalam tarekat Naqsabandiyah dinisbatkan kepada seorang Sufi yang bernama Muhammad ibn Muhammad Baha'uddin al-Uwaisi al-Bukhari al-Naqsabandi, beliau dilahirkan di desa Hinduan dekat kota Bukhara (Yugoslavia), di sana juga beliau wafat dan dimakamkan. Penyebaran tarekat ini berkembang pesat di India setelah kepemimpinan Muhammad Baqi'Billah, tarekat ini juga masuk ke daerah Mekkah pada abad 19, tarekat ini juga memperoleh pengikut dari berbagai Negara melalui jamaah haji, termasuk jamaah haji dari Indonesia.³

Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya merupakan bagian dari Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah yang didirikan

¹ Sri Mulyati, *Mengenal & Memahami Tarekat-Tarekat Muktabarah Di Indonesia* (Jakarta: Kencana, 2004). Hal 264

² J. Spencer Trimmingham, *The Sufi Orders in Islam* (London: Oxford University Press, 1973). Hal 40

³ Abu Bakar Aceh, *Pengantar Ilmu Tarekat* (Solo: Ramadhani, 1995). Hal 319

oleh Ahmad Khatib ibn Abdul Ghaffar al-Sambasi al-Jawi, beliau merupakan seorang Syaikh Imam Masjidil Haram di Makkah dan beliau adalah seorang Sufi. Ia wafat di Makkah pada tahun 1878 M, beliau merupakan ulama yang berasal dari Indonesia yang tinggal di Makkah hingga akhir hayatnya.⁴ Syaikh Ahmad Khatib ialah seorang mursyid Tarekat Qodiriyah, namun ada yang berpendapat bahwa beliau adalah mursyid dari Tarekat Naqsabandiyah. Beliau menggabungkan inti ajaran Tarekat Qodiriyah dengan Tarekat Naqsabandiyah dan beliau mengajarkannya kepada murid-muridnya terutama yang berasal dari Indonesia.

Penggabungan kedua ajaran tarekat ini berdasarkan pada pemikiran dan pertimbangan yang logis dari inti ajaran yang saling melengkapi, terutama pada metode dan cara berzikirnya. Pada Tarekat Qodiriyah lebih menekankan ajaran yang berupa zikir *jahr* dimana zikir ini menggunakan suara. Sedangkan Tarekat Naqsabandiyah menggunakan zikir *khafī*, zikir yang pengamalannya didalam hati. Penggabungan ini diharapkan mampu membuat para murid pada tarekat dapat mencapai derajat kesufian yang tinggi dengan cara yang lebih efisien dan efektif. Setelah kewafatan Syaikh Ahmad Khatib Sambas kepemimpinan tarekat di Makkah digantikan oleh Syaikh Abdul Karim al-Bantani dan khalifah Syaikh Ahmad Khatib Sambas menerima kemimpinannya. Namun setelah Syaikh Abdul Karim al-Bantani wafat Syaikh Ahmad Khatib melepaskan diri dari ke khalifahan dan bertindak sebagai mursyid yang tidak mempunyai keterikatan kepada mursyid lain, sehingga muncul kemursyidan baru yang independen.⁵

Syaikh Thalhalh yang berasal dari Cirebon, beliau mengembangkan tarekat ini secara mandiri dan merupakan salah satu khalifah dari Syaikh Ahmad Khatib Sambas. Kemursyidan ini kemudian digantikan oleh khalifah Syaikh Abdullah Mubarak ibn Nur Muhammad. Penyebaran beliau dilakukan di wilayah Tasikmalaya, beliau mendirikan Pondok Pesantren Suryalaya yang berbasis tarekat. Di pesantren ini

⁴ Hawas Abdullah, *Perkembangan Ilmu Tasawuf Dan Tokoh-Tokohnya Di Nusantara* (Surabaya: al-Ikhlās, 1980). Hal 177

⁵ Sholihah Sari Rahayu Jamaludin, *Hubungan Fiqih Kalam Dan Tasawuf (Dalam Pandangan Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsabandiyah Suryalaya Tasikmalaya)* (Wonosobo: Mangku Bumi Media, 2019). Hal 19-20

beliau di panggil dengan nama Abah Sepuh.⁶ Beliau lahir di Kampung Cicalung, Bojong Bentang, Desa Tanjungsari Kecamatan Tarikolot atau sekarang dikenal dengan Pager Ageung, Kabupaten Tasikmalaya Jawa Barat pada tahun 1836. Beliau sejak kecil sudah mendapatkan pelajaran agama antara lain al-Qur'an, belajar sholat, dasar-dasar ilmu agama, termasuk ushuluddin dan fiqh. Setelah usianya baligh ia belajar ke pesantren Sukamiskin di Kabupaten Bandung. Di pesantren ini beliau belajar berbagai ilmu, beliau belajar Bahasa Arab, fiqh, ilmu Nahwu, sharaf dan ilmu lainnya. Pada usia 23 tahun beliau belajar ilmu Tasawuf dan tarekat dengan guru beliau yaitu Syaikh Tolhah di Cirebon. Atas saran dari gurunya ia juga berguru kepada Syaikh Kholil di Bangkalan, Madura.⁷

Pada tahun 1890, ketika Abah Sepuh berusia 54 tahun beliau membentuk kelompok pengajian. Kemudian, beliau mendirikan Pondok Pesantren Suryalaya pada tahun 1905. Ajaran Abah Sepuh ditulis dan dibaca pada acara Manaqib Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya yang disebut Tanbih. Dalam penyebaran ajaran Tarekat, beliau mempunyai beberapa wakil talqin yaitu, KH. Ahmad Shohibul Wafa Tajul Arifin, KH. Abdullah bin H. Sanusi (Abah Dulah), K.H. Usman Sumantapura (Abah Endi) di daerah Cisayong Tasikmalaya, K.H. Mukhtar bin Abdul Gani (Mama Mukhtar) di daerah Cijulang Ciamis, Gulam Nabi dari Tasikmalaya, K.H. Abdullah Pakih (Abah Pakih) di daerah Cinambo Talaga Majalengka, K.H. Najmudin di daerah Salopa, Tasikmalaya, K. Moh. Abidin di daerah Ciawi, Tasikmalaya, dan K. Ahmad Ali Hidayat bin Soemadimadja (Abah Dayat) di daerah Ciawi, Tasikmalaya. Setelah beliau wafat pemimpin tarekat digantikan oleh putra beliau yang bernama Ahmad Shohibul Wafa Tadjul Arifin yang sering dipanggil dengan sebutan Abah Anom, dibawah pimpinan beliau Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya berkembang sangat pesat.

⁶ Martin Van Bruinessen, "Tarekat Naqsyabandiyah Di Indonesia" (Bandung: Mizan, 1992). Hal 94

⁷ Jamaludin, *Hubungan Fiqih Kalam Dan Tasawuf (Dalam Pandangan Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsabandiyah Suryalaya Tasikmalaya)*. Hal 21

2. Silsilah Tarekat Qodiriyah Naqshabandiyah Suryalaya Tasikmalaya

Silsilah adalah sebuah rangkaian guru dan komunitas dari tarekat yang terdapat pada tingkatan (*Thabaqat*), sejak dari Rasulullah sebagai guru mursyid pertama hingga guru Mursyid yang ada sekarang. Silsilah Tarekat Qodiriyah Naqshabandiyah Suryalaya sebagai berikut.⁸

Tabel 4.1. Silsilah Tarekat Qodiriyah Naqshabandiyah Suryalaya

Allah ‘Azza wa Jalla
Jibril ‘Alaihissalam
Muhammad Rasulullah S.A.W.



Ali bin Abi Thalib	Abu Bakar Siddiq
Husain Ibn Ali	Salman al-Farisi
Zainal Abidin	Qasim Ibn Muhammad Ibn Abu Bakar
Muhammad Baqir	Imam Ja'far as-sadiq
Ja'far Shodiq	Abu Yazid al-Bustami
Musa Al-Karim	Abu Khasan al-Kharkani
Ali Ibn Musa ar-Rida	Abu Ali al-Farmadi
Ma'ruf al-Karkhi	Syekh Yusuf al-Hamdani
Siri as-Saqati	Abdul Khaliq al-Gazdawi
Abu al-Qasim Junaid al-Bagdadi	Arif Riya al-Qari
Abu Bakar as-Sibli	Syekh Muhammad Anjari
Abu al-Wahid at-Tamimi	Ali Ramli at-Tamimi
Abu al-Faraj at-Turtusi	M. Baba Syammasi
Abdul Hasan Ali al-Kharaki	Syekh Amir Khulaili
Abu Said Mubarak al-Majzumi	Bahaudin an-Naqshabandi
Sultan al-Auliya Abdul Qadir al-Jailani	M. Alauddin at-Taarii
Abdul Aziz	Syekh Ya'qub al-Jareqi
Muhammad Mattaq	Syekh Ubaidillah al-Akhrari

⁸ Dessy Nur Al Nur, “Terapi Dzikir Sebagai Vaksin Covid-19 (Studi Kasus Di TQN Suryalaya Sinarasa)” (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021). Hal 42

Syekh Syamsuddin	Syekh M. Zahidi
Syekh Syarifuddin	Darwis Muhammad Baqinillah
Syekh Nuruddin	Syekh A. Faruqi as-Sirhindi
Syekh Waliyuddin	Al-Maksum as-Sirhindi
Syekh Hisyamuddin	Syekh Saefuddin Afif Muhammad
Syekh Yahya	Nur Muhammad al-Badawi
Syekh Abu Bakar	Syamuddin Hasbibullah
Syekh Abdurrahim	Abdullah al-Bahlawi
Syekh Usman	Abu Sa'id al-Ahmadi
Syekh Abdul Farrah	Syekh Ahmad Sa'id
Syekh Muhammad Murad	Muhammad Jan al-Makki
Syekh Syamsuddin	Syekh Khalid Hilmi

Mursyid Ahmad Khatib as-Sambas Ibn Abd. Ghaffar
 Mursyid Tholhah Trusmi Cirebon
 Mursyid Abdullah Mubarak bin Nur Muhammad (Abah Sepuh)
 Mursyid Ahmad Shohibulwafa Tadjul Arifin (Abah Anom)

Berdasarkan jalur silsilah diatas, Mursyid Ahmad Shohibulwafa Tadjul Arifin (Abah Anom) telah dijelaskan bahwa beliau merupakah seorang sanad Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah dan sekaligus sebagai seorang Mursyid dalam Tarekat tersebut. Tak hanya itu Abah Anom juga sebagai penerus, pengembang dan memberikan pengayoman untuk Pondok Pesantren Suryalaya sejak ayah beliau meninggal. Melalui Pondok Pesantren Suryalaya ini, Abah Sepuh maupun Abah Anom meneruskan, melesterikan dan mengembangkan Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah, sehingga tarekat ini dinisbatkan kepada Pondok Pesantren Suryalaya. Sehingga, tarekat ini menjadi tarekat yang terkenal di Tasikamalaya. Menjamin kebenaran ajaran dari tarekat yang memberikan

jaminan persambungan hingga pembawa risalah dari Allah merupakan tujuan dari silsilah tarekat ini.⁹

3. Gambaran Umum Subjek Penelitian Tarekat Qodiriyah Naqshabandiyah Suryalaya di Kudus

Subjek yang menjadi objek dalam penelitian berjumlah lima orang, dari masing-masing subjek tersebut memiliki latar belakang yang berbeda-beda mulai dari usia, tempat tinggal, kesibukan, status keikutsertaan, pendidikan, jenis kelamin dan status pernikahan. Berikut latar belakang yang dimiliki oleh masing-masing subjek yang telah melakukan wawancara dengan peneliti:

Tabel 4.2. Data Subjek Penelitian

N o.	Inisial	TTL	Domisili	Kesibukan	Keikutsertaan	Pendidikan Terakhir	Status
1.	EY	Kudus, 17 Mei 1997	Terban, Kudus	Jualan Online	Anggota (2 tahun)	Sarjana S1	Belum Menikah
2.	SP	Kudus, 20 Maret 1997	Jekulo, Kudus	Penjahit dan Ibu rumah tangga	Anggota (1 tahun)	SLTA	Menikah
3.	KD	Kudus, 5 Juli 1974	Jekulo, Kudus	Buruh Pabrik	Anggota (21 tahun)	SLTA	Menikah
4.	AS H	Kudus, 19 April 1977	Terban, Kudus	Buruh Pabrik dan Tukang Servis	Anggota (8 tahun)	SLTA	Menikah

Berdasarkan hasil telaah subjek yang terlibat dalam penelitian ini, terdapat rentang usia dari 25 tahun hingga 50 tahun. Rata-rata subjek berdomisili di desa Terban dan desa

⁹ Jamaludin, *Hubungan Fiqih Kalam Dan Tasawuf (Dalam Pandangan Tarekat Qadiriyyah Wa Naqshabandiyah Suryalaya Tasikmalaya)*. Hal 38-40

Jekulo, yang bekerja sebagai buruh pabrik, tukang servis, penjahit dan penjual online. Dari ke empat subjek terdapat satu subjek yang menjadi ibu rumah tangga sekaligus bekerja sebagai penjahit. Mereka berpendidikan terakhir di Sekolah Lanjutan Tingkat Atas atau SLTA, namun ada satu responden yang memiliki pendidikan terakhir sebagai sarjana S1. Dari keempat subjek terdapat satu subjek yang berstatus belum menikah dan ketiga subjek lainnya telah berstatus menikah. Dalam keikutsertaannya dalam Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya mereka menjadi anggota. Subjek EY telah mengikuti Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya baru 1 tahun, subjek SP mengikuti Tarekat ini selama 2 tahun, lalu subjek KD telah mengikuti tarekat selama 21 tahun, dan yang terakhir yaitu subjek ASH selama 8 tahun.¹⁰

B. Deskripsi Data Penelitian

1. Implementasi Zikir *Jahr* dan Zikir *Khafī* Pada Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya di Kudus

Setelah melaksanakan proses *talqin* dari *musyid* Tarekat, *ikhwan* memiliki kewajiban untuk melakukan zikir harian yang diamanahkan oleh Guru Mursyid Syaikh Ahmad Shohibul Wafa Tajul Arifin. Pada Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya terdapat 2 amalan harian yang dilakukan oleh *ikhwan*, yaitu zikir *jahr* dan zikir *khafī*. Zikir ini dapat dilaksanakan bersama-sama ataupun sendiri, zikir ini dilakukan setelah sholat *fardhu*.¹¹

a. Zikir *Jahr*

Zikir *jahr* merupakan amalan harian dari Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya. Zikir harian ini berupa kalimat *thayibah* yang pelafadzannya menggunakan kalimat *Lailahailallah*, dilaksanakan setelah sholat *fardhu*, dan diwajibkan untuk berwundhu terlebih dahulu. Zikir ini diucapkan sebanyak 165 kali atau lebih dengan bilangan yang ganjil. Dalam Pengamalan zikir ini menggunakan tasbih dengan jumlah 165, terdapat bacaan khusus dalam mengamalkan zikir ini yang sesuai dengan

¹⁰ Hasil Wawancara Dengan Responden, Tanggal 20 Januari 2023- 5 Februari 2023

¹¹ Hasil Observasi Peneliti, tanggal 19 Januari 2023.

kitab *Uqudul Jumaan*.¹² Berikut implementasi subjek penelitian ini dalam mengamalkan zikir *jahr*.

Subjek EY merupakan seorang perempuan yang berumur 25 tahun, ia telah mengikuti Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya selama 1 tahun. Ketika melakukan zikir *jahr* EY mengamalkan kalimat *thayibah* dengan melafadzkan kalimat *Lailahailallah*. Subjek EY mengatakan bahwa zikir *jahr* ini merupakan salah satu zikir harian yang dilakukan setiap hari dan zikir harian tersebut merupakan ajaran dari Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya. Subjek EY mengamalkan zikir *jahr Lailahailallah* hanya ketika malam hari saja yaitu setelah sholat Maghrib sebanyak 165 kali, ia hanya mengamalkan setelah sholat Maghrib saja karena seharian ia sibuk bekerja dan setelah sholat Isya' ia mengaji Al-Qur'an. Subjek EY mengatakan bahwa ketika sholat Shubuh, Dzuhur, Ashar, dan Isya ia hanya mengamalkan sebanyak 3 kali zikir *jahr Lailahailallah*. Ketika mengamalkan zikir *jahr* ia melakukannya didalam rumah dengan ibunya. Menurut subjek EY cara pengamalan zikir *jahr* ialah dengan mengamalkan zikir *Lailahailallah* sebanyak 165 kali, dengan memejamkan mata, posisi yang dilakukan adalah duduk bersila dan menghadap ke kiblat, konsentrasi dengan sepenuh hati fokus dengan selalu mengingat Allah.¹³

Subjek SP telah mengikuti Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya selama 2 tahun yaitu sejak 2021, dalam Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya ia berstatus menjadi anggota atau ikhwan. Dalam mengamalkan zikir harian ia melafadzkan zikir *Lailahailallah* yang berarti Tiada Tuhan Selain Allah. Subjek SP melakukan zikir setelah sholat Maghrib dan sholat Shubuh saja, hal ini ia lakukan karena pada sholat Fardhu lainnya ia belum memiliki waktu karena bekerja dan juga mengurus pekerjaan rumah tangga. SP mengamalkan zikir ini didalam kamar dan ia mengamalkannya bersama suami dan anaknya. Jumlah

¹² K.H.A Shohibulwafa Tajul 'Arifin, *Uqudul Jumaan* (Tasikmalaya: Mudawwamah Warohmah, 2021). Hal 3

¹³ EY, Wawancara Oleh Peneliti, tanggal 20 Januari 2023, Wawancara 1, Transkrip

zikir yang ia amalkan berjumlah 165 kali, tapi terkadang jumlah yang ia lafadzkan itu lebih dari 165 kali. Cara SP dalam mengamalkan zikir ini mengeluarkan suara yang keras, jumlahnya 165 kali, posisi menghadap kiblat. Ada gerakan khusus yaitu dengan menyebut kata *Laa* menarik kepala dari pusar ke atas, kemudian *Ilaha* ke bahu, kemudian *Ilallah* ke jantung.¹⁴

Subjek KD merupakan subjek yang ke 3, ia telah bergabung dalam Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya sejak tahun 2002, sekitar 21 tahun yang lalu. Kalimat *thayibah* ketika subjek KD mengamalkan zikir *jahr* ini adalah lafadz *Lailahailallah*. Subjek KD mengatakan bahwa ia mengamalkan zikir *jahr* *Lailahailallah* setelah sholat 5 waktu, ketika dia sedang sibuk ia hanya mengamalkan zikir *jahr* 3 kali dan ia menggantinya di lain waktu dengan jumlah yang telah ditentukan yaitu 165 kali. Ia mengatakan bahwa ia mengamalkan sebanyak 165 kali atau lebih yang terpenting jumlahnya ganjil. Ia mengamalkan zikir ini didalam rumah, dipabrik karena ia adalah seorang buruh pabrik, jadi ketika ia sedang bekerja ia melafadzkannya dipabrik. Subjek KD mengatakan bahwa cara untuk zikir *jahr* ini adalah dengan melaksanakan setelah fardhu membaca amaliyah harian itu zikir *jahr*, yang dilakukan sejumlah 165kali lebih gapapa yang penting ganjil. Memejamkan mata, posisinya duduk sila, ditarik dari pusar ke atas mengucapkan *Laa* dengan tarik bernafas kuat, lalu menoleh ke pundak kanan mengucapkan *Ilaha* dan mengucapkan *Ilallah* lalu dibuang ke dada sebelah kiri.¹⁵

Subjek ASH telah mengamalkan ajaran dan mengikuti Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya 8 tahun sejak 2015, dalam keikutsertaannya dalam Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya ia menjadi anggota atau ikhwan. Dalam pengamalan zikir harian ini ia mengamalkan zikir *jahr* dengan lafadz *Lailahailallah*. Subjek ASH mengamalkan zikir ini setelah ia sholat lima waktu dan jumlah zikir *jahr* yang ia amalkan sebanyak 165 kali. ASH

¹⁴ SP, Wawancara Oleh Peneliti, tanggal 25 Januari 2023, Wawancara 2, Transkrip

¹⁵ KD, Wawancara Oleh Peneliti, Tanggal 3 Februari 2023, Wawancara 3, Transkrip

mengatakan bahwa ia mengamalkan zikir ini ketika dirumah ataupun didalam pabrik, menyesuaikan dengan *shift* kerjanya. Cara ASH dalam mengamalkan zikir *jahr Lailahaiillah* adalah dengan kepala bergerak dari bawah ke atas mengucapkan *Laa*, lalu ditarik ke bahu kanan *Ilaha*, lalu dipukulkan ke jantung dengan kalimat *Ilallaah*, dengan suara yang keras dan jelas terdengar oleh telinga.¹⁶

b. Zikir *Khafī*

Selain zikir *jahr* dalam Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya terdapat zikir lain yang diamalkan oleh anggota Tarekat ini setiap harinya, zikir ini dinamakan zikir *khafī*. Pelafalan zikir *khafī* ini menggunakan hati atau didalam hati, lafadz yang diamalkan dalam zikir ini adalah lafadz *Allah*. Jumlah dalam melafadzkan zikir ini tidak ditentukan, tetapi sebanyak-banyaknya dan dapat diamalkan dimanapun.¹⁷

Subjek EY dalam pengamalan zikir *khafī* menggunakan lafadz *Allah*. EY hanya mengamalkan zikir ini setelah sholat Maghrib saja, biasanya ia mengamalkan zikir ini dirumah bersama dengan ibunya. Ia mengatakan jiwa jumlah zikir *khafī* yang ia amalkan sekuatnya, biasanya satu kali tarikan nafas sekitar 10 kali lafadz *Allah* yang ia amalkan didalam hati. Subjek EY dalam pengamalan zikir *khafī* lafadz Allah ini dengan cara membaca secara rutin setelah ia sholat Maghrib dengan menyebut lafadz *Allah* sambil memejamkan mata.¹⁸

Subjek SP dalam pengamalan zikir harian yaitu zikir *khafī* menggunakan lafadz *Allah*. SP biasanya mengamalkan zikir ini setelah melakukan sholat fardhu Maghrib dan sholat fardhu Shubuh. Subjek SP mengamalkan zikir ini bersama dengan keluarganya yaitu suami dan kedua anaknya, dalam pengamalan zikir ini SP mengamalkannya didalam kamar. Subjek SP mengaku bahwa dalam pengamalan zikir ini ia tidak menghitungnya, ia mengucapkannya didalam hati kurang lebih 15 lafadz. Cara subjek SP dalam mengamalan zikir ini ialah dengan

¹⁶ ASH Wawancara Oleh Peneliti, Tanggal 30 Januari 2023, Wawancara 4, Transkrip

¹⁷ Observasi Peneliti, Tanggal 19 Januari 2023.

¹⁸ EY, Wawancara Oleh Peneliti, Tanggal 21 Januari 2023, Wawancara 1, Transkrip

menundukan kepala ke sebelah kiri, memejamkan mata lali berzikir *Allah Allah*.¹⁹

Subjek KD dalam mengamalkan zikir ini menggunakan lafadz *Allah* yang sesuai dengan ajaran Tarekat tersebut. KD mengamalkan zikir dengan menggunakan lafadz *Allah*. KD mengatakan bahwa zikir ini dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun, setiap denyut jantung ia melafadz zikir *khafī* Allah. Ketika subjek KD lupa untuk mengamalkan zikir ini atau terputus dalam mengamalkan zikir ini KD akan menyambungkannya kembali dengan tes ingatan zikir lagi begitu seterusnya, KD juga mengatakan bahwa ia mengamalkan zikir ini setelah zikir *jahr* karena setelah zikir *jahr* ini ada tawajuhnya. Subjek KD mengamalkan zikir ini dimanapun, baik itu saat bekerja, saat melakukan aktivitas dan mencoba selalu mengingat zikir tersebut, ia juga mengamalkan zikir ini sendirian. KD mengaku tidak menghitung jumlah zikir yang ia kerjakan atau tidak terhingga. Cara zikir *khafī* yang subjek KD kerjakan ialah setiap hembusan nafas ia mengingat Allah didalam hati, sedangkan setelah sholat Maghrib lalu menunduk menghadap ke hati, menarik nafas dan menahannya dan didalam hati itu kita mengingat Allah.²⁰

Subjek ASH mengatakan bahwa ia mengamalkan zikir *khafī* menggunakan lafadz *Allah*. ASH mengamalkan zikir ini setelah sholat fardhu, ketika sedang bekerja baik itu saat dipabrik ataupun saat bekerja menjadi tukang servis dan saat beristirahat. Menurutnya mengamalkan zikir ini tidak terbatas oleh ruang dan waktu, maka dari itu ia dapat mengamalkan zikir dirumah maupun dipabrik. ASH tidak menghitung jumlah zikir yang ia kerjakan, ia juga mengamalkan zikir ini sendirian. Cara ASH dalam mengamalkan zikir *khafī* Allah ini dengan selalu mengingat Allah setiap hari dan disetiap nafasnya selalu berzikir, cara ia setelah sholat fardhu dengan menarik nafas

¹⁹ SP, Wawancara Oleh Peneliti, Tanggal 26 Januari 2023, Wawancara 2, Transkrip

²⁰ KD, Wawancara Oleh Peneliti, Tanggal 2 Februari 2023, Wawancara 3, Transkrip

dalam-dalam, memejamkan mata, bertawajuh mengingat Allah.²¹

Dalam Tarekat Qodiriyah Naqṣabandiyyah Suryalaya terdapat ajaran penting yang mutlak dilaksanakan oleh setiap ikhwan Tarekat Qodiriyah Naqṣabandiyyah Suryalaya. Ajaran penting tersebut adalah zikir, zikir ini terdiri dari zikir *jahr* dan zikir *khafī*. Selanjutnya yaitu *khotaman*, *khotaman* ini merupakan amalan mingguan dalam Tarekat Qodiriyah Naqṣabandiyyah Suryalaya, *Khotaman* ini biasanya dilakukan setelah sholat maghrib. Amalan terakhir yaitu *manaqib*, tradisi dalam Tarekat Qodiriyah Naqṣabandiyyah Suryalaya ini membacakan keunggulan kisah-kisah Syaikh Abdul Qodir Al-Jailani. Proses *manaqib* dilakukan sebulan sekali dan pelaksanaannya bersama-sama. Dalam proses *manaqib* terdapat susunan pembacaan yaitu pembacaan *umul kitab* yaitu surah Al-Fatihah, pembacaan ayat suci Al-Qur'an, pembacaan tanbih atau wasiat, Tawassul, pembacaan manqobah atau *manaqib* Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani, da'wah dan yang terakhir yaitu membaca Sholawat Bani Hasyim sebanyak 3 kali.²²

2. **Gambaran Nafs Ammārah Pelaku Zikir *Jahr* dan Zikir *Khafī* Pada Tarekat Qodiriyah Naqṣabandiyyah Suryalaya di Kudus**

Subjek pertama yang berinisial EY seorang perempuan yang berusia sekitar 25 tahun yang berstatus belum menikah. EY mempunyai usaha dirumahnya yaitu menjual pakaian wanita secara online, setiap pagi sampai sore ia bekerja. Dapat dikatakan bahwa usaha yang ia miliki tersebut cukup sukses, ini terbukti dirumahnya banyak sekali paket yang siap dikirim. Dari segi pekerjaan ini EY ingin menjadi pengusaha yang lebih hebat lagi dari sekarang, ia menginginkan posisi ini karena ia ingin mendapat uang yang lebih banyak. EY mengatakan jika ia menjadi pengusaha yang sukses maka EY akan mendapatkan uang yang lebih banyak dan ia akan merasa lebih bahagia. Bahagia yang ia rasakan ialah ketika EY dapat membantu orang

²¹ ASH, Wawancara Oleh Peneliti, Tanggal 1 Februari 2023, Wawancara 4, Transkrip

²² KD, Wawancara Oleh Peneliti, tanggal 3 Februari 2023, Wawancara 3, Transkrip

lain yang membutuhkan dan orang-orang disekitar, seperti tetangga dan keluarganya. EY mengatakan ia tidak mempunyai sesuatu yang ia banggakan karena menurutnya harta yang ia miliki hanyalah titipan dari Allah. EY pernah direndahkan oleh orang lain, ia direndahkan karena badannya yang gendut. Ketika EY direndahkan, EY akan membalas perkataan orang tersebut dengan kembali merendahkan dengan fitur fisik. Setelah EY merendahkan orang lain dengan perkataannya ia tidak menunjukkan hal apapun kepada orang tersebut, menurutnya ia tidak perlu diet agar tubuhnya menjadi ideal karena makan itu enak dan ia juga tidak mempermasalahakan berat badannya yang sekarang. Subjek EY pernah mengalami perbedaan pendapat dengan adiknya, bahkan ia sering mengalaminya hingga ia pun lupa permasalahan apa yang menyebabkan ia dapat mengalami perbedaan pendapat tersebut. Ketika ia mengalami perbedaan pendapat ia merasa biasa saja tetapi jika sudah ketelaluan ia akan emosi dan marah, tindakan EY yang akan ia lakukan dengan hal tersebut ialah jika ia merasa benar EY akan membantahnya.

EY mempunyai kesibukan dari pagi hingga malam, yaitu ia bekerja dipagi hari dan siang hari, kemudian disore harinya ia membantu karyawannya untuk packing barang dagangannya. EY pernah merasakan jenuh dalam melakukan pekerjaan yang mengakibatkan ia malas untuk bekerja, tetapi ia menyadari bahwa ketika ia bermalas-malasan ia tidak mempunyai uang. Cara yang EY lakukan untuk menghilangkan rasa malas tersebut adalah dengan cara memaksa diri untuk tidak malas lagi. Dalam melakukan ibadah dengan Allah ia bisa dikatakan tepat waktu, menurutnya selang beberapa menit Adzan ia langsung sholat. Ketika keluarga EY membutuhkan bantuannya ia terkadang membantunya, hal ini ia lakukan karena ia sendiri sudah capek bekerja. EY menyukai makanan penyet bebek, dalam seminggu ia bisa memakan penyet bebek 1-2 kali. Waktu istirahat EY adalah saat tidur siang, ia akan tidur 1 jam dan di malam hari ia tidur selama 6 jam.

Subjek EY pernah merasakan emosi marah, biasanya disebabkan karena ia bertengkar dengan adiknya. Ketika ia sedang marah ia mengaku pernah mengatakan perkataan yang kotor (misuh) tetapi hal itu jarang-jarang ia ucapkan. Untuk mengendalikan perasaan marah yang EY rasakan tersebut, ia mengucapkan kalimat Istighfar kepada Allah. Subjek EY pernah merasakan perasaan cemburu kepada temannya, hal ini

disebabkan karena temannya lebih dekat dengan sahabat EY. Subjek EY berpendapat jika cemburu itu merupakan hal yang wajar, dan cara EY dalam mengendalikan perasaan cemburu yang ia rasakan adalah dengan tidak memikirkan hal tersebut.

Ketika orang lain memiliki sesuatu yang EY belum miliki, ia mengaku merasa biasa saja karena menurutnya ia bisa membelinya sendiri jika ia mau. EY pernah tidak menyukai orang lain karena menurutnya orang tersebut kemaki. Teman EY pernah bercerita kepadanya bahwa temannya tersebut tidak menyukai orang lain, respon EY ketika temannya bercerita ia mendengarkannya saja. Ketika EY tidak menyukai orang lain ia tidak pernah menyindirnya dimedia sosial.²³

Subjek kedua yang berinisial SP merupakan seorang ibu rumah tangga dan bekerja sebagai penjahit dirumah yang berusia sekitar 50 tahun. Subjek SP tidak ingin menjadi penjahit yang terkenal karena menurutnya ia merasa sudah tua. SP mengatakan bahwa ia bangga dengan anak yang ia miliki karena setiap bulan anaknya memberi uang kepadanya. SP pernah direndahkan oleh orang lain, ia direndahkan karena ia hutang dengan orang tersebut. Hal yang SP tunjukkan ketika ia direndahkan adalah diam dan ia tidak datang kembali kerumah orang tersebut. SP pernah mengalami perbedaan pendapat dengan anaknya, permasalahan yang membuat SP dan anaknya tersebut dikarenakan permintaan anak SP yang tidak sesuai dengan kemauan anaknya tersebut tetapi menurut SP, ia sudah merasa benar. Cara SP dalam mengendalikan hal tersebut ialah dengan mengutarakan kepada anaknya bahwa SP ia sudah benar.

Kesibukan SP dari pagi hingga malam hari ialah menjahit dan mengerjakan pekerjaan rumah. Ketika ia menjahit ataupun melakukan pekerjaan rumah ia pernah merasa malas, contohnya yaitu ketika SP malas untuk memasak karena masak yang ia buat tidak dimakan oleh anak dan suaminya. Cara SP dalam mengatasi rasa malas tersebut adalah dengan membeli makanan di warung dekat rumahnya, ia mengatakan jika ia membeli makanan diwarung beban dan perasaan malas itu pun menjadi hilang.SP terkadang ia beribadah tepat waktu , namun hal ini tergantung dengan kesibukan yang sedang ia lakukan. Pola makan yang SP kerjakan selalu tepat waktu dan teratur. SP

²³ EY, Wawancara Oleh Peneliti, Tanggal 21 Januari 2023, Wawancara 1, Transkrip

istirahat ketika siang hari selama 1 jam, dan di malam hari ia tertidur selama 7 jam, SP biasanya duduk santai selama 20 menit sebelum adzan maghrib.

SP pernah merasakan emosi negatif, emosi tersebut adalah perasaan marah. Marah yang ia rasakan disebabkan pekerjaan yang tidak selesai-selesai, karena ia bekerja sebagai penjahit sekaligus sebagai ibu rumah tangga. Ketika sedang marah SP sering kali mengomel kepada anak-anaknya dan kepada suami atas permasalahan yang membuat ia mudah untuk marah. SP bercerita ketika ia sedang mengomel kepada anak dan suaminya ini membuat perasaan marah yang ia rasakan menjadi hilang atau reda karena ia bisa mengutarakan perasaan marah tersebut. SP pernah merasakan cemburu, ia cemburu dengan suami dan anaknya. Penyebab ia cemburu dengan suaminya yaitu karena ia tidak dibelikan jajan tetapi orang lain yang dibelikan. Ia merasa tidak adil karena ia merupakan istrinya sendiri, ia berpendapat bahwa cemburu kepada seseorang itu adalah hal yang wajar. Cara SP untuk mengendalikan cemburu ialah dengan diam saja, karena hal tersebut tidak pantas untuk diucapkan.

Ketika SP melihat orang lain mempunyai atau mendapatkan sesuatu yang belum ia miliki ia merasa biasa saja. Karena menurutnya hal yang dimiliki orang lain tersebut belum tentu bermanfaat untuknya, tetapi ia juga mengatakan jika dia sudah menginginkan hal tersebut sudah cukup lama maka ia juga ingin memilikinya. SP mengatakan bahwa ia pernah tidak menyukai seseorang, penyebab ia tidak menyukai orang tersebut karena orang tersebut meremehkannya, dan berkata kasar kepada SP. Subjek SP bercerita bahwa ia juga pernah membuat status di media social untuk menyindir seseorang karena sampah dirumahnya tidak diambil oleh tukang sampah. Hal tersebut membuat SP menjadi kesal dan kecewa dengan hal tersebut, sehingga ia membuat status disosial medianya. Harapan SP ketika ia membuat status di media social tersebut supaya tukang sampah melihat status yang ia buat dan tukang sampah tersebut mengetahui jika ia kesal dengan perbuatannya tersebut.²⁴

Subjek ketiga dalam penelitian ini adalah KD, ia seorang laki-laki yang berumur 49 tahun, KD bekerja sebagai buruk

²⁴ SP, Wawancara Oleh Peneliti, Tanggal 26 Januari 2023, Wawancara 2, Transkrip

pabrik kertas di Kudus. Dalam segi pekerjaan KD mengatakan bahwa ia tidak terlalu ingin naik pangkat atau memiliki posisi pekerjaan yang lebih dari pekerjaannya yang sekarang. Menurutnya jika ia naik pangkat atau posisi itu sudah sulit, KD mengaku bahwa ia sudah nyaman dengan posisinya sekarang. Dalam kehidupan KD ia tidak terlalu membanggakan harta dunia, ia sudah merasa senang mempunyai anak yang sholeh dan sholehah dan ia juga merasa senang mempunyai hati yang tenang. KD pernah direndahkan oleh orang lain, ketika ia direndahkan KD bersikap biasa saja atau diam. Menurut KD jika ia memikirkan perkataan orang yang tidak menyukainya tidak ada akhirnya. KD juga pernah mengalami perbedaan pendapat dengan orang lain, menurutnya itu adalah hal yang wajar. Cara KD dalam mengendalikan tindakan tersebut adalah dengan menjelaskan kepada orang tersebut jika ia memang benar.

KD setiap hari mempunyai kesibukan yaitu bekerja dipabrik, kadang ia mendapat *shift* pagi, *shift* siang ataupun *shift* malam. KD pernah merasa malas dalam melakukan pekerjaan, cara KD mengatasi rasa malas yang ia rasakan adalah dengan beristirahat sejenak sampai rasa malas itu hilang. Namun, jika rasa malas tersebut tidak juga hilang, ia akan memaksa dirinya sendiri untuk melakukan pekerjaan atau kegiatan tersebut. Subjek selalu makan tepat waktu, dan ketika ia beristirahat menyesuaikan waktu bekerjanya.

Dalam melakukan kehidupan sehari-hari KD bercerita bahwa ia pernah merasakan marah, tetapi menurutnya marah yang ia rasakan tidak terlalu parah. KD mengambil contoh ketika ia marah kepada anak-anaknya. Ketika ia marah kepada anaknya tidak sampai meledak-ledak atau sampai parah, tetapi ia marah dengan memberi tau kepada anaknya tentang kebaikan dengan nada yang pelan dan tidak mengeluarkan kata-kata yang tidak pantas. Cara KD dalam mengendalikan perasaan marah itu dengan mengontrolnya, menurutnya sering berzikir menjadi salah satu cara yang bisa membuatnya selalu ingat kepada Allah, karena jika ia mengingat Allah ia dapat mengontrol hawa nafsu yang tidak baik seperti marah. KD merasakan perasaan cemburu kepada istrinya, menurutnya hal tersebut wajar, cara KD dalam mengendalikan perasaan cemburu tersebut ialah memberi tahu istrinya jika ia memang cemburu agar dalam hubungan KD dengan istrinya tidak terjadi kesalahpahaman. Dalam kehidupannya KD pernah tidak menyukai seseorang,

penyebabnya yaitu karena orang tersebut suka mencari perhatian kepada atasannya dipabrik. Ketika teman KD bercerita tentang keburukan orang lain, ia hanya bersikap biasa saja dan ia mendengarkan saja cerita temannya tersebut.²⁵

ASH merupakan subjek keempat dalam penelitian ini, ia seorang laki-laki yang berumur 47 tahun. ASH bekerja sebagai buruh pabrik dan juga servis elektronik didesanya. Dalam segi pekerjaan ASH ingin mempunyai posisi yang lebih tinggi daripada pekerjaannya yang sekarang, namun menurutnya jika ia memiliki posisi pekerjaan tersebut pasti akan memiliki resiko yang lebih tinggi dan berat. Tetapi ia dengan posisi yang lebih tinggi ia akan mendapatkan gaji yang lebih besar, ASH merasa senang jika ia mendapatkan gaji yang lebih banyak karena gaji tersebut dapat memenuhi kebutuhan keluarganya, dan ia pun bersyukur atas pemberian Allah yang ia terima saat ini. Dalam kehidupan ASH, ia mengatakan tidak ada pencapaian atau sesuatu yang ia banggakan karena menurutnya harta yang ia miliki hanyalah titipan dari Allah. ketika ASH direndahkan oleh orang lain ia hanya membiarkannya saja dan ia tidak menunjukkan apapun. ASH pernah mengalami perbedaan pendapat dengan lain, perasaan ASH jika mengalami hal tersebut biasa saja. Menurut ASH jika ia sama- sama berbicara dan tidak ada yang mengalah itu dapat membuat permasalahan menjadi lebih buruk dan hal tersebut tidak akan menyelesaikan permasalahan, tetapi jika ia mengalami perbedaan pendapat dengan istrinya ASH akan menunggu istrinya lebih tenang dan ia akan memberi tau tentang sesuatu yang ia rasa benar tersebut.

ASH mempunyai kesibukan yaitu bekerja sebagai buruh pabrik dan ia memiliki pekerjaan sampingan sebagai tukang servis elektronik. Ketika ASH melakukan pekerjaannya tersebut ia pernah merasa malas. Cara ASH dalam mengurangi rasa malas tersebut adalah dengan istirahat, karena jika ASH kecapekan ia akan merasa malas. Dalam hal beribadah kepada Allah, ASH tidak pernah absen melakukan sholat lima waktu dan ia jarang melakukann sholat diakhir waktu. ASH menghindari makanan dan minuman yang banyak mengandung gula. Waktu untuk ASH istirahat ialah ketika ia pulang dari kerja di pabrik dan terkadang jika ia tidak *shift* malam ia akan tidur malam selama 6 jam.

²⁵ KD, Wawancara Oleh Peneliti, Tanggal 2 Februari 2023, Wawancara 3, Transkrip

ASH pernah marah kepada istrinya karena ketika istrinya diberi tahu suka menang sendiri. Ketika ASH sedang marah, ia tidak pernah mengatakan perkataan yang kotor, ketika ia sedang marah dengan istrinya ia lebih baik diam terlebih dahulu karena menurutnya jika ia dan istrinya sama- sama berbicara permasalahan tidak akan selesai. ASH pernah merasakan cemburu kepada orang tua dan pasangannya, ketika ASH merasa cemburu dengan orang tuanya selalu pilih kasih kepadanya dan kakaknya. Menurut ASH cemburu itu hal yang wajar saja dirasakan oleh manusia, dan ia mengatakan bahwa jika ASH mempunyai permasalahan lebih baik dia diam. Dalam kehidupan ASH, ia pernah tidak menyukai seseorang, hal ini disebabkan karena orang tersebut suka memfitnahnya.²⁶

3. Pengendalian Nafs *Ammārah Bi al-su'* Pada Pelaku Zikir *Jahr* dan Zikir *Khafi* Pada Tarekat Qodiriyah Naqshabandiyah Suryalaya di Kudus

a. Zikir Jahr

Subjek pertama yaitu EY mengaitkan zikir *jahr Lailahailallah* terhadap pekerjaan yang saat ini ia miliki yaitu sebagai pedagang online, ia lebih mendahulukan shalat dari pada pekerjaannya. Hal ini disebabkan karena menurutnya ia sekarang lebih sibuk, dan ia mendahulukan shalat karena itu merupakan panggilan dari Allah. ia merasa lebih dekat dengan Allah walaupun ia hanya mengamalkan zikir *jahr* setelah shalat maghrib saja. EY tidak dapat mengaitkan zikir *jahr Lailahailallah* dengan pencapaian yang ia banggakan dan ia miliki saat ini. EY mengaitkan zikir *jahr* dengan respon orang lain yang menyukainya, ia mengaku ia tidak tahu karena EY membiarkan saja respon orang tersebut. Ia memberikan contoh jika ia membeli tas branded dan temannya pun merespon dengan sayang sekali uang segitu banyaknya cuma dibelikan tas saja.

Subjek EY mengaitkan zikir *jahr* dengan rasa malas yang ia rasakan ketika melakukan sesuatu ialah ia sadar bahwa ia bekerja hanya untuk mencari berkah, dengan hal tersebut ia menjadi sadar kembali dan tidak merasakan malas. EY menjelaskan bahwa ketika ia sudah berzikir

²⁶ ASH, Wawancara Oleh Peneliti, 30 Januari 2023, Wawancara 4, Transkrip

tetapi ia masih malas dalam melakukan pekerjaan karena malas merupakan hal yang manusiawi dan semua manusia dapat merasakannya. EY menjelaskan bahwa iman seseorang itu dapat naik turun, karena menurut EY setan itu senang menggoda seseorang untuk lalai kepada Allah. Faktor lain yaitu jika ia setelah menstruasi ia akan malas melakukan ibadah. Namun, jika hal tersebut dihubungkan dengan pekerjaan ia belum dapat mengaitkannya. Jika pekerjaan ia bergantung kepada Allah, karena rezeki sudah ada yang mengatur. Ketika ia malas bekerja dan tidak mendapatkan rezeki EY mempunyai pemikiran bahwa rizki yang ia peroleh akan lebih banyak ketika ia tidak malas. EY tidak dapat mengaitkan zikir *jahr* dengan kebiasaannya sulit ataupun banyak makan dan waktu ia untuk beristirahat.

Subjek EY belum bisa mengaitkan zikir *jahr* dengan perasaan marah yang ia rasakan. Ketika ia sedang marah ia hanya mengucapkan kalimat *Istighfar* kepada Allah, EY juga mengaku ia belum tau bagaimana caranya mengaitkan zikir *jahr* *Lailahailallah*. Ketika EY diberi pertanyaan tentang bagaimana ia mengaitkan zikir dengan sesuatu tidak ia miliki ia menjawab, jika ia tidak pernah merasakan bagaimana rasanya jika ia mengaitkan sesuatu yang orang lain miliki tetapi hal tersebut tidak ia miliki, ia juga tidak dapat mengaitkannya. EY merasa ia belum bisa mengaitkan kekurangan yang ia miliki dengan zikir *jahr*. Namun, ia dapat mengaitkan permasalahan yang sedang ia alami dengan zikir *jahr*, karena ia mengembalikan permasalahan tersebut kepada Allah dengan banyak berzikir dan berserah diri kepada Allah.²⁷

Subjek kedua yaitu SP mengendalikan *nafs ammārah bi al-su*⁷ pada subjek SP ketika ia mengaitkan zikir *jahr* *Lailahailallah* dan pekerjaan yang ia miliki saat ini yaitu sebagai penjahit dan ibu rumah tangga, SP mengaku jika ia melakukan pekerjaan ia akan merasa tenang. Perasaan tenang yang ia rasakan ialah lebih fokus dalam melakukan pekerjaan. SP tidak dapat mengaitkan zikir *jahr* dengan pencapaian yang ia miliki, menurutnya hal tersebut tidak ada hubungannya. Ketika ia mengaitkan zikir *jahr* dengan

²⁷ EY, Wawancara Oleh Peneliti, tanggal 20 Januari 2023, Wawancara 1, Transkrip

respon orang lain ketika ia dipuji adalah ia merasa senang dengan hal tersebut, dan ketika orang lain tidak menyukainya ia tidak mengambil hati dengan hal tersebut karena menurut SP terserah orang lain ingin berkata apa tentangnya.

Ketika subjek SP mengaitkan zikir *jahr* dengan rasa malas yang ia rasakan ialah SP lebih semangat lagi dalam melakukan pekerjaan atau aktivitas, SP jarang merasa malas jika ia sudah mengamalkan zikir ini. SP tidak bisa menghubungkan zikir *jahr* dengan kebiasaannya sulit untuk makan atau banyak makan, karena menurutnya hal tersebut tidak ada hubungannya, jika ia menyukai makanan tertentu yang ia sendiri mengetahui akibat terlalu banyak memakan makanan tersebut ia tidak peduli, karena menurutnya sesuatu yang ia sukai itu tidak dapat dilarang. Ketika SP mengaitkan zikir *jahr* dengan waktu yang ia miliki untuk istirahat, ia merasa bersyukur karena ia merasa tenang dan ia tidak terganggu dengan pikirannya sendiri.

SP mengaitkan zikir *jahr* dengan perasaan marah yang ia rasakan adalah ia mengaku bahwa dengan ia mengamalkan zikir *jahr* ini marah yang sering ia rasakan sekarang sedikit berkurang. SP mengatakan jika ia sedang marah, ia hanya mengomel dan marah tersebut akan berkurang, SP tidak dapat mengaitkan zikir *jahr* ini dengan hal tersebut. SP mengaku bahwa ia juga tidak dapat mengaitkan zikir *jahr* dengan perasaan cemburu. Cara SP mengaitkan zikir *jahr* dengan sesuatu yang tidak ia miliki dengan cara bersyukur atas pemberian Allah. SP tidak mempermasalahkan jika ia tidak memiliki sesuatu yang orang lain miliki, karena SP merasa bahwa apa yang orang lain miliki tersebut belum tentu bermanfaat untuknya. Dari kekurangan yang ia miliki, SP lebih bisa bersyukur dengan apa yang Allah berikan.²⁸

Subjek ketika yaitu KD mengaitkan zikir *jahr* dengan pekerjaan yang ia miliki saat ini ialah ketika ia bekerja mempunyai niat untuk beribadah kepada Allah untuk mencari nafkah untuk keluarganya. Menurut KD beribadah bukan hanya sholat, haji, membaca Qur'an saja tetapi

²⁸ SP, Wawancara Oleh Peneliti, tanggal 25 Januari 2023, Wawancara 2, Transkrip

bekerja juga dapat diniatkan untuk beribadah mencari berkah dan mencari ridho Allah. Ia merasa bangga mempunyai anak yang sholeh dan sholehah, dan ia mensyukuri harta yang ia miliki. KD mengucapkan syukur ketika ia dipuji oleh orang lain yang menyukainya dan ketika ada orang yang tidak menyukainya ia biasa saja, karena menurutnya jika orang yang membicarakan keburukan orang lain termasuk ghibah dan menurutnya hidup didunia memang ada yang tidak menyukai.

Subjek KD mengaitkan zikir *jahr* dengan rasa malas yang ia rasakan dengan berzikir ia dapat mengingat nikmat dan anugrah dari Allah. Ia melakukan atau mengamalkan zikir *jahr* ia dapat mengingat nikmat dan anugrah yang diberikan oleh Allah untuknya. Jika Allah telah memberi nikmat makan, nikmat bekerja, nikmat beribadah ia tidak pantas untuk bermalas-malas, karena menurutnya setelah ia berzikir hal tersebut dapat berkurang. KD makan dengan teratur ia menikmati nikmat dari Allah dan tidur pun terasa nyaman.

KD mengaitkan zikir *jahr* dengan perasaan marah dengan selalu mengingat dampak atau akibat jika ia marah-marah, ia merasa kasihan jika ia marah dengan anaknya atau istrinya. Ketika ia marah KD tidak pernah terbesit untuk melakukan zikir *jahr*. Cara KD mengaitkan zikir *jahr* dengan perasaan cemburu adalah ia mencoba untuk percaya dengan pasangannya dan ia merasa bahwa cemburu tersebut sudah berkurang. Dengan zikir *jahr* ia lebih dapat melihat sesuatu dari sudut pandang yang baik. KD tidak masalah jika ia belum memiliki sesuatu yang dimiliki oleh orang lain, karena menurutnya pencapaian, rezeki orang berbeda-beda, dan ia mensyukuri kekurangan yang ia miliki.²⁹

Pengendalian *nafs ammārah bis su'* subjek keempat yaitu ASH, ia mengaitkan zikir *jahr Lailahailallah* dengan pekerjaan yang ia jalani saat ini yaitu sebagai buruh pabrik dan servis elektronik, ASH merasa bersyukur dengan pekerjaannya saat ini, ia merasa lebih tenang ketika melakukan pekerjaan, tenang yang ASH rasakan adalah tidak mengkhawatirkan gaji yang akan terima. ASH

²⁹ KD, Wawancara Oleh Peneliti, Tanggal 2 Februari 2023, Wawancara 3, Transkrip

mengaitkan zikir *jahr* dengan pencapain yang ia banggakan dan miliki, ASH merasa bahwa semua yang ia miliki saat ini merupakan pemberian dari Allah. Menurut ASH ia tidak paham mengenai respon orang lain yang menyukainya ataupun tidak menyukainya jika dikaitkan dengan zikir *Lailahailallah*.

Ketika ASH mengaitkan zikir *jahr* dengan rasa malas yang ia rasakan ketika melakukan aktivitas maupun sedang bekerja, sekarang ia mengaku lebih rajin. ASH mengaku bahwa ia sekarang lebih rajin dalam bekerja ataupun melakukan aktivitas, karena menurutnya jika ia melakukan pekerjaan dengan hati yang tenang ia tidak akan merasa berat melakukan hal tersebut. Jika rasa malas itu muncul ia mengatakan bahwa hal tersebut biasa saja. Ketika ASH mengaitkan zikir *jahr* dengan waktu istirahat, ia mengaku bahwa jika hatinya tenang ASH tidur pun tidak merasa was-was memikirkan dunia.

ASH lebih dapat menahan perasaan marah yang ia rasakan jika hal ini dibandingkan dengan sebelum ia mengamalkan zikir *jahr*, ketika ASH sedang marah ia tidak pernah terbesit untuk melakukan zikir *jahr* karena ia hanya mengamalkan zikir ini hanya setelah sholat fardhu saja dan ASH tidak dapat mengaitkan perasaan cemburu yang sedang ia rasakan. ASH mengaku bahwa ia tidak terlalu memikirkan harta milik orang lain karena dengan zikir ini ia mempunyai pemikiran bahwa setiap orang pasti mempunyai rezekinya masing-masing dari Allah, dan kekurangan atau kelebihan yang ia miliki ia mensyukurinya.³⁰

b. Zikir *Khafī*

Subjek EY mengaitkan zikir *khafī* dengan pekerjaan yang ia miliki saat ini yaitu sebagai penjual online, EY mengatakan bahwa pekerjaan yang ia miliki saat ini merupakan pemberian dari Allah, baik itu pencapaian yang ia miliki maupun rezeki yang berupa uang karena menurutnya tanpa bantuan dan titipan dari Allah ia tidak akan memiliki semua ini. Jika respon orang lain yang tidak menyukai pencapaiannya, menurutnya orang yang hidup didunia memang ada yang menyukai dan ada yang tidak

³⁰ ASH, Wawancara Oleh Peneliti, 31 Januari 2023, Wawancara 4, Transkrip

menyukainya. Jika seseorang tidak menyukainya ia tidak perduli, EY memberikan sebuah contoh jika seorang Nabi Muhammad saja ada yang tidak menyukai apalagi manusia biasa pasti mempunyai banyak kesalahan dan kekurangan.

EY mengaitkan rasa malas yang ia rasakan dengan zikir *khafī* yaitu ia memiliki pemikiran dan mempunyai niat bahwa jika ia bekerja untuk mencari berkah dari Allah. EY tidak dapat mengaitkan jika ia sudah rajin berzikir tetapi ia masih merasa malas, karena menurutnya rasa malas datang dari alam bawah sadar sendiri dan tiba-tiba muncul. Subjek EY tidak dapat mengaitkan kebiasaannya sulit makan ataupun banyak makan. EY mengaitkan zikir *khafī* dengan pemanfaat waktu tidur yang miliki, ia mengaku tidak tau cara mengaitkan waktu istirahat dengan zikir *khafī* ini, namun jika pemanfaatan waktu tidur yang EY miliki dikaitkan dengan Allah ia dapat mengaitkannya dengan menggunakan waktu istirahat tersebut dan mensyukurinya karena EY telah diberikan waktu untuk ia beristirahat oleh Allah. Subjek EY tidak dapat mengaitkan perasaan marah, perasaan cemburu dengan zikir *khafī* yang ia amalkan. Tak hanya itu, EY juga tidak dapat mengaitkan zikir *khafī* dengan pencapaian yang ia tidak miliki tetapi orang lain telah memilikinya, berkaitan dengan kekurangan yang ia miliki menurutnya manusia adalah tempatnya kurang jadi wajar saja jika ia memiliki kekurangan, dan kesempurnaan menurutnya hanyalah milik Allah.³¹

Sedangkan subjek SP dalam mengaitkan zikir *khafī* dengan pekerjaan yang ia lakukan karena bantuan dari Allah. SP tidak dapat mengaitkan zikir *khafī* dengan pencapaian yang ia miliki, SP tidak paham bagaimana mengaitkan kedua hal tersebut. Ketika SP dipuji oleh orang yang menyukainya, ia merasa bersyukur atas hal tersebut. Namun, ketika ia tidak disukai oleh orang lain ia membiarkannya saja, karena menurutnya setiap orang mempunyai sifat yang berbeda-beda. Subjek SP mengaitkan zikir dengan rasa malas dengan pekerjaan yang ia lakukan, ia mengaku dengan melakukan zikir *khafī* ia menjadi tidak malas lagi, namun SP ketika ia sudah

³¹ EY, Wawancara Oleh Peneliti, Tanggal 21 Januari 2023, Wawancara 1, Transkrip

berzikir tetapi rasa malas tersebut masih muncul, SP menjelaskan bahwa ia merasa bingung mengapa hal tersebut bisa terjadi kepadanya, ketika ia sudah mengamalkan zikir ini tetapi ia masih malas melakukan aktivitas atau pekerjaan. SP makan dengan teratur, dan ia bersyukur atas waktu yang ia miliki untuk beristirahat. Dengan melakukan zikir *khafī* SP dapat mengontrol emosi yang ia rasakan, namun ketika ia tidak pernah melakukan zikir *khafī* ini ketika ia sedang marah. SP hanya mengamalkan zikir ini setelah sholat maghrib dan sholat shubuh aja. SP tidak dapat mengaitkan perasaan cemburu yang ia rasakan, ketika SP sedang cemburu ia hanya bisa diam saja. SP merasa bersyukur atas apa yang ia miliki saat ini, ia pun merasa cukup. Ia tidak memikirkan harta orang lain yang belum ia miliki. SP mensyukuri kekurangan yang ia miliki karena hal tersebut merupakan pemberian dari Allah.³²

Sedangkan subjek KD mengaitkan zikir *khafī* yang ia amalkan dengan pekerjaan yang ia jalani sebagai rasa syukur kepada Allah, menurutnya pekerjaan yang ia miliki saat ini merupakan pemberian dari Allah. Dengan ia mengamalkan zikir ini setiap hari, ia merasa lebih tenang dan ketika ia bekerja tidak merasa tertekan. Menurut KD pencapaian yang ia banggakan dan ia miliki ia merupakan dari Allah dan factor usaha yang ia lakukan, karena jika ia tidak berusaha dan tidak meminta kepada Allah ia tidak akan memilikinya. KD tidak memperhatikan respon orang lain yang memujinya, KD hanya mengucapkan syukur atas pujian tersebut. Ia juga tidak memperdulikan omongan orang lain yang tidak menyukainya.

KD mengatakan zikir *khafī* dengan rasa malas yang ia rasakan untuk melakukan pekerjaan dan aktivitas sehari-hari. Menurutnya, rasa malas yang ia rasakan sedikit berkurang, ia merasa bahwa dengan mengamalkan zikir rasa malas yang ia rasakan sedikit berkurang, menurutnya manfaat ia berzikir adalah bertambahnya semangat ketika berkerja dan melakukan aktivitas sehari-hari. Karena jika ia sedang melakukan sesuatu ia berniat untuk beribadah kepada Allah. ketika KD sudah melakukan zikir *khafī*

³² SP, Wawancara Oleh Peneliti, Tanggal 26 Januari 2023, Wawancara 2, Transkrip

tetapi ia masih merasa malas, menurutnya hal tersebut wajar karena iman manusia itu naik dan turun. Berkaitan dengan kebiasaan KD makan, ia selalu makan teratur, menurutnya makan teratur ialah nikmat yang diberikan oleh Allah untuknya. Jika ia mengamalkan zikir *khafī* pikirannya juga akan menjadi tenang sehingga ingin tidur pun bisa nyaman.

Subjek KD mengaitkan zikir *khafī* dengan perasaan marah yang ia rasakan ialah dapat berhati-hati dan jika hatinya selalu mengingat Allah dengan berzikir *khafī*, ia merasa diawasi oleh Allah apalagi jika zikirnya teratur ia akan dapat mengontrol emosi. Jika KD cemburu itu merupakan hal yang wajar dan manusiawi, ia mengatakan bahwa zikir *khafī* dapat mengurangi perasaan yang kurang baik seperti cemburu ini. KD tidak merasa iri dengan orang lain yang memiliki sesuatu yang ia sendiri tidak memilikinya dan ia mensyukuri kekurangan yang ada didalam dirinya.³³

Subjek ASH mengaitkan zikir *khafī* dengan pekerjaan yang ia miliki sebagai pemberian dari Allah, ia memiliki pekerjaan karena Allah dan dengan pekerjaan yang ia miliki ini dapat membantu memenuhi kebutuhan di keluarganya. ASH tidak terlalu membanggakan sesuatu yang ia miliki sekarang, ia mensyukuri semua yang ia miliki. Ketika ASH dipuji oleh orang yang menyukainya ia hanya mensyukurinya, tetapi jika ada orang yang tidak menyukainya ia hanya membiarkannya saja. Ketika ASH mengaitkan zikir *khafī* dengan rasa malas yang ia rasakan, hal tersebut sudah sedikit berkurang. Tetapi malas tersebut masih kadang-kadang muncul kembali, menurutnya hal tersebut manusiawi. ASH makan dengan teratur, ia mengurangi makanan dan minum yang mengandung gula karena ia mempunyai penyakit gula.

Ketika ASH mengaitkan zikir *khafī* dengan perasaan marah, sekarang ia menjadi tidak mudah marah, jika hal ini dibandingkan dengan sebelum ia melakukan zikir *khafī* ia menjadi tidak mudah marah, ini disebabkan karena dengan mengamalkan zikir *khafī* ia dapat membersihkan hati dan jiwa yang kotor menjadi bersih. ASH setiap kali melakukan aktivitas ia selalu mengamalkan zikir *khafī*

³³ KD, Wawancara Oleh Peneliti, 2 Februari 2023, Wawancara 3, Transkrip

didalam hati. ASH jarang merasakan perasaan cemburu, ia tidak memikirkan harta yang dimiliki oleh orang lain, ia selalu mensyukuri kekurangan maupun kelebihan yang ada didalam dirinya.³⁴

C. Analisis Data

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini dalam melakukan analisis data yang telah diperoleh dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi. Dalam melakukan analisis data yang telah diperoleh oleh penulis menggunakan analisis deskriptif.

1. Analisis Implementasi Zikir *Jahr* dan Zikir *Khafī* Pada Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya di Kudus

Berdasarkan data yang telah penulis kumpulkan, maka hasil yang diperoleh dapat dianalisis bahwa Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya mempunyai amalan yang khusus, tentunya amalan ini tidak sama dengan amalan-amalan tarekat yang lainnya. Jika amalan yang digunakan sama dengan tarekat lain kemungkinan dari beberapa hal saja, hal ini dikarenakan memang sumber amalan ini sama yaitu dari Rasulullah. Dalam Tarekat ini menggunakan dua amalan zikir, yaitu amalan zikir *jahr* dan zikir *khafī*. Pertama, yaitu zikir *jahr*, yaitu zikir yang pengamalannya menggunakan suara yang keras dan terdengar. Kedua yaitu zikir *khafī*, zikir yang diamalkan didalam hati dan tidak bersuara.³⁵

Dalam mengamalkan zikir *jahr* dari penelitian yang telah dilakukan, berkaitan dengan jumlah zikir yang diamalkan adapun para subjek mengamalkan zikir *jahr* secara bervariasi. Hal ini disebabkan karena faktor pekerjaan dan kesibukan yang dilakukan oleh para subjek, sehingga rata-rata dari mereka mengamalkan zikir minimal tiga kali. Dengan jumlah zikir *jahr* yang hanya diamalkan tiga kali ini, para subjek memiliki kesadaran untuk menggantinya dikesempatan waktu yang lain ketika mereka memiliki waktu yang luang dengan ketentuan yang sama, yaitu mengganti sebanyak 165 kali atau lebih dengan ketentuan jumlah yang ganjil. Namun ketika mereka memiliki ketersediaan waktu dan tidak memiliki tanggung jawab pekerjaan, baik itu pekerjaan pabrik, bekerja dirumah

³⁴ ASH, Wawancara Oleh Peneliti, 31 Januari 2023, Wawancara 4, Transkrip

³⁵ Nakamura, *Ghazali and Prayer, Alih Bahasa Uzair Fauzan, Metode Zikir Dan Doa Al-Ghazali*.

ataupun mengerjakan pekerjaan rumah, mereka mengamalkan sesuai dengan ajaran yang telah diberikan oleh *mursyid* pada Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya yaitu berjumlah 165 kali atau lebih dengan ketentuan jumlah bilangan ganjil.

Dalam kitab *Uquudul Jumaan* Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Pondok Pesantren Suryalaya dijelaskan bahwa jumlah dalam mengamalkan zikir *jahr* Lailahailallah tidak kurang 165 kali atau lebih dengan bilangan ganjil.³⁶ Jumlah ini sebagai ketentuan dalam melakukan zikir, dimana jumlah yang tidak boleh kurang dari 165 ini memiliki makna dalam Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya. Makna yang digunakan dalam jumlah ini ialah angka satu yang berarti *ihsan*, *ihsan* dalam ajaran Islam dapat dimaknai sebagai berbuat baik dengan beribadah kepada Allah secara ikhlas. Kemudian angka enam yang berarti rukun iman, iman dapat dimaknai sebagai percaya dengan cara membenarkan sesuatu yang ada di dalam hati, berupa keimanan kepada Allah, kepada malaikat Allah, kepada kitab Allah, para rasul Allah, pada hari akhir, dan pada *godho* dan *godhar*. Sedangkan lima memiliki arti sebagai rukun Islam, yang terdiri dari syahadat, sholat, zakat, puasa dan haji. Sehingga orang yang mengamalkan zikir ini dengan jumlah yang tidak boleh kurang dari 165 kali atau lebih dengan bilangan ganjil dapat memiliki ihsan, iman, dan keislaman dalam dirinya.³⁷

Ketika seseorang sedang memiliki kesibukan, baik itu sedang bekerja dipabrik, bekerja dirumah ataupun melakukan pekerjaan rumah tangga, dan dalam keadaan sedang perjalanan maka dalam Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya diperbolehkan untuk berzikir dengan bilangan zikir yang paling kecil yaitu tiga kali. Tetapi pengamalan ini dapat diganti atau di *godho* dilain waktu ketika sedang tidak dalam kesibukan atau tanggung jawab pekerjaan.³⁸

Tempat pelaksanaan dalam mengamalkan zikir *jahr* pada subjek penelitian yang mengikuti Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya, yaitu beberapa subjek mengamalkan zikir *jahr* di rumah dan beberapa mengamalkan ditempat kerja. Mereka yang mengamalkan zikir *jahr* ditempat kerja karena memang terdapat subjek yang bekerja di pabrik yang

³⁶ K.H.A Shohibulwafa Tajul 'Arifin, *Uquudul Jumaan*. Hal 1

³⁷ K.H Mahtub Ja'far, Wawancara Oleh Peneliti, Tanggal 13 Maret 2023

³⁸ K.H.A Shohibulwafa Tajul 'Arifin, *Uquudul Jumaan*. Hal 1

dilaksanakan setelah sholat fardhu, dan hanya bisa mengamalkannya ditempat kerja. Adapun waktu pengamalan yang dilakukan subjek yaitu setelah sholat lima waktu atau setelah sholat fardhu, namun terdapat subjek yang hanya mengamalkan zikir setelah sholat maghrib dan shubuh bahkan ada yang mengamalkan zikir hanya setelah sholat shubuh saja. Subjek yang tidak sepenuhnya mengamalkan zikir setelah sholat lima waktu ini disebabkan karena aktivitas yang tidak dapat ditinggalkan.

Adapun tempat yang dapat dilakukan untuk mengamalkan zikir jahr Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya ini dapat dilakukan dimana saja, yang terpenting tempat tersebut bersih dari najis karena mengingat memang zikir ini dilaksakan setelah sholat lima waktu, sehingga waktu dan tempat dalam mengamalkan zikir jahr ini menyesuaikan tempat saat melakukan sholat fardhu.³⁹

Dalam mengamalkan zikir *jahr* terdapat tata cara khusus yang dilakukan oleh subjek, mulai dari gerakan, posisi tubuh, dan ketentuan-ketentuan yang dilakukan lainnya. Adapun tata cara dalam subjek dalam mengamalkan zikir *jahr* ini harus dilakukan setelah sholat, hal ini yang mengharuskan seseorang harus dalam keadaan yang suci atau sudah berwudu. Para subjek mengamalkan zikir *jahr* ini dengan suara yang keras atau zikir menggunakan lisan hingga terdengar oleh telinga. Subjek memosisikan tubuhnya duduk bersila menghadap kiblat. Dari penjelasan subjek yang telah dilakukan saat wawancara, subjek melakukannya dengan bervariasi.

Cara melakukan zikir *jahr* dalam kitab *Miftahus Shudur*, tata cara dalam mengamalkan zikir *jahr* ialah diwajibkan untuk memiliki wudu dengan sempurna. Hal ini karena mengingat zikir ini memang dilaksanakan setelah sholat fardhu sehingga wudu merupakan syarat yang wajib dilakukan dalam mengamalkan zikir *jahr*. Zikir - ini dilafadzkan dengan menggerakkan kedua bibir yang pengucapannya dengan suara yang keras dan jelas terdengar oleh telinga. Zikir ini dapat diamalkan sendiri ataupun bersama-sama. Adapun posisi tubuh yang dilakukan yaitu dengan menghadap kiblat, mata terpejam. Ketika akan melakukan zikir, seseorang dianjurkan untuk melakukan wudu. Menurut Abu Sangkan wudu ialah ibadah zikir yang merupakan sarana untuk membersihkan jiwa, yang

³⁹ K.H Mahtub Ja'far, Wawancara Oleh Peneliti, Tanggal 13 Maret 2023

memulai dari sisi paing luar (fisik) sampai kedalam rohaninya. Wudu pada dasarnya membersihkan anggota badan tertentu yang diawali dengan berniat, membasuh wajah, kedua tangan, kepala dan kedua kaki.⁴⁰

Adapun gerakan khusus yang dilakukan oleh subjek ialah dengan memejamkan, mengucapkan kata *Laa* dengan menarik nafas yang kuat dengan posisi kepala menarik dari pusar sampai kepala, kemudian mengucapkan kata *ILAHAA* melanjutkan gerakan kepala menurunkan ke sebelah kanan, lalu mengucapkan kata *ILALLAH* dan menurunkan kepala ke sebelah kiri dan berakhir dihati. Namun, dari penjelasan subjek tersebut ada yang hanya menjelaskan cara pengamalannya dengan posisi yang dilakukan tanpa menjelaskan kalimat dan gerakan apa yang harus dibaca.

Sedangkan gerakan khusus yang dilakukan ialah dengan memulai mengucapkan *LAA* dimulai dari bawah pusat dan diangkat sampai ke otak dalam kepala, selanjutnya yaitu mengucapkan *ILLAHA* dari kepala dengan menurunkannya ke bahu sebelah kanan. Kemudian mengucapkan *ILLALLAH* dari bahu kanan dengan menurunkan kepala ke dada bagian sebelah kiri, kemudian berpangkal pada hati dibawah tulang rusuk lambung dengan menghebuskan nafas menyebut lafadz Allah dengan kuat sehingga terasa getarannya diseluruh tubuh dan seakan-akan badan terbakar dan memancarkan Nur Tuhan.⁴¹

Kalimat zikir *jahr* pada Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya memiliki makna yang terdapat pada lafadz *Lailahailallah*. Adapun subjek dalam memaknai lafadz *Lailahailallah* pada zikir *jahr* ini sebagai keyakinan yang ditamanakan sepenuh hati, Allah lah sang Pencipta yang tidak ada duanya, tiada ada yang patut disembah selain Allah. Para subjek memaknai lafadz *Lailahailallah* keseluruhan mempunyai inti yang sama. Dimana Allah lah sang Pencipta dan patut disembah karena Tiada Tuhan Selain Allah.

Kalimat yang digunakan dalam mengamalkan zikir *jahr* Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya ialah kalimat *thayibah* yaitu lafadz *Lailahailallah*. Lafadz ini memiliki makna yang terkandung didalamnya, makna ini tidak sah nya iman

⁴⁰ Diah Kusumawardani, "Makna Wudhu Dalam Kehidupan Menurut Al-Qur'an Dan Hadis," *Riset Agama* 1, no. 1 (2021).

⁴¹ K.H.A Shohibulwafa Tajul 'Arifin, *Miftahus Shudur Terjemahan K.H. Aboebakar Atjeh* (Jakarta, 1969). Hal 17

seorang hamba kecuali dengan menyakini kalimat *Lailahailallah* ini. Didalam kalimat *thayibah* ini ada ketetapan bahwa Allah lah Tuhan yang patut disembah. Untuk itu dalam mengamalkan zikir *jahr Lailahailallah* harus ada ucapan hati dan juga ucapan lisan, ucapan hati dapat dimaknai dengan keharusan mengenal kalimat *Tauhid Lailahailallah* dan meyakini-Nya.⁴² Makna simbolis dari kalimat nafyi *Lailaha* menurut Syekh Muzaffer membantu hati seseorang yang telah abai, sedangkan pada kalimat *Illa Allah* yaitu untuk menyucikan hati dan menempatkan Allah satu-satunya yang patut disembah.⁴³

Lafadz *Lailahailallah* mencakup dua bagian, bagian pertama ialah *Laa ilaaha nafi* terhadap segala bentuk sesembah, yang mencakup segala hal yang mungkin ditunjuk kepada ibadah, sebagai penghambaan dan segala yang bertindak kepada selain Allah. sedangkan *illa Allah itsbat* bahwa yang berhak disembah hanyalah Allah, hal ini mencakup bahwa ketetapan untuk ibadah dan penghambaan itu hanya bagi Allah, tidak ada sekutu baginya. Allah lah satu-satunya Tuhan yang berhak disembah, Dialah yang Maha Pencipta, yang memberi rezeki, yang menghidupkan, dan yang mematikan.⁴⁴

Dalam Al-Qur'an surat Al-Hajj ayat ke 62 Allah berfirman:

ذٰلِكَ بِاَنَّ اللّٰهَ هُوَ الْحَقُّ وَاَنَّ مَا يَدْعُوْنَ مِنْ دُوْنِهٖ هُوَ الْبٰطِلُ وَاَنَّ اللّٰهَ هُوَ
الْعَلِيُّ الْكَبِيْرُ

Artinya :“Demikianlah (kebesaran Allah) karena Allah, Dialah (Tuhan) Yang Hak. Dan apa saja yang mereka seru selain Dia, itulah yang batil, dan sungguh Allah, Dialah Yang Mahatinggi, Mahabesar.” (Q.S. Al-Hajj: 62)

⁴² Hasballah Thaib and Zamakhsyari Bin Hasballah Thaib, *Keutamaan Kalimat Tauhid* (Medan: Universitas Dharmawangsa Press, 2019). Hal 41

⁴³ Izzah Faizah Siti Rusydi Khaerani and Yuyun Nurlaen, “Makna Simbolik Ziki Pada Jemaah Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah (Studi Kasus Pada Jemaah Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Di Pondok Pesantren Sirnarasa Ciamis),” *Studi Agama Dan Masyarakat* 15, no. 02 (2019). Hal 95

⁴⁴ Hasballah Thaib and Zamakhsyari Bin Hasballah Thaib, *Keutamaan Kalimat Tauhid*. Hal 31-34

Ibnu Katsir menafsirkan bahwa Tuhan yang Maha hak, tiada sesuatu pun yang berhak untuk disembah selain Dia semata yang mempunyai kekuasaan Maha Besar. Segala sesuatu yang dikehendaki-Nya pasti ada, dan apa yang tidak dikehendaki-Nya pasti tidak ada. Segala sesuatu bergantung dan berhajat kepada-Nya, lagi hina dihadapan-Nya, dan sesungguhnya apa saja yang mereka seru selain Allah, itulah yang batil.⁴⁵

Sedangkan, hasil data dari subjek pengamal zikir *khafī* dalam Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya terpadat dua amalan yang dilakukan, yang pertama yaitu zikir *khafī* yang syariatkan oleh tarekat yaitu setelah melakukan zikir *jahr*. Pada zikir *khafī* yang dilakukan setelah zikir *jahr* ini subjek mengamalkan dalam sekali hembusan nafas yang jumlahnya bervariasi antara subjek satu dengan subjek lainnya, ada yang 10 kali, ada yang 15 kali, dan ada ada subjek yang tidak menghitung jumlahnya. Sedangkan zikir *khafī* yang kedua yaitu pada saat mereka melakukan aktivitas seperti bekerja, melakukan pekerjaan rumah dan kegiatan lainnya. Pada pengamalan zikir *khafī* ini, subjek mengatakan bahwa jumlah zikir *khafī* yang mereka amalkan tidak terhitung jumlahnya, hal ini disebabkan karena mereka mengamalkannya didalam hati dan terus menerus.

Zikir *khafī* dalam Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya yang diamalkan ketika setelah zikir *jahr* dilakukan dengan menarik nafas, zikir ini memantapkan keyakinan dan keimanan kepada Allah. Dalam pengamalan zikir ini diharuskan untuk menghadirkan wajah gurunya dengan *bertawajjuh* sebagai wasilah yang terus menyambung silsilahnya sampai kepada Rasulullah dan Allah. Sehingga pada zikir *khafī* ini tidak terbatas oleh jumlah dalam mengamalkannya, ketika seseorang menarik nafas lalu bertawajjuh maka diharuskan untuk menyebut lafadz Allah didalam hati sebanyak-banyaknya atau sekuat-kuatnya dalam satu tarikan nafas.⁴⁶

Pengamalan zikir *khafī* yang dilakukan oleh subjek terpadat dua waktu, yang pertama waktu setelah zikir *jahr* dan

⁴⁵ Tafsir Surat Al-Hajj ayat 62, Online, 28 April 2023. <https://tafsir.learn-quran.co/id/surat-22-al-hajj/ayat-62>

⁴⁶ Amir Maliki Abitolkha and Muhammad Basyul Muvid, *Melacak Tarekat-Tarekat Muktabar Di Nusantara* (Bandung: Goresan Pena, 2020). Hal 94-95

waktu saat beraktivitas, baik itu saat bekerja, saat melakukan pekerjaan rumah dan juga kegiatan lainnya. Berdasarkan penjelasan diatas, zikir *khafī* yang diamalkan setelah zikir *jahr* sesuai dengan pengamalan para subjek, ada yang mengamalkan setelah sholat lima waktu, ada yang mengamalkan setelah sholat maghrib dan shubuh bahkan ada yang mengamalkan setelah sholat shubuh saja. Ketika zikir *khafī* yang ini, para subjek mengamalkan dirumah dan ada juga yang mengamalkan ditempat kerja, menyesuaikan dengan tempat sholat yang mereka lakukan. Sedangkan zikir *khafī* yang diamalkan waktu beraktivitas, mereka mengamalkan sesuai dengan tempat dan waktu masing-masing, ada yang ditempat kerja dalam keadaan bekerja. Namun terdapat subjek yang tidak mengamalkan pada waktu beraktivitas, dan mereka hanya mengamalkan pada waktu setelah zikir *jahr* saja.

Menurut KH Mahtub Ja'far zikir *khafī* ini tidak mengenal waktu dan juga tidak mengenal tempat. Zikir *khafī* dalam Tarekat Qodiriyah Naqsabaniyah Suryalaya mensyariatkan zikir ini didalam dua waktu atau dua keadaan, dimana waktu pelaksanaannya saat setelah zikir *jahr* dan disaat melakukan aktivitas. Diwaktu pengamalan zikir *khafī* setelah zikir *jahr* yang dilakukan setelah sholat fardhu sehingga waktunya menyesuaikan saat mengamalkan zikir *jahr*, dan zikir *khafī* yang diamalkan pada waktu melakukan aktivitas. Zikir ini dapat diamalkan saat melakukan aktivitas, seperti bekerja ditempat kerja, bekerja dirumah, atau sedang melakukan pekerjaan rumah tangga dirumah. Sehingga zikir *khafī* yang ini dapat dilakukan dimana saja dan waktunya kapan saja.⁴⁷

Cara pengamalan yang dilakukan oleh subjek bervariasi sesuai dengan waktu pelaksanaannya. Subjek yang mengamalkan zikir *khafī* setelah mengamalkan zikir *jahr* biasanya mereka melakukan dengan cara *bertawajjuh*, cara ini dilakukan dengan cara menarik nafas, kemudian memejamkan mata dan kepala dihadapkan ke sebelah kiri, kemudian berzikir *Allah Allah* sampai beberapa sekuat tenaga dalam satu kali tarikan nafas. Sedangkan cara zikir *khafī* yang dilakukan saat beraktivitas yaitu dengan cara setiap menghembuskan nafas dilatih untuk selalu mengingat Allah di dalam hati dengan berzikir *Allah Allah*.

⁴⁷ K.H Mahtub Ja'far, Wawancara Oleh Peneliti, Tanggal 13 Maret 2023.

Dalam ajaran Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya zikir *khafi* ini ada dua cara dalam pengamalannya, pertama yaitu zikir *khafi* yang disyariatkan oleh mursyid. Zikir *khafi* ini dilakukan pada saat setelah melakukan zikir *jahr*, adapun caranya yaitu dengan cara *bertawajjuh*, yaitu konsentrasi spiritual (menghindarkan datangnya lintasan penglihatannya), bibir di katupkan atau tertutup, lidah di lipat di langit, gigi di rapatkan (tidak bergerak dan menahan nafas sekuat-kuatnya dan dapat berulang) kemudian orang yang melakukan zikir menundukan kepala ke sebelah kiri (*Latifah Qolb*) dan *qolb* tanpa henti berzikir *khafi*, kalbunya tidak lalai dari zikir itsmu dzat “*Allah, Allah*”.⁴⁸ Sedangkan zikir yang kedua yaitu pada saat melakukan aktivitas sehari-hari. Zikir *khafi* ini diamalkan didalam hati, pengamalannya dapat dilakukan pada saat melakukan aktivitas, seperti bekerja, mengerjakan pekerjaan rumah, sedang istirahat, mau makan, sedang mengobrol dan aktivitas lainnya. Cara zikir ini dengan mengingat Allah didalam hati.⁴⁹

Dalam zikir *khafi* lafadz yang digunakan yaitu lafadz Allah, ketika subjek mengamalkan zikir ini pastinya mereka telah mengetahui makna dibalik lafadz Allah pada zikir *khafi* ini. Subjek memaknai lafadz Allah ini secara bervariasi, hal ini sesuai dengan pemahaman yang mereka miliki sejak mengikuti Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya. Adapun pemaknaan lafadz Allah dalam subjek memaknai sebagai Allah Yang Maha Kuasa, subjek menyerahkan permasalahan hidup yang mereka miliki kepada Allah dan hal tersebut merupakan takdir yang telah ditentukan Allah, ada juga subjek yang memaknai lafadz Allah ini dengan Allah itu hanyalah satu dan ia wajib mengimani-Nya, dan Allah sebagai pemilik dunia dan seisinya sehingga wajib untuk mengingat-Nya.

Makna lafadz Allah pada zikir *khafi* Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya memiliki makna bahwa Allah tidak dibatasi oleh apa yang terlintas didalam benak manusia.⁵⁰ Makna zikir ini diyakini bahwa ketika hati yang tidak

⁴⁸ Iis Amanah Amida, “Pengaruh Zikir(TQN) Terhadap Peningkatan Akhlaqul Karimah Para Ikhwan Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Pondok Pesantren Suryalaya” (Institut Agama AL Latifah Mubarakiyah, 2018). Hal 34-35

⁴⁹ K.H Mahtub Ja’far, Wawancara Oleh Peneliti, Tanggal 13 Maret 2023.

⁵⁰ K.H Mahtub Ja’far, Wawancara Oleh Peneliti, Tanggal 13 Maret 2023.

mengingat Allah, maka tidak memiliki nilai dihadapan Allah. Lafadz zikir Allah ini digunakan agar hati bekerja, selalu mengingat Allah dalam kondisi apapun. Pelafalan zikir khafi seiring berbarengan dengan detak jantung. Pengulangan lafadz Allah didalam hati, ini memiliki makna khusus agar para murid diperintahkan bekerja, kerjanya yaitu mengulang-ngulang kata Allah dengan tujuan agar hati selalu terkoneksi dan berkonsentrasi secara penuh kepada Allah.⁵¹

Bagi seseorang yang ingin melakukan perjalanan mengikuti Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya memiliki tahapan, yaitu *ba'iat* dan *talqin* sebuah proses awal seseorang dalam memasuki perjalanan Sufi. Setelah melakukan *ba'iat* dan *talqin*, maka secara tidak langsung seseorang tersebut akan mendapatkan keanggotaan secara formal, melakukan dan mengikat sebuah janji setia untuk menjalankan semua ajaran dan aturan yang terdapat pada Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya, hal ini berupa membangun ikatan tali spiritual dengan *mursyid*-nya, dan membangun persaudaraan dengan *ikhwan* tarekat. Karena, dalam tarekat tanpa adanya *bai'at* dan *talqin* maka perjalanan spiritual yang dilakukan dan dijalankan oleh murid tidak akan sempurna, bahkan dapat menyebabkan penyimpangan yang jauh dari harapan.⁵²

Orang yang melakukan zikir menggunakan kalimat *thayibah*, kalimat *Thayibah* merupakan ungkapan yang baik untuk diucapkan. Kalimat *thayibah* mengandung makna yaitu informasi tentang Allah yang diterima. Kalimat ini digunakan oleh umat Islam untuk mendapatkan pengakuan dari Allah dan salah satu kalimat *thayibah* ialah lafadz *Lailahailallah* yang digunakan dalam zikir *jahr* Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya.⁵³

Penggabungan Tarekat Qodiriyah dan Tarekat Naqsabandiyah sehingga menjadi Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah yang menjadikan sebuah tarekat yang efektif

⁵¹ Khaerani and Yuyun Nurlaen, "Makna Simbolik Ziki Pada Jemaah Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah (Studi Kasus Pada Jemaah Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Di Pondok Pesantren Sirnarasa Ciamis)." Hal 95

⁵² Jamaludin, *Hubungan Fiqih Kalam Dan Tasawuf (Dalam Pandangan Tarekat Qodiriyah Wa Naqsabandiyah Suryalaya Tasikmalaya)*. Hal 52-53

⁵³ Muhammadiyah Fauzan Rachman, *Zikir Zikir Untuk Penenang Jiwa* (Bandung: Mizan, 2003). Hal 13

dan menjadi efisien untuk mencapai tujuan yaitu mendekati diri kepada Allah. Pada satu sisi pengamalan zikir dianjurkan menggunakan suara yang keras dengan menggunakan kalimat tahlil dan di sisi lain mengamalkan dengan lembut dengan mengucapkan Allah didalam hati.⁵⁴

2. Analisis Gambaran *Nafs Ammārah Bi al-su'* Pelaku Zikir *Jahr* dan Zikir *Khafī* Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya

Berdasarkan data yang telah penulis kumpulkan melalui penelitian, maka dapat diperoleh dapat dianalisis bahwa gambaran *nafs ammārah* yang terdapat pada diri subjek bervariasi.

Nafs ammārah bi al-su' dapat dilihat dari ciri pertama yaitu *Rubbubiyah*, pada ciri ini terdapat subjek yang ingin memiliki posisi pekerjaan yang lebih tinggi lagi dari pekerjaannya yang sekarang. Dari posisi yang ingin mereka miliki ini terdapat subjek yang memiliki alasan bahwa dengan ia memiliki posisi yang lebih tinggi ia akan mendapatkan uang yang lebih banyak. Dari hal tersebut subjek akan merasa lebih bahagia, karena uang yang ia peroleh dapat membantu orang yang lebih membutuhkan. Tak hanya itu subjek lain juga beralasan dengan ia memperoleh posisi yang lebih tinggi ia dapat memenuhi kebutuhan dikeluarganya. Namun, terdapat subjek yang tidak membutuhkan posisi pekerjaan yang lebih karena subjek merasa bahwa ia sudah tua dan tidak membutuhkan posisi tersebut.

Dalam pandangan Al-Ghazali, bahagia atau kebahagiaan berhubungan dengan dua dimensi, yaitu bahagia saat di dunia dan bahagia saat di akhirat. Menurutnya kebahagiaan ialah suatu keadaan jiwa yang tenang, damai tanpa ada kekurangan suatu apapun. Sedangkan, Syed Muhammad Naquib al-Attas menjelaskan dalam pandangannya bahwa bahagia tidak merujuk pada entitas jasmani, bukan kepada jiwa hewani dan tubuh manusia, bukan pula suatu keadaan akal pikiran manusia. Namun ia merujuk pada sebuah keyakinan yang terdapat dalam diri akan hakikat terakhir yang mutlak. Yaitu sebuah keyakinan

⁵⁴ Zaki Mubarak, *Islam Faktual: Ajaran, Pemikiran, Pendidikan, Politik Dna Teoritis* (Depok: Gading Pustaka Depok, 2019). Hal 129

akan hak Allah dan mendapatkan amalan yang dilakukan oleh diri sendiri berdasarkan keyakinan itu.⁵⁵

Pada gambaran *nafs rububiyah* yang dimiliki para subjek, terdapat subjek yang masih berfokus pada kebahagiaan yang lebih dominan kepada duniawi. Hal ini terlihat pada fokus subjek mendapatkan uang untuk kebahagiaan dirinya sendiri. Namun terdapat subjek yang ingin mempunyai banyak uang untuk memperoleh kebahagiaan untuk dirinya sendiri maupun untuk berbagi kepada orang lain. Dengan memiliki uang yang banyak subjek dapat memberikan uang tersebut kepada orang lain, sehingga hal ini termasuk sedekah, dimana fokus kebahagiaannya yaitu untuk akhirat.

Pencapaian yang dimiliki juga bervariasi, hal ini dapat dilihat dari penelitian yang telah dilakukan. Terdapat subjek yang bangga dengan anak-anak yang telah ia miliki, mempunyai anak yang sholeh sholehah, anak yang memberinya uang bulanan tiap bulan menjadi alasan bahwa ia membanggakan anaknya. Namun terdapat subjek yang merasa bahwa ia tidak memiliki harta, atau apapun yang dapat dibanggakan didunia. Hal ini dikarenakan subjek beranggapan bahwa semua yang ia miliki adalah milik Allah, sehingga ia tidak merasa membanggakan harta yang ia miliki sekarang tetapi dengan hal tersebut ia menjadi bersyukur atas sesuatu yang dimilikinya.

Seseorang yang membanggakan pencapaian yang dimiliki ialah sebuah keyakinan bahwa seseorang merasa mampu atau merasa pencapaian yang dimiliki lebih baik daripada orang lain.⁵⁶ Hal ini sama saja dengan sifat sombong yang ada didalam hati, perasaan akan kelebihan atau keunggulan diri. Imam Al-Ghazali mengatakan bahwa membanggakan keunggulan diri termasuk pencapaian yang dimiliki ialah sebuah penyakit hati.⁵⁷

Gambaran *nafs rububiyah* pada sifat ini ialah beberapa subjek mengaku mempunyai pencapaian yang subjek

⁵⁵ Jarman Arroisi, "Bahagia Dalam Perspektif Al-Ghazali," *Agama Dan Pemikiran Islam* 17, no. 1 (2019). Hal 87-88

⁵⁶ Kemal Alaydrus, "A Study of Superiority Complex in Chris Gardner's The Pursuit of Happyness," *Journal Of Gender and Children Studies* 2, no. 1 (2020). Hal 58

⁵⁷ Mohd. Asror Amali, "Fakhr Dalam Perspektif Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)" (UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2022). Hal 2-4

banggakan, hal ini terlihat dimana subjek bangga terhadap anaknya yang memberikan uang bulanan. Subjek lebih fokus kepada pencapaian kepada duniawi, dan subjek bangga terhadap uang. Namun terdapat subjek yang merasa bahwa ia tidak memiliki harta di dunia, semua yang subjek miliki ialah milik Allah sehingga subjek tidak merasa membanggakan harta yang subjek miliki.

Berkaitan dengan interaksi sosial, para subjek rentan mengalami konflik. Semua subjek mengatakan bahwa mereka pernah direndahkan oleh orang lain, mereka direndahkan oleh orang lain dengan perlakuan yang berbeda-beda, ada yang direndahkan karena fisik dan karena keuangan. Respon mereka ketika direndahkan bervariasi, ada yang hanya diam saja, ada yang balik menghina fisik, hingga ada yang tidak ingin bertemu dengan orang tersebut. Beberapa subjek merasa senang jika ia dipuji atas sesuatu yang ia miliki, namun ada subjek yang ketika ia dipuji merasa biasa saja.

Perbuatan yang tidak diinginkan, sering kali disebut dengan bentuk perilaku yang agresif di mana tindakan ini dapat menyakiti orang lain secara fisik atau mental disebut dengan *bully*. Tindakan ini dilakukan secara sengaja dan berlangsung yang dilakukan oleh pelaku kepada korban, hal ini dapat menimbulkan akibat yang cukup serius dan negatif. Mencela seseorang juga termasuk perilaku yang negatif, mencela ialah memberitahukan sifat-sifat yang memalukan dan menertawakan kekurangan orang lain. Allah telah melarang mencela orang lain karena akan mengakibatkan sakit hati pada orang yang dicela. Tak hanya itu, seseorang yang memberikan pujian juga termasuk bahaya lisan. Apabila seseorang yang dipuji merasa gembira dan tersanjung atas pujian yang diberikan merasa berbesar hati akan mengakibatkan seseorang akan enggan untuk memperbaiki diri. Sedang orang yang dapat menyadari kekurangan dan kelemahan akan dapat memperbaiki diri dari kelemahan dan kekurangan dalam dirinya.⁵⁸

Pada *nafs* ini para subjek ketika direndahkan mereka membalasnya dengan balik menghina atau mencela. Berkaitan dengan hal ini, subjek lebih fokus untuk berbalik menghina sehingga *nafs rububiyah* yang dimiliki para subjek masih ada.

⁵⁸ Pahlevi and Fauziah Indah, "Konsep Bullying Verbal Perspektif Tasawuf: Analisa Pemikiran Imam Al-Ghazali Tentang Bahaya Lisan Dalam Kitab Ihya' Ulumuddin" (UIN Sunan Gunung Djati, 2021). Hal 11-59

Namun terdapat subjek yang ketika direndahkan ia diam saja dan tidak berbalik menghina, sehingga gambaran *nafs rububiyah* yang dimiliki subjek ini tidak muncul. Ini juga terjadi ketika subjek dipuji oleh orang lain, para subjek biasa saja dan ada juga yang merasa senang atas pujian tersebut.

Ciri *nafs ammārah* yang kedua yaitu *nafs Bahīmiyyah*, *nafs* ini mempunyai sifat malas dalam melakukan aktivitas. Para subjek yang telah dilakukannya penelitian merasa bahwa mereka pernah merasakan malas dalam melakukan aktivitas, baik itu dalam hal pekerjaan, aktivitas sehari-hari seperti melakukan pekerjaan rumah memasak. Dalam hal beribadah para subjek melakukan ibadah selalu tepat waktu, ada subjek yang beribadah selisih beberapa menit setelah adzan. Ketika keluarga subjek membutuhkan bantuan, para subjek selalu membantunya jika mereka dapat membantunya.

Rasa malas yang seseorang rasakan dapat diartikan sebagai keengganan dalam melakukan sesuatu yang seharusnya dilakukan. Malas merupakan salah satu bentuk perilaku yang negatif yang dapat merugikan orang yang merasakannya. Ini disebabkan karena malas memiliki pengaruh yang cukup besar bagi produktivitas seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti melakukan pekerjaan.⁵⁹ Seorang muslim yang sejati, tidak ada kata malas dan lemah untuk mencari nafkah atau bekerja. Ini disebabkan karena, jika seseorang melakukan pekerjaan dengan niat dan tujuan yang mulia, hal tersebut akan memberikan nilai ibadah. Allah akan memberikan pahala bagi orang-orang yang bekerja, dan Rasulullah akan memuliakan orang-orang yang bersusah payah mencari nafkah.⁶⁰ Tak hanya itu, seorang muslim haruslah disiplin dalam melakukan ibadah, disiplin dalam beribadah merupakan perasaan taat dan patuh terhadap perbuatan atau pernyataan bakti kepada Allah yang berdasarkan kepada ajaran agama Islam. Disiplin ibadah mencakup beberapa tanggung jawab yaitu pelaksanaan dalam

⁵⁹ Shabri Shaleh Anwar, *Rumus Mematikan Malas* (Indragiri TM, 2017).
Hal 8

⁶⁰ Miftahul Asror, *Sedekah Non-Stop* (Yogyakarta: Semesta Hikmah, 2015).
Hal 83

beribadah, kepatuhan tata cara dalam beribadah dan ketepatan waktu dalam beribadah.⁶¹

Berkaitan dengan *nafs Bahīmiyyah* yang dimiliki oleh para subjek yang telah dijelaskan diatas, para subjek masih merasa malas ketika melakukan aktivitas sehari-hari. Sifat malas yang muncul ini termasuk kedalam *nafs Bahīmiyyah*, sehingga gambaran *nafs Bahīmiyyah* yang dimiliki para subjek masih muncul. Namun berkaitan dengan ketepatan waktu para subjek dalam beribadah kepada Allah selalu tepat waktu, sehingga gambaran *nafs Bahīmiyyah* pada ketaatan para subjek tidak muncul.

Nafs Bahīmiyyah juga tampak pada pola makan, dari semua subjek mengaku bahwa mereka telah makan secara teratur, mereka rata-rata makan sehari tiga kali dan makan secukupnya. Namun terdapat satu subjek yang setiap harinya sudah makan dengan teratur tetapi ia menghindari untuk memakan dan meminum yang mengandung gula. Hal ini subjek lakukan agar penyakit yang ia miliki yaitu kadar gula yang tinggi dalam tubuhnya tidak naik. Para subjek juga telah melakukan tidur dan istirahat secara cukup setiap harinya, rata-rata mereka tidur selama enam jam, dan tujuh jam setiap harinya.

Kebiasaan makan merupakan sebuah cara seseorang untuk memilih pangan dan mengkonsumsinya untuk memenuhi kebutuhan didalam tubuh. Makan yang teratur merupakan pola makan yang dilakukan dengan tiga kali dalam satu hari yaitu pada pagi hari, siang hari dan malam hari. Hal ini dapat mewujudkan pola hidup yang sehat, aktif dan juga produktif.⁶² Rasulullah menganjurkan untuk jangan makan terlalu banyak dan makan terlalu sedikit. Ini berarti, seseorang seharusnya menghindari diri dari rasa kenyang yang melampaui batas, atau makan dengan secukupnya. Hal ini untuk meneladani perilaku Rasulullah yang selalu menghindari makan dengan melampaui batas, karena dapat menyebabkan sakit perut dan menjauhi sifat

⁶¹ Aliah B. Purwakania Hasan, “Disiplin Beribadah: Alat Penenang Ketika Dukungan Sosial Tidak Membantu Stres Akademik,” *Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora* 1, no. 3 (2012). Hal 38

⁶² Nurul Mugnii, “Hubungan Pola Makan Tidak Teratur Terhadap Gejala Despepsia Fungsional Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2018” (Universitas Kedokteran, 2021). Hal 20-22

rakus, menghindari rasa malas dan mengantuk yang mengakibatkan kurangnya kecerdasan yang dimiliki orang.⁶³

Dalam ajaran Tasawuf makanan dan minuman dapat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang. Makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh manusia harus sehat dan halal. Makanan dan minuman yang tidak menyehatkan akan menyebabkan datangnya penyakit. Selain sehat dan halal, dalam ilmu Tasawuf makanan yang dianjurkan lebih baik sayur-sayuran dan buah-buahan serta tidak terlalu banyak dalam mengonsumsinya.⁶⁴ Sedangkan, pola tidur dapat memberikan pengaruh terhadap kesehatan dan kualitas hidup seseorang, kualitas tidur yang rendah dapat mendatangkan banyak penyakit, kualitas tidur juga meliputi durasi dalam melakukan tidur. Sehingga orang yang memiliki kualitas tidur dengan durasi yang cukup akan memberikan efek positif bagi kesehatan fisiologis dan psikologisnya.⁶⁵

Ciri *nafs ammārah* yang ketiga yaitu *nafs sabu'iyah*, pada ciri ini seseorang merasakan perasaan marah. Para subjek yang terlibat dalam penelitian ini mengaku mereka pernah merasakan marah. Penyebab munculnya perasaan marah pada subjek bervariasi, ada yang disebabkan karena bertengkar dengan adiknya, karena pekerjaan yang tidak selesai-selesai, dan karena permasalahan dengan pasangan hidup. Terdapat subjek yang ketika ia marah pernah mengatakan perkataan kotor, namun dari semua subjek tidak pernah melakukan kekerasan fisik seperti menendang dan memukul.

Marah merupakan suatu reaksi yang muncul disebabkan karena adanya sebuah hambatan yang menyebabkan gagalannya suatu usaha perbuatan dalam memperoleh tujuan tertentu. Marah ialah keadaan yang tidak senang atau tidak nyaman yang muncul dari diri seseorang dikarenakan sedang menghadapi suatu hambatan atau diperlakukan dengan tidak pantas. Imam An-Nawawi menjelaskan marah dalam Ilmu Tasawuf yaitu sebuah tekanan nafsu yang berasal dari dalam hati yang mengalirkan darah pada bagian wajah dan dapat memberikan

⁶³ Dafne Gita Setyanti, “Konten Youtube Tentang Mukbang Dalam Perspektif Adab Makan Menurut Analisis Syiar Islam” (UIN Raden Intan Lampung, 2020). Hal 38-39

⁶⁴ Muzakkir, *Tasawuf Dan Kesehatan Psikoterapi Dan Obat Penyakit Hati* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018). Hal 7

⁶⁵ Nurma Rani Syafitri, “Pola Tidur Dalam Hadis Nabi Dan Korelasinya Dengan Kesehatan” (UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2022). Hal 10

akibat datangnya kebencian yang muncul terhadap seseorang. Para ahli memberikan pendapat bahwa marah boleh saja dilakukan oleh orang dalam keadaan tertentu. Kemarahan ataupun rasa yang tidak setuju yang diungkapkan tanpa harus menyakiti orang lain dapat memberikan rasa puas dan tidak menimbulkan permasalahan.⁶⁶ Sifat marah dapat memberikan perintah untuk melakukan sesuatu kepada jasad untuk mengeluarkan kekesalan yang terdapat didalam hati dengan melakukan celaan, tindakan dan perasaan kesal lainnya yang tergantung dengan tingkat marah dan tingkat keimanan yang dimiliki oleh seseorang.⁶⁷

Gambaran *nafs ammārah* pada *nafs sabu'iyah* yang dimiliki oleh para subjek pada sifat marah masih muncul pada diri subjek. Sifat marah ini termasuk sifat buruk yang dimiliki oleh *nafs sabu'iyah* sehingga gambaran *nafs* ini masih muncul pada diri subjek. Apalagi ketika marah ini muncul dan terdapat subjek yang masih mengatakan perkataan yang kotor.

Semua subjek pernah merasakan perasaan cemburu, cemburu yang mereka rasakan memiliki penyebab yang bervariasi. Penyebab cemburu tersebut karena sahabatnya yang memilih lebih dekat dengan temannya, cemburu karena pasangannya, dan orang tua yang tidak adil menurut subjek karena orang tuanya lebih memilih adiknya. Menurut para subjek cemburu merupakan hal yang wajar dirasakan oleh manusia, karena setiap manusia pasti pernah merasakan hal tersebut, baik itu dikarenakan sahabatnya, pasangannya dan orang tuanya. Ketika para subjek merasakan cemburu, terdapat subjek yang memilih untuk diam saja dan terdapat subjek yang menjelaskan bahwa subjek sedang cemburu.

Cemburu merupakan sebuah perasaan khawatir atau takut kehilangan seseorang yang ia cintai, yang disebabkan karena orang ketiga di antara mereka yang mampu untuk memberikan pengaruh, merayu dan menggoda. Cemburu berasal dari reaksi jiwa yang disebabkan karena kecintaan dan kecenderungan kepada sesuatu. Cemburu ini sama dengan sifat lain yang dimiliki oleh manusia. Semua rasa cemburu jika dilakukan secara berlebihan dan di luar wajar normal. Cemburu yang berlebihan akan memberikan racun pada hubungannya seperti

⁶⁶ Rovi Husnaini, "Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi," *Ilmu Hadis* 4, no. 1 (2019). Hal 82-84

⁶⁷ Umar Latief, "Konsep Amarah Menurut Al- Qur'an." Hal 69

kepada hubungan kepada sahabat, kepada pasangan maupun dengan orang tua. Cemburu yang diperbolehkan adalah ketika cemburu tersebut didasari dengan akal sehat, cinta, dan saling percaya.⁶⁸ Konsep cinta memiliki makna sebuah kondisi emosional yang tidak dapat digambarkan secara nyata dengan kata-kata. Sedangkan cinta kepada Allah merupakan hal yang perlu dipelihara dan dipupuk dengan beribadah kepada-Nya untuk melatih agar hati menjadi bersih.⁶⁹

Ciri *nafs ammārah* yang keempat yaitu *nafs Syaitāniyyah* sifat yang muncul dalam diri seseorang berupa sifat iri. Pada penelitian ini, ketika para subjek belum memiliki sesuatu yang dimiliki oleh orang lain mereka mengaku biasa saja. Subjek merasa biasa saja karena ia merasa bahwa sesuatu yang dimiliki oleh orang lain tersebut belum tentu bermanfaat baginya, namun jika sesuatu tersebut sudah lama ia ingin miliki maka ia juga ingin memilikinya. Hal tersebut membuat subjek biasa saja dan perasaannya pun biasa saja.

Dalam sudut pandang agama Islam, iri dikelompokkan sebagai salah satu penyakit yang timbul didalam hati. Orang yang iri hati sering tidak dapat menikmati kehidupan dengan normal, ini disebabkan karena hatinya tidak pernah tenang sebelum ia melihat orang lain mengalami kesulitan. Orang yang mempunyai perasaan iri dengan orang lain sering kali melakukan hal-hal untuk memuaskan rasa iri tersebut. Nabi Muhammad mengatakan bahwa iri dapat menghapus semua pahala yang telah dimiliki. Jika ini dimiliki oleh orang lain maka ia akan menjadi orang yang mudah terhasut. Iri memiliki dua bentuk, yaitu iri yang berdampak negatif dan iri yang berdampak positif. Iri yang berdampak negatif sering kali mendorong seseorang untuk melakukan atau merusak individu lain. Sedangkan iri yang berdampak positif yaitu iri yang terbebas dari niat yang buruk dan bermusuhan, namun memiliki kecenderungan untuk kagum.⁷⁰

⁶⁸ Megawati.B, “Cemburu Dalam Kehidupan Suami Istri Perspektif Hadis Nabi SAW (Kajian Tahlili)” (UIN Alauddin Makassar, 2016).

⁶⁹ Melati Puspita Loka and Erba Rozalina Yulianti, “Konsep Cinta (Studi Banding Pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah Dan Erich Fromm),” *Syifa Al-Qulub* 3, no. 1 (2019). Hal 73

⁷⁰ Nurhikwa Tri, “Konseptualisasi Iri Hati Dalam Al-Qur’an Dan Relevansinya Dengan Ilmu Psikologi” (UIN Sultan Syarif Kasim, 2021). Hal 13-17

Ketika gambaran *nafs* para subjek merasakan iri terhadap sesuatu yang dimiliki orang lain, hal ini menunjukkan bahwa salah satu subjek masih merasakan hal ini. Iri yang dirasakan oleh subjek lebih kepada hal yang positif yang tidak merugikan orang lain atau merusak individu lain, tetapi hal tersebut menunjukkan standar kepada duniawi saja. Iri yang menunjukkan standar kepada duniawi yang berfokus kepada harta yang dimiliki oleh orang lain, namun subjek tidak memilikinya.

Para subjek pernah tidak menyukai seseorang, penyebab terjadinya hal ini bervariasi. Ada yang tidak menyukai seseorang dikarenakan orang tersebut selalu mencari perhatian dengan atasannya, ada yang disebabkan karena orang tersebut meremehkan dan berkata kasar kepada subjek, ada yang disebabkan karena orang tersebut memfitnah subjek. Ketika teman subjek atau orang terdekat subjek bercerita bahwa temannya tersebut tidak menyukai orang lain, para subjek merespon dengan mendengarkannya saja. Berkaitan dengan hal tersebut, terdapat satu subjek yang pernah menyindir orang lain disosial media, konflik tersebut berkaitan dengan kebersihan lingkungan. Hal ini lakukan agar orang tersebut mengetahuinya. Namun, hal ini tidak terjadi pada subjek lainnya, mereka tidak pernah menyindir orang lain dimedia sosial.

Hati yang dimiliki oleh seseorang dapat menjadi sebuah tempat berkumpulnya kebaikan maupun keburukan. Menurut Mutawalli al-Sha'rawi, perasaan dengki yang dimiliki oleh seseorang merupakan suatu keinginan yang buruk, yakni memiliki keinginan untuk menghilangkan nikmat yang dimiliki seseorang meski orang yang dengki tidak memiliki sesuatu apapun. Dengki termasuk dalam penyakit hati yang berbahaya jika dimiliki oleh seseorang, karena dapat membawa seseorang kedalam sebuah hal buruk untuk dirinya maupun orang lain. Setiap manusia telah memiliki benih dengki yang muncul dalam dirinya, namun ada yang dapat mencegah hatinya untuk tidak bersikap dengki dan ada yang membiarkannya melakukan kedengkian terhadap orang lain. Seseorang yang dianggap mempunyai hati yang dengki jika ia tanpa alasan yang jelas tiba-tiba senang kepada hal yang kelebihan atau keutamaan yang dimiliki oleh orang lain. Sifat dengki dapat membuat

celaka atau dapat memberi sebuah hal buruk pada sasaran dengki.⁷¹

Dari analisis yang telah dijabarkan diatas, maka gambaran *nafs ammārah* yang dimiliki oleh jamah zikir *jahr* dan zikir *khaff* Tarekat Qodiriyah Naqsandiyah Suryalaya bervariasi. Dari ciri *nafs* yang memiliki subjek ada yang ingin memiliki posisi pekerjaan yang lebih tinggi, ada yang senang ketika dipuji, malas melakukan pekerjaan, marah, berkata kasar, tidak menyukai orang lain dan cemburu yang berlebihan. Dalam kitab *Minhajul Abidin* karya Imam al-Ghazali menjelaskan bahwa *nafs ammārah Bi al-su'* merupakan musuh yang harus di jauhi, karena *nafs ammārah* berbahaya bagi seseorang dikarenakan dua penyebab. Penyebab yang pertama yaitu, karena *nafs* ini berasal dari diri sendiri, bukan dari setan atau musuh dari luar dan *nafs* ini selalu mengikuti kemanapun kita pergi. Penyebab yang kedua yaitu karena *nafs* ini musuh yang paling disukai atau dicintai. Sedangkan jika manusia menyukai sesuatu ia akan buta, sehingga apapun yang ada dihadapannya baik itu tentang keburukan yang ada didalam dirinya sendiri dia tidak akan peduli dan *nafs ammārah* selalu memberikan kamufase dalam pola pikir itu enak dan baik.⁷²

Nafs merupakan pasukan yang berasal dari hati yang mempunyai sifat halus, sehingga dapat disebut syahwat atau kemauan. Hati memiliki nafsu yang taat kepada tuntutan nafsu syahwat seperti senang dengan harta benda, kesenangan dengan jabatan dan kedudukan, selalu ingin dipuji, merasa benar, makan dan tidur berlebihan, malas, bermusuhan, marah, suka memaki, cemburu yang berlebihan, iri, dengki dan menghasut.⁷³

3. Analisis Pengendalian *Nafs Ammārah Bi al-su'* Pelaku Zikir *Jahr* dan Zikir *Khaff* Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya di Kudus

Berdasarkan data yang telah penulis kumpulkan, maka dapat dianalisis pengendalian *nafs ammārah bi al-su'* pelaku zikir *jahr* dan zikir *khaff* pada Taekat Qodiriyah Naqsabandiyah

⁷¹ Adkhana Faizzatur Rokhmah, "Dengki Dalam Perspektif Al-Qur'an Korelasi Dengan Teori Agresi" (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018). Hal 17-19

⁷² Imam Al-Ghazali, *Minhajul Abidin (Petunjuk Ahli Ibadah) Terjemahan K.H.R Abdullah Bin Nuh*. Hal 102

⁷³ Siraj, "Relevansi Konsep Jiwa Al-Ghazali Dalam Pembentukan Mentalitas Yang Berakhlak." Hal 36

Suryalaya. Pengendalian yang dilakukan oleh pada subjek berbeda-beda antara subjek satu dengan subjek yang lainnya. Pengendalian *nafs ammārah* yang dilakukan oleh para subjek melalui zikir *jahr* sendiri memiliki cara yang bervariasi sesuai dengan ciri pada *nafs ammārah*. Pada ciri pertama *nafs ammārah* yaitu munculnya *nafs rububiyah*, para subjek mengendalikan *nafs* ini dengan mengaitkan lafadz *Lailahailallah*.

Subjek mengendalikan *nafs* dengan mengaitkan lafadz *Lailahailallah* yaitu dengan cara lebih mendahulukan sholat atau mendahulukan panggilan Allah jika dibandingkan dengan melanjutkan pekerjaan, terdapat subjek yang ketika ia melakukan pekerjaan, ia dapat merasa tenang. Tenang yang subjek rasakan adalah tidak mengkhawatirkan gaji yang subjek dapatkan dari pekerjaannya, karena berapapun hasilnya subjek selalu bersyukur dan diniatkan bekerja untuk mencari berkah dan tidak hanya untuk bersenang-senang saja ketika memiliki gaji.

Ketika muncul perasaan bangga terhadap pencapaian yang diperoleh subjek, hal ini juga harus dikendalikan. Pengendalian hal ini dilakukan subjek dengan mengaitkan lafadz *Lailahailallah* dengan bersyukur atas pemberian Allah dan selalu merasa cukup dengan apa yang telah subjek peroleh, baik itu pencapaian harta maupun hal yang lainnya. Namun terdapat subjek yang tidak dapat mengaitkan hal tersebut. Ketika para subjek dipuji oleh orang lain, mereka merasa senang atas pujian yang diberikan oleh orang lain untuknya.

Lailahailallah merupakan zikir sebagai pembersih jiwa seseorang dari sikap buruk. Selama ini manusia tidak sadar lebih menghambakan pada Tuhan lain selain Allah, seperti men-Tuhankan harta, sehingga dapat memunculkan sikap serakah terhadap dunia, membanggakan pencapaian didunia. Hal ini seperti melakukan atau mendahulukan urusan dunia dari pada kewajiban beribadah kepada Allah. Berzikir hakikatnya dapat memberikan kesadaran kepada hati dan pikiran dengan cara mengingat Allah secara berulang-ulang. Sebab itu, zikir seharusnya dilakukan sepanjang waktu agar kita dapat selalu mengingat Allah di manapun dan kapanpun. *Lailahailallah*

akan mengembalikan kesadaran hati dan juga pikiran seseorang bahwa tidak ada Tuhan selain Allah.⁷⁴

Berkaitan dengan hal tersebut, subjek telah dapat mengendalikan *nafs rububiyah* yang ada dalam dirinya. Hal ini terlihat ketika subjek lebih mendahulukan sholat dibandingkan dengan pekerjaannya, tidak mengkhawatirkan gaji yang diperoleh, lebih dapat bersyukur. Ini sebabkan ketika seseorang melakukan zikir dengan berulang-ulang, sehingga dapat selalu mengingat Allah dan memberikan kesadaran hati dan juga pikiran bahwa seseorang bahwa tidak ada Tuhan selain Allah.

Pengendalian *nafs ammārah* pada ciri kedua yaitu *nafs Bahīmiyyah*, para subjek mengaitkan lafadz *Lailahailallah* dengan rasa malas yang dirasakan yaitu dengan berniat bahwa semua aktivitas yang subjek lakukan untuk mencari berkah dari Allah semata, terdapat subjek yang merasa bahwa dengan subjek melakukan zikir ia lebih semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan subjek dapat mengingat nikmat yang telah diberikan oleh Allah. Sedangkan terkait dengan hal pola makan dan pola tidur, subjek merasa bahwa pola makan dan pola tidur yang mereka lakukan sudah teratur, tidak terlalu berlebihan dan tidak kurang. Subjek mengatakan bahwa dengan mereka melakukan zikir ini, perasaan subjek menjadi lebih tenang sehingga hal ini dapat memberikan efek dalam diri subjek dengan makan dan tidur secara teratur.

Dalam penjelasan yang diterangkan oleh Imam al-Munawi yaitu seseorang tidak dapat memenuhi perutnya, kecuali orang tersebut mempunyai sifat yang serakah dan memiliki ambisi terhadap dunia. Rasa kenyang yang berkepanjangan mengakibatkan pelakunya terjerumus kedalam kesesatan dan menjadikanya rasa malas. Rasulullah menjelaskan bahwa makanan yang Beliau makan itu diniatkan untuk menjaga ketaatannya kepada Allah, dimana makanan akan membuat orang menjadi taat dan dengan makanan tersebut seseorang tidak hanya mencari keenakan dan kenikmatan semata.⁷⁵ Tak hanya itu, ketika seseorang menghadirkan niat yang benar ketika tidur dapat menjadikan nilai ibadah dihadapan Allah dan

⁷⁴ Intan Ni'ma Sintia, "Dzikir Laillaha Ilallah Sebagai Penghilang Gelisah (Analisis Pemikiran M. Arifin Ilham)" (UIN Walisongo Semarang, 2020). Hal 44

⁷⁵ Mustika Rahayu, "Pola Makan Menurut Hadis Nabi SAW" (UIN Alauddin Makasar, 2017). Hal 6 dan 98

dapat mendatangkan pahala. Untuk memperoleh kualitas tidur yang baik, seseorang dianjurkan untuk melakukan meditasi, meditasi ini dilakukan dengan cara berzikir. Berzikir merupakan meditasi dimana konsentrasi dan fokus kesadaran seseorang. Hal ini bermanfaat untuk meningkatkan *mood*, menurunkan kecemasan dan dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang.⁷⁶

Pada ciri ketiga terdapat *nafs sabu'iyah*, para subjek dapat mengendalikan *nafs* yang muncul pada dirinya. Para subjek mengaitkan lafadz *Lailahailallah* dengan *nafs* ini yaitu lebih dapat berkurang, terdapat subjek yang mengingat dampak yang akan terjadi jika subjek marah. Dengan subjek mengingat dampaknya, subjek akan dapat mengontrolnya dan subjek pun dapat berpikir sebelum bertindak. Namun, terdapat subjek ketika marah masih mengucapkan perkataan yang kurang pantas. Sedangkan, perasaan cemburu yang muncul pada subjek juga dapat dikendalikan dengan menumbuhkan rasa saling percaya dengan pasangan dan mengurangi rasa cemburu tersebut dengan zikir.

Seseorang yang sukses tidak hanya ditentukan oleh intelegensinya saja tetapi juga memiliki kecerdasan dalam mengelola marah dan mengendalikan emosi lainnya. Pengendalian emosi marah tidak hanya berkaitan dengan pengendalian perilaku yang nampak saja, tetapi meliputi pengendalian gejala-gejala dari dalam diri. Perilaku ini dapat dikendalikan dengan berzikir, karena zikir dapat menghilangkan kekeruhan jiwa dan menciptakan ketenangan jiwa. Seseorang yang mengamalkan zikir secara intensif akan berusaha untuk menjadi lebih baik dan lebih tenang dalam berperilaku. Kedekatan diri kepada Allah akan menimbulkan individu menjadi lebih berhati-hati sehingga emosi marahnya dan cemburu dapat terkontrol.⁷⁷

Dalam kitab *Ihya Ulumudin* Imam Al-Ghazali memaparkan bentuk-bentuk bahaya tentang lisan yang termasuk ketika seseorang marah dan mengeluarkan kata yang kurang pantas. Dalam kitab tersebut Imam Al-Ghazali menyebutkan 20

⁷⁶ Abd. Gushai Uzuludin, "Pengaruh Dzikir Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda" (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda, 2016). Hal 45

⁷⁷ Siti Ainun, "Fadhilah Zikir Dalam Pengendalian Emosi Ditinjau Dari Kitab Tazkiyatun Nafs Karangan Said Hawa" (UIN Ar-Raniry Darussalam Aceh, 2022). Hal 29-30

bahaya lisan salah satunya yaitu, perkataan yang tidak diperlukan. Perkataan yang tidak pantas dapat merugikan diri sendiri, sehingga dapat membawa keburukan atau kemadharatan. Contoh dari perkataan yang tidak pantas yaitu mengumpat, berbohong dengan orang lain, bertengkar, dan sebagainya. Apabila seseorang mengatakan perkataan yang tidak perlu, hal tersebut sama saja menyia-nyiakan waktu. Sebaiknya seseorang meninggalkan pembicaraan yang tidak berguna tersebut. Jika seseorang membaca kalimat tasbih, zikir tahlil *Lailahailallah* sebagai pengganti perkataan yang sia-sia, maka hal tersebut lebih baik. Barangsiapa yang menyibukkan diri untuk tidak melakukan perbuatan yang tidak bermanfaat walaupun hal tersebut halal dan meninggalkan zikir kepada Allah, maka hal tersebut tidak memiliki faedah dan tidak memberikan keuntungan. Diamnya seorang yang mukmin yaitu berpikir, pandangannya ialah nasihat dan perkataannya ialah berzikir.⁷⁸

Pengendalian *nafs ammārah* pada ciri yang keempat ialah *nafs syaitāniyyah*. Pada pengendalian *nafs syaitāniyyah* ini para subjek mengaitkannya dengan lafadz *Lailahailallah*, subjek selalu bersyukur atas apa yang telah dimiliki, sehingga subjek tidak merasa iri dengan sesuatu yang dimiliki oleh orang lain. Para subjek juga tidak memikirkan orang yang tidak menyukainya.

Ketika seseorang memiliki sifat yang memiliki sifat tawakal, berserah diri sepenuhnya kepada Allah dalam melakukan atau menghadapi sesuatu. Hal ini dapat menghilangkan sifat iri yang dimiliki oleh orang lain. Dalam urusan rezeki, Hamka memiliki pendapat bahwa agama Islam memerintahkan untuk selalu bekerja keras, ini dikarenakan rezeki yang diperoleh sangat berbanding lurus dengan besarnya usaha yang dikeluarkan. Rezeki tidak datang dengan sendirinya hanya dengan bekerja keras, namun kerja keras ini harus disertai dengan doa dan tawakal yang dapat mendatangkan rezeki.⁷⁹

Zikir merupakan salah satu cara yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh sebuah ketenangan didalam hati

⁷⁸ Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumudin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama Terjemahan Purwanto* (Bandung: Marja, 2011). Hal 226

⁷⁹ Muhammad Tamar, "Rezeki Dalam Perspektif Al-Qur'an" (PTIQ Jakarta, 2018). Hal 55

dan dipikiran. Secara psikologis, zikir dapat memberikan perasaan damai, tenang dan memiliki suasana hati yang positif. Ini terjadi karena ketika zikir dilakukan dengan penuh konsentrasi maka dapat menimbulkan gelombang *alpha*, yaitu dimana gelombang otak yang muncul jika kondisi tubuh sedang rileks. Ketika seseorang melakukan zikir, mereka akan fokus dan konsentrasi.⁸⁰ Fokus dari melakukan zikir ialah untuk membersihkan hati dari sifat-sifat yang tercela untuk menuju ma'rifat Allah. Adapun beberapa sifat yang buruk tersebut ialah hasad, sifat hasad ini meliputi sifat iri, dengki, dan juga dengki atau membenci orang lain.⁸¹ Dalam surat An-Nisa' ayat 32 Allah berfirman sebagai berikut:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا
 اَكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اَكْتَسَبْنَ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ
 بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Artinya: “Dan janganlah kamu iri hati terhadap karunia yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. (Karena) bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.” (Q.S. An-Nisa’:32)

Dalam tafsir Al-Maraghi menjelaskan bahwa Allah telah memberikan beban kaum laki-laki dan wanita dengan berbagai pekerjaan. Kamu laki-laki mengerjakan perkara-perkara yang khusus untuk mereka dan mereka memperoleh bagian khusus pula dari pekerjaan itu tanpa kaum wanita. Kaum wanita mengerjakan berbagai pekerjaan yang diperuntukan bagi mereka, dan mereka memperoleh bagian khusus dari pekerjaan itu tanpa disertai oleh kaum pria. Masing-masing mereka tidak boleh iri terhadap apa yang dikhususkan bagi yang lainnya.⁸²

⁸⁰ Intan Ni'ma Sintia, “Dzikir Laillaha Ilallah Sebagai Penghilang Gelisah (Analisis Pemikiran M. Arifin Ilham).” Hal 25

⁸¹ Sulaiman, *Sufi Healing* (Semarang: CV. Karya Abadi Jaya, 2015). Hal 94

⁸² Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Terjemahan Tafsir Al-Maraghi 5* (Semarang: Toha Putra, 1993). Hal 35

Lailahailallah merupakan zikir yang baik untuk diamalkan, hal ini dikarena tidak sahnya iman yang dimiliki oleh seseorang hamba Allah kecuali dengan yakin dengan kalimat Tauhid ini. Kalimat ini seperti kunci bagi mereka yang beragama Islam. Tidak mungkin seseorang yang memeluk agama Islam kecuali dengan kunci kalimat tauhid ini. *Lailahailallah* merupakan zikir pembeda antara agama Islam dan kekufuran, antara haq dan antara yang bathil. Dalam kalimat ini terdapat penetapan Ketuhanan hanya untuk Allah, dan didalamnya terdapat penafian hak untuk selalu disembah dari selain Allah. Kalimat ini dapat membawa orang yang meninggal dunia menuju surga. Dengan keutamaan di atas pantaslah jika ia disebut dengan sebaik-baiknya zikir.⁸³

Nabi Muhammad menjelaskan bahwa kalimat *Lailahailallah* merupakan keimanan hanyalah kepada Allah. Namun Rasulullah tidak hanya menjadikan kalimat ini sebagai inti sebuah keimanan yang dimiliki oleh seseorang tetapi Beliau juga memberikan penjelasan bahwa kalimat ini memiliki level tertinggi dalam keimanan. Dalam riwayat Imama al-Bukhari dari Abu Hurairah, ia berkata bahwa Rasulullah bersabda:

“Iman itu ada tujuh puluhan cabang, atau enam puluh cabang, namun cabang keimanan yang paling utama ialah mengucapkan Lailahailallah dan serendah-rendahnya cabang keimanan menyingkirkan bahaya dari jalan. Dan merasa malu itu bagi dari cabang iman.” (HR. Al-Bukhari)

Dalam hadist tersebut menjelaskan seputar keutamaan *Lailahailallah*, bahwa kalimat ini berada pada posisi tertinggi dari cabang-cabang iman yang banyak. Terdapat cabang keimanan yang berkaitan dengan perkataan, dan terdapat cabang keimanan yang memiliki kaitan dengan perbuatan, dan terdapat cabang keimanan yang berkaitan dengan keimanan. Inilah kekayaan Ahlu Sunnah Wal Jama'ah bahwa iman itu yakin dalam hati, mengucapkan dengan lisan dan membuktikannya dengan amalan.⁸⁴

Lailahailallah mempunyai makna yang dalam, disamping hikmah yang banyak. Tidak Ada Tuhan/Ilah, selain Allah. Tiada yang disembah, kecuali Allah. Tiada yang dicari, selain

⁸³ Thaib and Thaib, *Keutamaan Kalimat Tauhid*. Hal 53

⁸⁴ Thaib and Thaib. Hal 54-55

Allah. tiada yang wujud secara hakekat, selain Allah. Menurut Ustad Arifin Ilham, tindakan dan amalan apapun yang dilakukan hendaknya berprinsip kepada Allah, bukan karena Ilah-ilah yang lain. Ilah-ilah itu dapat berupa nafsu manusia, ego manusia, kebiasaan buruk, kebodohan, kepentingan pribadi, harta dan kekayaan, jabatan, profesi dan gelar. Zikir *jahr Lailahailallah* merupakan kalimat *thayibah* yang dapat menembus pada perilaku yang bagus dan tembus kepada ‘itikad yang bagus. Seseorang yang melakukan zikir ini perlu mengoreksi diri, bahwa apakah ‘itikadnya sudah benar-benar tidak terisi dengan sifat *takabur*, ‘*ujub*, *riya*, sombong, *dzolim*, *khianat*, mudah tersinggung, kikir, suka mencari kekurangan orang lain, menfitnah. Dengan kata lain, zikir *jahr* ini harus dibaca dengan rutin, karena diantara hikmahnya ialah melahirkan kebaikan.⁸⁵

Dalam mengamalkan zikir *jahr* ini, diwajibkan untuk berwudu terlebih dahulu karena mengingat zikir ini dikerjakan setelah sholat. Dalam melakukan sebuah gerakan-gerakan dan basuhan-basuhan dalam melakukan wudu, diupayakan untuk selalu menjaga kesadaran agar jiwa tetap hadir kepada Allah. hal ini bertujuan untuk penyucian jiwa melalui wudu dapat tercapai sehingga memberikan terapi bagi jiwa agar bersih dan tenang. Wudu memiliki banyak manfaat bagi fisik dan juga psikis. Manfaat yang diberikan ketika seseorang berwudu yaitu dapat mereduksi rasa marah, ini disebabkan karena ketika seseorang sedang marah maka pembuluh darah akan menyempit dan menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi. Air merupakan hal yang bagus untuk merelaksasikan pembuluh darah tersebut agar kembali membesar dan tekanan darah menjadi normal.⁸⁶

Wudu dapat membantu pikiran menjadi berkonsentrasi dan menenangkan jiwa. Saat berwudu, diwajibkan untuk mengusap kepala dengan air. Hal ini dapat memberikan efek sejuk pada kepala, sehingga pikiran menjadi tenang. Pikiran menjadi tenang, dapat lebih mampu untuk berkonsentrasikan pikiran. Jika wudu dilakukan secara ikhlas dan kontinu dapat

⁸⁵ Rojaya, “La Ilaha Illa Allah Sebagai Afdhalu Dziki Tinjauan Multidimensi,” *Latifah* 2, no. 2 (2018). Hal 66 dan 77

⁸⁶ Syarif Hidayatullah, *Dahsyatnya Ibadah-Ibadah Siang Hari* (Jogjakarta: Diva Press, 2014). Hal 15

menumbuhkan persepsi dan motivasi yang positif serta mengefektifkan *coping*.⁸⁷

Zikir merupakan upaya untuk mendekati diri kepada Allah dengan cara mengingat Allah. Fungsi melakukan zikir juga dapat dijadikan sebagai metode dalam psikoterapi, hal ini dikarenakan ketika seseorang mengamalkan zikir *jahr Lailahailallah* melakukan konsentrasi dan mengatur nafas. Hal ini dapat memberikan efek positif dalam diri seseorang ketika hal tersebut dilakukan dengan cara rutin akan menjadikan hati menjadi tenang dan damai, serta sulit digoyahkan oleh pengaruh dari luar. Metode zikir ialah sebuah cara untuk menjernihkan pikiran dan menetralkan pikiran. Zikir dengan penuh penghayatan akan dapat memberikan kondisi tenang dan nyaman. Fisiologis tubuh berada dalam keseimbangan, sehingga aliran darah dan gerak sel tubuh menjadi relatif stabil. Hal ini merupakan sebuah respon bahwa system dalam tubuh berjalan dengan normal dan badan menjadi sehat. Seseorang yang menerapkan zikir secara rutin menjadikan lebih mudah dan mampu mempertahankan keseimbangan tubuh, meningkatkan *spiritual value* yang dapat mempengaruhi kepribadian seseorang menjadi lebih baik.⁸⁸ Ketika seseorang fisiknya merasa rileks, maka kondisi psikisnya menjadi tenang.⁸⁹

Dalam penelitian untuk memperoleh data tentang pengendalian *nafs ammārah* ini para subjek juga melakukan zikir *khafī*, dalam pengendalian *nafs ammārah* yang pertama yaitu *nafs rububiyah* para subjek penelitian mengaitkan dengan lafadz *Allah*. Para subjek mengaitkan sesuatu yang ia kerjakan dan pencapaian yang dimiliki dengan lafadz *Allah* ialah menyadari dan bersyukur bahwa semua yang subjek miliki berasal dari Allah semata. Para subjek mengendalikan perasaan ketika subjek tidak disukai oleh orang lain dengan membiarkan saja tanpa memikirkannya. Namun, terdapat subjek yang tidak dapat mengaitkan hal tersebut dengan zikir *khafī Allah*.

⁸⁷ Lela and Lukmawati, "Ketenangan Makna Dawamul Wudhu," *Psikis* 1, no. 2 (2015). Hal 58-59

⁸⁸ Hanna Aisyah and Naan, "Dzikir Sebagai Teknik Meditasi Sufistik Dalam Meningkatkan Kualitas Energi Tubuh," n.d.. Hal 217

⁸⁹ Aulia Syifa, Mufidatul Khairiyah, and Setia Asyanti, "Relaksasi Pernafasan Dengan Zikir Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa," *Intervensi Psikologi* 11, no. 1 (2019). Hal 3

Dalam penafsiran M. Quraish Shihab pada ayat-ayat zikir dan syukur yang dapat memberikan *self healing*, bahwa zikir dan rasa syukur memiliki keterkaitan erat dengan pemeliharaan kesehatan pada mental seseorang serta memberikan efek ketentraman jiwa. Hal ini harus dilakukan dengan sungguh-sungguh dan menggunakan seluruh tubuh mulai dari lidah, hati, pikiran, dan direalisasikan dengan anggota tubuh atau perbuatan yang terpuji.⁹⁰

Pengendalian *nafs ammārah* yang kedua yaitu *nafs Bahīmiyyah*. Dalam melakukan aktivitas sehari-hari, terdapat subjek yang masih merasa bahwa rasa malas masih muncul. Namun, hal ini dapat dikendalikan para subjek dengan berniat melakukan sesuatu untuk mendapatkan berkah dari Allah, ketika subjek mengamalkan zikir *khafī* ini mereka merasa lebih semangat kembali. Para subjek dapat mengendalikan pola makan dan pola tidur, mereka melakukannya tidak berlebihan dan teratur.

Ketenangan menurut ilmu psikologi ialah kondisi psikologis yang matang yang dicapai oleh orang-orang yang memiliki iman setelah mencapai keyakinan yang tinggi, dan keyakinan harus dicapai dengan zikir. Jika seseorang selalu berzikir *khafī* dan mengingat Allah maka jiwa orang tersebut akan memiliki ketenangan, ini yang dapat menyebabkan orang dapat melakukan pekerjaan dengan senang hati dan dapat makan maupun istirahat dengan tenang tanpa memikirkan sesuatu yang tidak perlu.⁹¹

Pengendalian *nafs ammārah* yang ketiga yaitu *nafs sabu'uiyah*, berkaitan dengan hal perasaan yang muncul ketika melakukan aktivitas dengan orang lain, para subjek telah dapat mengendalikan rasa marah yang mereka rasakan. Terdapat salah satu subjek ketika ia marah, ia mengamalkan zikir *khafī*. Menurutny ketika ia mengamalkan zikir ini, ia merasa lebih diawasi oleh Allah dan dapat membersihkan hati. Para subjek juga telah dapat mengendalikan rasa cemburu kepada pasangan ataupun orang lain, mereka melakukannya dengan cara berzikir *khafī*. Namun, terdapat subjek yang tidak dapat mengaitkan hal ini dengan zikir yang mereka lafadzkan. Para subjek cinta

⁹⁰ Muthi'atur Rahman, "Konsep Self Healing Dengan Zikir Dan Syukur Dalam Al-Qur'an" (IIQ Jakarta, 2022). Hal 108

⁹¹ Faishal Aushafi, "Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran" (UIN Walisongo Semarang, 2017). Hal 39-41

kepada Allah dengan mendekatkan zikir kepada-Nya. Mengenai perasaan cemburu yang dirasakan oleh para subjek lebih didominasi oleh cinta dunia.

Zikir ialah ibadah yang penting dan utama, maka dalam melakukan zikir diperlu untuk orang-orang yang beriman kepada Allah. Maka jika seseorang lalai dalam mengamalkan zikir, akan berakibat hatinya dikuasai setan. Menurut H Syarif, menjelaskan bahwa penyakit hati yang diakibatkan karena lalai dalam mengamalkan zikir akan menimbulkan sifat ego dan amarah yang menggebu-gebu. Oleh karena itu, diusahakan untuk selalu mengendalikan diri dari keburukan dengan cara menghadirkan Allah dalam setiap tarikan dan hembusan nafas. Munculkan sebuah akibat untuk mereka yang selalu melupakan Allah dalam kehidupan, akan memunculkan kepada perilaku yang tidak baik seperti sifat takjub akan dirinya sendiri, takabur, riya dan semacamnya. Pada dasarnya berzikir tidak terbatas oleh ruang, waktu dan jumlah hitungan zikir yang diamalkan. Kapanpun, di manapun dan dengan berapapun jumlah yang diamalkannya, berzikir haruslah dilakukan dengan penuh kesadaran, hal ini akan berdampak kedalam hal positif bagi ruang spiritual.⁹²

Pengendalian *nafs ammārah* yang keempat yaitu *nafs syaiṭāniyyah*, berkaitan dengan segala sesuatu yang bersifat duniawi, mereka tidak memikirkan harta yang dimiliki oleh orang lain. Menurut para subjek, mereka telah mensyukuri apapun yang ia miliki di dunia dan mereka dapat menerima kekurangan yang dimiliki tanpa harus menginginkan miliki orang lain atau kelebihan yang dimiliki oleh orang lain.

Menurut Ibnu Taimiah penyakit hati merupakan penyakit yang berada di hati, termasuk yaitu iri, dengki dan hasut. Iri merupakan suatu penyakit yang berbentuk rasa kebencian dan rasa tidak senang dengan nikmat yang dimiliki oleh orang lain. Hal ini dapat dikendalikan oleh seseorang jika mereka selalu bersyukur dan memiliki hati yang tenang tanpa harus menginginkan milik orang lain. Jika seseorang selalu mengamalkan zikir *khafī* saat beraktivitas maupun dalam keadaan apapun dan dimanapun akan memberikan dampak kepada diri sendiri. Ini disebabkan karena orang berzikir akan mengingat Allah, ini akan membuat orang yang berzikir akan

⁹² Intan Ni'ma Sintia, "Dzikir Laillaha Ilallah Sebagai Penghilang Gelisah (Analisis Pemikiran M. Arifin Ilham)." Hal 48

terhindar dari perilaku yang menyimpang dan hatinya akan tenang, nyaman, dan damai.⁹³

Melakukan amalan zikir kepada Allah bukan hanya bisa menentramkan hati didunia, namun seperti yang diceritakan oleh sahabat Umar bin Khatab bahwa menyebut dan mengingat nama Allah akan dapat membebaskan diri dari keburukan didunia serta dalam kategori menyelamatkan artinya diberikan sebuah ketentraman serta ketenangan hati karena menyebut nama Allah dapat memberikan kenikmatan dan ketenangan tersendiri.⁹⁴

Dalam pandangan, zikir yaitu dapat memberikan perasaan cinta kepada Allah. Jika diamalkan secara terus menerus atau pada kebanyakan waktu ibadah itulah yang membuat zikir diutamakan atas segala macam ibadah, bahkan dengan itulah semua ibadah menjadi mulia dan puncak dari hasil semua ibadah amaliyah. Zikir yang diamalkan secara terus menerus akan memberikan sebuah ketenangan, sementara *tafakur* membawa pelaku zikir kepada sebuah kesempurnaan *ma'rifah*, sedangkan paduan kesempurnaan *ma'rifah* dengan ketenangan menghasilkan *mahabah*.⁹⁵

Berzikir merupakan salah satu bentuk beribadah yang dilakukan dalam agama Islam yang merupakan relaksasi religius, hal ini karena mengucapkan lafadz Allah dapat memberikan efek atau respon relaksasi. Pengamalan zikir secara berulang dengan lafadz Allah tersebut haruslah dengan yakin sepenuh hati didalam diri terhadap kasih sayang-Nya, perlindungan-Nya dan sifat-sifat-Nya yang lain akan memberikan rasa ketenangan dan keamanan. Hal ini disebabkan karena dengan adanya perpaduan zikir antara lafadz yang ritmis dapat memberikan efek relaksasi. Mengulang lafadz zikir haruslah disertai dengan sikap pasif terhadap rangsangan baik dari luar maupun dari dalam. Sikap pasif dalam konsep religius dapat diidentikan dengan sikap pasrah kepada Allah. Sikap

⁹³ Maturidi and Mermunah, "Zikir Sebagai Terapi Penyakit Hati Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Islam," *At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam* 3, no. 1 (2020). Hal 74-75

⁹⁴ Tuti Maesaroh, "Zikir Sebagai Penenang Hati Menurut Pandangan Ibn Qayyim Al-Jauziyyah Dan Al-Ghazali" (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2017). Hal 62

⁹⁵ Al-Ghazali, *Setitik Cahaya Dalam Kegelapan; Akhir Pergolakan Intelektual Sang Pencari Kebenaran*, Terj. Masyhur Abadi (Surabaya: Pustaka Progressif, 2001). Hal 23

pasrah inilah yang dapat menimbulkan respon relaksasi yang muncul. Efek relaksasi ini dapat menimbulkan ketenangan. Perpaduan antara zikir dan nafas akan membuat rileks yang semakin dalam dapat menimbulkan relaksasi secara mendalam.⁹⁶

Pengendalian *nafs ammārah* mustahil dapat dilakukan oleh seseorang tanpa adanya pengekangan diri, kerja keras dan bersungguh-sungguh dalam melawannya. Mengendalikan *nafs ammārah* merupakan tindakan yang terpuji, hal ini harus dimiliki oleh semua umat muslim, baik itu orang muslim yang awam maupun orang yang telah memiliki nafs tingkat yang tinggi. Pengendalian diri ini juga termasuk jihad, jihad ini termasuk dalam mengendalikan diri dari sifat tercela seperti ingin berkuasa, merasa berbangga diri, ingin selalu dipuji, bermalas-malasan, makan yang berlebihan, tidur yang berlebihan, marah, suka memaki, cemburu, iri terhadap sesuatu yang dimiliki oleh orang lain, dengki dan menghasut ke perilaku yang tidak baik. Saat seseorang didominasi oleh *nafs ammārah* maka ia akan selalu memenuhi kebutuhan atau keinginan yang buruk didalam dirinya. Jika seseorang cenderung melakukan hal yang buruk tidak terpenuhi atau tidak dapat mengendalikannya, maka akan menyebabkan penyakit mental dan ia akan jauh dari Allah. *Nafs ammārah* pada dasarnya dapat mendorong seseorang kearah yang negatif agar dapat menjauh kepada Allah, namun manusia harus dapat mengendalikannya agar dapat kembali kepada Allah.⁹⁷

Semua agama dan aliran memberikan pendapat dan mereka sepakat untuk menanamkan agar setiap muslim memiliki jiwa yang baik, memberikan pengajaran bahwa setiap muslim janganlah mudah tertipu dan dapat menjaga diri jangan sampai condong ke dalam perbuatan yang buruk yaitu *nafs ammārah*. Oleh sebab itu, ulama pada tarekat memberikan ilmu kepada murid-muridnya untuk dapat menguasai diri.⁹⁸ Untuk dapat memiliki *nafs* yang baik, maka seseorang harus selalu

⁹⁶ Setiyo Purwanto, "Hubungan Antara Intensitas Menjalankan Dzikir Nafas Dengan Litensi Tidur," *Indigenous* 1, no. 1 (2016). Hal 34

⁹⁷ Muhammad Basyrul Muvid, *Pendidikan Tasawuf: Sebuah Kerangka Proses Pembelajaran Sufistik Ideal Di Era Milenial* (Surabaya: Pustaka Idea, 2019). Hal 184-185

⁹⁸ K.H.A Shohibulwafa Tajul 'Arifin, *Miftahus Shudur Terjemahan K.H. Aboebakar Atjeh*. Hal 29

mendekatkan diri kepada Allah. Untuk lebih dekat dengan Allah, manusia harus selalu mengingat Allah dengan berzikir karena dengan melakukan zikir dapat membuat hati hamba menjadi tenang. Dengan memiliki hati yang tenang dapat membawa jiwa manusia dapat menghadirkan kebaikan-kebaikan dalam hidupnya.⁹⁹

Menurut K.H Mahtub Ja'far *nafs ammārah* dapat dikendalikan dengan cara melakukan zikir, karena menurutnya jika seseorang mengamalkan zikir *jahr* dan zikir *khafī* pada Tarekat Qodiriyah Naqshabandiyah Suryalaya ini *nafs ammārah* otomatis akan terkendali. Hal ini disebabkan karena zikir *jahr* dan zikir *khafī* pada dasarnya dapat membersihkan hati, dapat membebaskan diri godaan setan yang membawa *nafs ammārah*. Jika seseorang mampu mengamalkan zikir dengan intensitas yang sesuai dengan ajaran Tarekat Qodiriyah Naqshabandiyah maka *nafs ammārah* dapat dikendalikan, tak hanya itu bahkan kita akan diselamatkan dengan hal buruk yang belum kita pikirkan dan rencanakan, ini karena karomah dari pendiri Tarekat Qodiriyah Naqshabandiyah Suryalaya yaitu mursyid Abdullah Mubarak bin Nur Muhammad dan mursyid Ahmad Shohibulwafa Tadjul Arifin atas perlindungan Allah. menurut beliau zikir *jahr* dan zikir *khafī* tidak dapat dipisahkan, ini seperti jasad dan ruh dalam manusia dan keduanya memiliki pengaruh kepada orang yang mengamalkannya.¹⁰⁰

Menurut Imam Al-Ghazali, pengertian zikir secara bahasa ialah mengingat, sedangkan secara istilah Al-Ghazali menjelaskan bahwa zikir merupakan ikhtiar dengan cara bersungguh-sungguh untuk mengalihkan sebuah gagasan, pikiran maupun perhatiannya kepada Allah dan menuju ke akhirat. Tujuan berzikir ini ialah untuk mengembalikan seluruh kehidupan manusia dan mengalihkan perhatian seseorang yang cinta hanya kepada dunia saja dan mudah lupa dengan Tuhan dan setan sangat mudah menggoda manusia tanpa henti, tanpa mengenal akhirat sama sekali.¹⁰¹ Pada aspek lainnya, ketika manusia selalu mencurahkan perhatiannya kepada Allah dengan cara berzikir, maka hanya sedikit cela setan untuk

⁹⁹ Ahmad Asmuni, Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Kajian Tentang Sufistik-Psikologik), *Islamic Counseling Journal* 1 (2018). Hal 19

¹⁰⁰ K.H Mahtub Ja'far, Wawancara Oleh Peneliti, Tanggal 13 Maret 2023.

¹⁰¹ Nakamura, *Ghazali and Prayer, Alih Bahasa Uzair Fauzan, Metode Zikir Dan Doa Al-Ghazali*. Hal 79

menggodanya.¹⁰² Dalam sebuah buku “Munajat Al-Ghazali” juga menjelaskan bahwa aktivitas berzikir memiliki tahapan diawal dan diakhir. Hal yang harus dilakukan pada tahapan awal ialah mengharuskan seseorang untuk bisa mempunyai rasa cinta dan simpati. Rasa cinta dan simpati ini sendiri yang mewajibkan seseorang harus selalu berzikir, sehingga berzikir rasa ini akan timbul kepada Allah. Kemudian, apabila rasa cinta dan simpati ini telah muncul karena selalu berzikir, maka segala kegiatan dan apa saja selain berzikir akan terputus karena telah disibukan dengan berzikir.¹⁰³

Al-Hakim at Timirdzi mengatakan bahwa ketika seseorang melakukan zikir kepada Allah, umat Islam tidak akan pernah lalai, karena nama Allah selalu berada didalam hati, sehingga hati disinari oleh Nur Illahi. Hati orang yang melakukan zikir akan tersinari cahaya Illahi hingga membukanya mata hati. Dengan terbukanya mata hati maka seorang yang berzikir akan melihat dan menyaksikan zat Allah. Untuk dapat berzikir dengan benar supaya zikir tersebut mampu membersihkan hati, maka harus dilakukan dengan cara yang benar. Dalam penjelasan Imam al Haddad, ketika melakukan zikir dengan lisan dapat memberikan pengaruh terhadap kualitas zikir tersebut. Ini berarti menggabungkan antara zikir *jahr* dan zikir *khafī* merupakan kesatuan yang indah, sehingga dalam melakukan zikir ini dapat membawa pada kekhusyukan, kenikmatan dan kenyamanan dalam hati yang dapat menghilangkan rasa lalai atau lupa ketika mengingat Allah.¹⁰⁴

Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan bahwa subjek yang telah melakukan amalan zikir *jahr* dan zikir *khafī* setelah sholat lima waktu yang sesuai dengan Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya dan mereka mampu mengendalikan *nafs ammārah*, seperti selalu merasa berbangga diri, ingin menguasai, ingin dipuji, malas, makan dan tidur berlebih, marah, cemburu, iri dengki dan menghasut. Namun, terdapat dua subjek yang intensitasnya dalam mengamalkannya

¹⁰² Al-Ghazali, *Asrar Al-Adzkar Wa Ad-Da'awat*, Terj Muhammad Al-Baqir, *Rahasia Zikir Dan Doa*. Hal 38

¹⁰³ Al-Ghazali, *Al-Adzkar Wad-Da'awaat*, *Ad-Daawaat Al-Mustajaabah Wa Mafaatih Al-Faraj*, Terj Waskuman, *Munajat Al-Ghazali: Zikir Dan Doa Wacana Amaliah Keseharian*. Hal 41

¹⁰⁴ Amir Malik Abitolkha and Muhammad Basyrul Muvid, *Islam Sufistik: Membumikan Ajaran Tasawuf Yang Humanis, Spiritualis Dan Etis* (Banyumas: CV. Pena Persada, 2020). Hal 193-194

kurang dari pengamalan yang sesuai dengan ajaran yaitu hanya mengamalkan satu bahkan dua sholat fardhu saja, mereka dapat mengendalikan *nafs ammārah* tetapi *nafs* tersebut terkadang muncul kembali, namun tidak sesering sebelum mereka mengamalkan zikir *jahr* dan zikir *khafī* ini.

Dari hasil analisis diatas, telah memberikan hasil bahwa pengendalian *nafs ammārah bi al-suʿ* yang dilakukan oleh para subjek secara umum sama. Namun, hasil yang dirasakan tergantung dari masing-masing subjek sendiri. Adapun perbedaan dampak yang dirasakan ini disebabkan karena perbedaan masing-masing subjek dalam pengamalan, pengamalan ini dapat meliputi penghayatan, pemahaman dan kesungguhan dalam melakukan zikir *jahr* dan zikir *khafī*.

Keberhasilan seseorang dalam melakukan suatu hal haruslah didasari oleh usaha dengan bersungguh-sungguh serta sesuai dengan tahap yang telah ditentukan untuk memperolehnya. Dalam pengamalan zikir harus dengan hati yang mantap dan menghayati setiap bacaan zikir yang diamalkan. Allah akan selalu menunjukkan jalan bagi orang yang bersungguh-sungguh dan berniat dalam berzikir.¹⁰⁵ Dalam kesungguhan melakukan zikir, seseorang juga harus menghayati makna zikir yang diamalkan, karena penghayatan dalam zikir ialah sebuah proses didalam batin yang sebelum dihayati diperlukan pengenalan dan pengertian dalam zikir. Kemudian yaitu meresapinya didalam hati, maka pengamalannya akan memberikan dampak dalam diri sebagai sesuatu yang keluar dari kesadaran, sehingga dapat menjadikan bagian dan tujuan dalam hidup.¹⁰⁶

Adanya penghayatan zikir tidak berhenti pada ucapan dan pengamalan zikir semata, tetapi sentuhan dalam jiwa kepada Allah Yang Maha Penyayang dan Maha Pengasih menjadikan sebuah cerminan utama untuk menyikapi sebuah keadaan dalam kehidupan ini. Allah yang menjadi obyek pada saat melakukan zikir akan berubah menjadi subyek, ketika dalam perwujudan dan sifat-sifat Allah yang tampak pada setiap ciptaan-Nya mengambil tempat pada sikap dan perilaku dalam melakukan zikir. Dengan melakukan penghayatan zikir dengan memiliki

¹⁰⁵ Dini Siti Habibah, “Konsep Kesungguhan Dan Ketekunan Dalam Menuntut Ilmu” (Institut Al-Qur’an Jakarta, 2021). Hal 93

¹⁰⁶ Ahmad Lathoiful, “Penghayatan Spiritual Para Penari Sufi” (UIN Satu Tulungagung, 2019). Hal 15

sebuah kesadaran akan luasnya nikmat dan ilmu Allah yang nampak dengan nyata. Berzikir akan mendatangkan sebuah ketenangan yang dirasakan dan perasaan akan selalu merasa diawasi oleh Allah, hal ini terjadi karena zikir dapat memusatkan pikiran dan perasaan pada Allah dengan cara menyebut nama-Nya secara berulang-ulang. Sehingga menyebabkan mereka mempunyai sebuah pengamalan berhubungan dengan Allah. Secara psikologis, akibat perbuatan mengingat Allah ini dalam alam kesadaran akan memberikan penghayatan akan kehadiran Allah yang mengetahui segala sesuatu. Ketika seseorang memiliki ketenangan, akan memberikan dampak dalam diri sehingga seseorang dapat berpikir positif terhadap suatu peristiwa dan menghindari pikiran negatif, sehingga menimbulkan perbuatan yang baik atau akhlak yang baik.¹⁰⁷



¹⁰⁷ Sakinah, “Hubungan Penghayatan Zikir Al-Asma Al-Husna Dengan Akhlaq Al-Karimah Pada Siswa MA Nu Nurul Huda Kota Semarang” (UIN Walisongo Semarang, 2012). Hal 14 dan 23