

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Zikir dan Wirid

a. Pengertian Zikir

Zikir menurut etimologi, berasal dari kata *dzakara-yadz-kuru-dzikran* artinya ingat, mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti.¹ Menurut terminologis, Zikir adalah setiap ucapan yang dirangkai untuk tujuan memuji dan berdoa. Yaitu lafadz yang kita gunakan untuk beribadah kepada Allah, berkaitan dengan pengagungan terhadapnya serta pujian dengan menyebut nama-nama atau sifatnya, dengan memuliakan dan mentauhidkan, serta bersyukur dan mengagungkan dzatnya, dengan membaca kitab-kitabnya dengan memohon kepadanya atau berdoa kepadanya.

Zikir Kemudian disandarkan pada lafadz “Allah” sehingga menjadi “*dzikrullah*”. *Dzikrullah* juga berarti sebagai keadaan mukmin akan hubungannya dengan sang khaliq, yaitu Allah swt. sementara keadaan akan hubungan manusia dengan tuhaninya sulit diukur, kecuali efeknya yang tampak dalam sikap dan prilaku.² Kata zikir ini ditemukan dalam al-Qur’an tidak kurang 280 kali. Kata tersebut mulanya digunakan oleh pengguna bahasa Arab dalam antonym lupa. Ada juga sebagian pakar yang berpendapat bahwa kata itu pada mulanya berarti “mengucapkan dengan lidah atau menyebut sesuatu”. Makna ini kemudian berkembang menjadi “mengingat” karena

¹ Totok Jumantoro, Samsul Amin, “*Kamus Ilmu Tasawuf*”, (Jakarta: Amzah, 2012), 34.

² Ali Muhtarom, ‘PENINGKATAN SPIRITUALITAS MELALUI ZIKIR BERJAMAAH (Studi Terhadap Jamaah Zikir Kanzus Sholawat Kota Pekalongan, Jawa Tengah)’, *Anil Islam: Jurnal Kebudayaan Dan Ilmu Keislaman*, 9.2 (2016), 255-256.

mengingat sesuatu sering kali mengantar lidah menyebutnya.³

Dalam kamus tasawuf, zikir merupakan kata yang digunakan untuk menunjuk setiap bentuk pemusatan pikiran kepada Tuhan, zikir pun merupakan prinsip awal untuk seseorang yang berjalan menuju Tuhan (suluk).⁴ Menurut al-Ghazali dikutip Ilyas, zikir adalah ikhtiyar sungguh-sungguh untuk mengalihkan gagasan, pikiran, dan perhatian manusia menuju Tuhan dan Akhirat. Zikir ini bertujuan untuk mengembalikan keseluruhan karakter manusia dan mengalihkan perhatian utama seseorang dari dunia yang sudah sangat dicintai menuju akhirat yang sejauh ini belum dikenal sama sekali. Zikir mempunyai awal dan akhir, pada awalnya zikir menimbulkan perasaan uns (keintiman, keakraban, dan kehangatan hubungan) serta cinta. Pada akhirnya, zikir justru ditimbulkan oleh perasaan uns dan cinta.⁵

Selain itu, Al-Ghazali yang dikutip rahmat ilyas juga menjelaskan berzikir membersihkan hati dan jiwa menentramkan serta mendamaikan hati orang yang bertaqwa. Oleh karena itu, taqwa merupakan pintu zikir sebaliknya zikir merupakan pintu *kasyf* (terbukanya hati) kepada Allah.⁶ Di pertegas dengan firman Allah swt. dalam Q. S Ar-Ra'd ayat 28 yang artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan

³ Fahrizal, *Pemahaman Para as ā Ti z Terhadap Ayat- Ayat Al-Qur'an Dalam Praktik Pembacaan Zikir Al-Wird Al-La Tī f Di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory*, (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022), 131.

⁴ Solihin dan Rosihon Anwar, *Kamus Tasawuf*, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2002), 36.

⁵ Rahmat Ilyas, ‘Zikir Dan Ketenangan Jiwa’, *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 8.1 (2017), 94.

⁶ Rahmat Ilyas, ‘Zikir Dan Ketenangan Jiwa’, *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 8.1 (2017), 97.

mengingat Allah-lah hati akan menjadi tentram” Berzikir kepada Allah swt. tidak hanya menjadi penentram dan pengingat saja akan tetapi zikir adalah perintah bagi orang-orang yang beriman dan seharusnya dilakukan secara berkala dan berkesinambungan, baik waktu pagi dan petang. Allah berfirman dalam Q.S. Al-Ahzab ayat 41-42 yang artinya: “Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya, dan bertasbillah kepada-Nya diwaktu pagi dan petang.”⁷

Menurut Ibnu ‘Ata’illah al-Sakandari, zikir adalah membersihkan dari lalai dan lupa, dengan selalu menghadirkan hari-harinya bersama al- haq (kebenaran). Berulang-ulang menyebut nama Allah swt dengan hati dan lisan, atau berulang-ulang kali menyebut salah satu sifat dari sifat- sifat-Nya, atau salah satu hukum dari hukum-hukum-Nya atau yang lainnya dari sesuatu yang bisa mendekatkan diri kepada Allah swt.

Sedangkan Menurut Qusyairi dikutip Khoirul Umam, Zikir adalah bagian rukun yang kokoh sekaligus menjadi pilar (penompang) dalam meningkatkan jalan menuju kebenaran Allah. Seseorang tidak akan sukses menempuh jalan menuju Allah kecuali melakukan zikir secara kontinum kepada-Nya. Zikir menurutnya terbagi menjadi dua, zikir lisan dan zikir hati. Namun, idealnya memadukan zikir lisan dan hati sematamata ditujukan karena Allah, terlepas itu dianggap (riya’) ataupun tidak.⁸

Menurut Imam al-Nawawi dikutip Lita menyatakan bahwa zikir kepada Allah swt dalam hati atau dengan hati ada dua macam yakni *pertama*, merupakan renungan yang paling tinggi

⁷ Departemen Agama RI., *Al-Qur`an dan Terjemahnya* (Semarang: CV.Toha Putra, 1989), 674.

⁸ Khoirul Umam, *Analisis Ayat-Ayat Tentang Zikir Dalam Tafsir Al-Imam Al-Ghazali Karya Al-Rihani*, (Tesis: Uin Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019), 87-89.

dan mulia yaitu merenungi keagungan-Nya, kemuliaan-Nya, kebesaran-Nya, kerajaan-Nya, ayat-ayat-Nya yang ada di langit dan di bumi. *Kedua*, berzikir kepada-Nya dengan hati dalam perintah dan larangan. Lalu ia melaksanakan apa yang diperintahkan dan meninggalkan apa yang dilarang serta diam dalam perkara yang meragukannya. Sedangkan zikir dengan lisan dapat diartikan menyebut atau mengingat Allah swt apabila seseorang mengingat atau menyebut sesuatu, maka hal tersebut berarti bahwa orang tersebut menyadari yang disebut adalah sesuatu yang diingatnya. Karena zikir dalam ajaran Islam adalah kesadaran terhadap sesuatu yang disebut atau diingat. Menyebut atau mengingat sesuatu tanpa kesadaran bukanlah zikir.⁹

Dalam berzikir adapun adab atau tata cara dalam melakukan zikir, adapun proses-proses yang dilakukan dalam pelaksanaan zikir. Proses pelaksanaan ini di bagi menjadi tiga yakni, persiapan, pelaksanaan dan pengahiran sebagai berikut:

1) Proses Persiapan

Pertama, menentukan tempat dan waktu yang baik, sebenarnya zikir dapat dilakukan dan di laksanakan kapan saja asal sesuai dengan syariat. Namun, agar mendapatkan kekhusyu' dalam berzikir tentu menentukan tempat dan waktu sangat penting. Tempat yang baik biasanya ditempat-tempat yang tenang dan suci seperti masjid dan mushola. Adapun waktu-waktu yang baik dianjurkan berzikir sebelum terbit fajar saat selesai sholat subuh, diwaktu petang setelah terbenam matahari, dan setelah sholat dhuhur. *Kedua*, zikir dalam keadaan suci yaitu mandi merupakan salah satu cara mensucikan diri dari hadas besar. Manfaatnya untuk

⁹ Lita Shara, 'Zikir Sebagai Sarana Peningkatan Kecerdasan Spiritual Perspektif Tasawuf', (Skripsi: IAIN Bengkulu, 2021), 98.

memberskan dan menjaga kesehatan badan, menghilangkan bau badan dan malas dalam diri dengan begitu berzikir dapat khusu' dan semangat. Kemudian, berwudhu dan tayamum merupakan cara untuk membersihkan hadas kecil, sehingga kita suci saat menghadap Allah swt. selain itu memperhatikan cara berpakaian sopan dan bersih. *Ketiga*, dianjurkan menghadap kiblat untuk lebih menghadirkan dan menghadapkan kita kepada Allah swt. *Keempat*, duduk dengan posisi sopan, nyaman, dan menundukan kepala.¹⁰

2) Proses Pelaksanaan

Pertama, Niat Ikhlas dalam berzikir yakni keikhlasan hanya untuk mencapai ridho Allah semata *lillahita'ala*. Berzikir dalam penuh ikhlas akan menghadirkan hati yang bahagian sehingga tercipta cinta dan suasana khusyu'. Fungsi hati sendiri adalah sebagai pengendali energi positif dan negatif dalam diri kita dengan cara memaknai nilai-nilai positif dan menyerapnya.

Kedua, Diam, Tenang, dan Menghadirkan hati dalam berzikir dapat bersumber dari diri sendiri ataupun lingkungan. Dengan ketenangan diri maka akan lebih mudah bagi kita untuk menghubungkan fungsi hati dan akal untuk mencapai khusyu'. Khusyu' dapat diartikan dengan menyengaja, ikhlas dengan menghadirkan hati dan kesadaran serta pengertian segala ucapan dan sikap lahir.

Ketiga, zikir dengan suara halus (*lathifah*) dan memahami makna zikir. Zikir merupakan aktivitas mengingat Allah Yang Maha Mendengar untuk itu, Rasullullah mengajarkan kita untuk merendahkan diri dan merendahkan suara dalam berzikir. Dilakukan

¹⁰ Abdul Hafidz, *Konsep Dzikir dan Doa Perspektif Al-Qur'an*, Jurnal Pendidikan, 05, 01 (2019), 67.

supaya tergambar rasa hormat dan tunduk kita kepada Allah swt. membantu untuk lebih dapat berkonsentrasi dan meresapi makna bacaan zikir yang kita ucapkan. Seseorang yang berzikir pada hakikatnya ia sedang menghadirkan Allah swt, menyebut serta menganggungkan namanya, meyakini Allah lebih dekat dari pada urat nadi, sehingga meskipun merendahkan suara dengan lembut atau hanya dengan hati Allah akan mendengar dan mengetahuinya. Dengan begitu memaknai arti setiap kata zikir diharapkan lebih dapat berkonsentrasi dan merasa semakin dekat dengan Allah swt.¹¹

3) Proses Pengakhiran

Berzikir diupayakan dilakukan dengan sungguh-sungguh dan terus-menerus agar manfaat dan fadhilahnya dapat dirasakan oleh pengamalnya. Kemudian setelah pembacaan zikir selesai diakhiri dengan bertafakur berharap zikir dapat memberi manfaat kepada pengamalnya. Bertafakur adalah merenungi dan meyakini secara pasti tentang Allah Swt. dengan tujuan mengharapkan ketenangan dan kebahagiaan hati dan jiwa.¹²

b. Pengertian Wirid

Menurut etimologi wirid berasal dari kata *warada-yaridu-wuruda* yang artinya datang, mendatangi, sampai, atau menyebutkan. Kata tersebut juga semakna dengan kata *wardah* yang memiliki arti bunga mawar. Menurut pakar bahasa Ahmad Faris telah mengatakan bahwa wirid bermakna sumber mata air sebab sifatnya orang

¹¹ Samsul Munir Amin dan Al-Fandi Haryanto, *Etika Berzikir Berdasarkan Al-Qur'an dan Sunah*, (Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2011), 5-6.

¹² Azima Prisma Vera, *Dzikir Ratib Al-Haddad Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Jama'ah Warga Emas Di Yayasan Al-Jenderami Dengkil Selangor Malaysia*, (Skripsi: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018), 21-22.

yang haus bagaikan orang yang istiqomah dalam mengamalkan wirid.¹³

Menurut terminologis, wirid merupakan metode seorang hamba untuk mendekatkan dirinya kepada dzat Allah berupa bacaan, jumlah, maupun waktu yang ditentukan. Wirid dan zikir mempunyai tujuan yang sama dan yang membedakanya adalah zikir jangkauanya lebih luas dari pada wirid baik dari bacaan, jumlah maupun waktu yang telah ditentukan.¹⁴

Selaras dengan yang dikemukakan oleh Muhammad Hasby Asshidieqy bahwa yang dimaksud dengan zikir adalah menyebut nama Allah berupa membaca tahlil, tahmid, tasbih, bacaan al-Qur'an selain itu dengan mengingat Allah dengan mengamalkan ketaatan. Zikir dan wirid adalah suatu perbuatan seorang hamba yang beriman untuk mengingat rabbnya dengan menyebut asma-nya, mengingat kebesaran-nya, dan mengamalkan amal shaleh. Hal ini dilakukan dengan ikhlas dan karena Allah serta mengharap ridhonya. Zikir bukan hanya suatu bacaan yang terdapat dalam wirid yang dibaca berulang-ulang setiap harinya akan tetapi segala amal shaleh dan akhlak terpuji orang yang mempunyai iman dalam kesehariannya.¹⁵

Dalam tradisi pesantren, amalan wirid dibagi menjadi dua jenis, yakni: *Pertama*, bacaan wirid yang sifatnya umum (*'Amm*) adalah zikir *al-jahr* atau zikir yang dibaca dengan formula eksetorik atau bentuk amalan lahir menurut beberapa ukuran tertentu, seperti membaca istigfar beberapa ratus

¹³ Adhriansyah A. Lasawali, *Makna Meluas dalam Bahasa Arab*, dalam IQRA: Jurnal

Ilmu Kependidikan & Keislaman, 2, 1 (2018), 31.

¹⁴ Rizal Muhaimin, *Pembacaan Wird al-Latif Di PP Al-IHsan Al-Islamy, Kebunan, Dukuwaru, Tegal*, (Skripsi: UIN Walisongo, 2021), 173–80.

¹⁵ Muhammad Hasbi Ash-Shieddieqy, *Pedoman Dzikir dan Do'a*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1990), 36.

kali. *Kedua*, amalan wirid yang bersifat khusus (*khass*) adalah zikir *al-Sirr* yang dapat dilakukan dengan cara samar-samar tanpa suara. Dalam tradisi pesantren banyak wirid yang diamalkan sebagai bacaan harian.¹⁶

Sedangkan, *Wird al-Latif* termasuk zikir *al-Sirr* artinya wirid yang memiliki tingkatan kelembutan. *Wird al-Latif* termasuk *Zikr Ismu Zat* artinya mengingat nama yang hakiki dengan mengucap asma Allah berulang-ulang dalam hati, ribuan kali atau dihitung dengan media tasbeih, sambil memusatkan perhatian kepada Allah swt.¹⁷

Wird al-Latif ini adalah salah satu amaliyah wirid yang disusun oleh Al-Habib Abdullah bin Alawi Al-hadad yang lebih dikenal dengan sebutan al-Hadad.¹⁸ Dinamakan *Wird al-Latif* atau *wirdul al-latif* artinya wirid yang ringan sebab isi dari zikir dalam wirid ini cenderung pendek dan ringkas berbeda dengan *al-wird al-kabir* atau *wirdul al-kabir* yang isi zikir dalam wiridnya lebih panjang dan banyak.

Wird al-Latif ini menggunakan *sirr* ataupun *khafi* maka dinamakan *Zikr Latifah*. *Latifah* merupakan bentuk mufrad dari *lata'if* yang berarti titik halus atau bagian badan yang halus. Para sufi menyatakan bahwa di dalam roh manusia, terdapat struktur yang berlapis-lapis, masing-masing lapisan tersebut dapat dikatakan berhubungan dengan salah satu pengalaman dan dihasilkan dari pertemuan dengan tuhan. Dari pembagian titik-titik batin ini muncul berbagai pemahaman dan istilah yang berbeda-beda di antara para sufi. Tampaknya *Latifah* merupakan unsur yang paling sulit

¹⁶ Muhammad Abdullah, “Fungsi Wirid dan Hizib dalam Sastra Lisan Pesantren, *Studi Kasus Wird Asma’ul Husna dan Hizib Lathif di Brangsong Kendal*”. *Meta Sastra*, 4, 1 (2011), 39.

¹⁷ M. Ali Zainal Abidin, “*Hizib Nashar Penyusun Faedah dan cara Mengamalkannya*,” Diakses, 03 Maret, 2023, <https://islam.nu.or.id/post/read/118657/hizib-nashar>.

¹⁸ Rizal Muhaimin, *Pembacaan Wird al-Latif Di PP Al-IHsan Al-Islamy, Kebunan, Dukuhwaru, Tegal*, (Skripsi: UIN Walisongo, 2021), 1

dipisahkan dari diri Manusia, esensinya tidak dapat dilihat atau disentuh, singkatnya adalah indra hati.¹⁹

Hati menurut al-Ghazali yang dikutip dibagi menjadi dua, yaitu: *Pertama*, hati adalah sebagai hati fisik yakni daging yang berbentuk seperti buah shanaubar (bentuk bundar memanjang letaknya dibagian kiri dada yang mana didalamnya terdapat rongga-rongga yang menyalurkan darah hitam dan berperan untuk sumber nyawa manusia. *Kedua*, hati untuk hati spiritual adalah sesuatu yang bersifat halus (lathifah) dan bersifat ketuhanan (rubaniyyah). Hati sifatnya berbolak-balik dapat kearah kebaikan ataupun sebaliknya keburukan. Al-Ghazali membaginya menjadi 3 jenis, yakni: *Pertama*, hati yang bersih biasanya melahirkan rasa syukur, sabar, takut (Khauf), tawakkal. *Kedua*, hati yang kotor biasanya terisi dengan hawa dan nafsu, penuh dengan akhlak yang tercela dan mudah untuk dimasuki syaitan. *Ketiga*, hati yang terbolak balik diantara kebaikan dan kejahatan. Kadang menjadi hati yang bersih kadang menjadi hati yang kotor.²⁰

Oleh karena itu, dapat disimpulkan hati merupakan suatu tempat spiritual, ruhaniyah, rububiyah yang dapat mempengaruhi kehidupan manusia secara jasmani ataupun ruhani. Hati diciptakan untuk memahami, menerima, serta bersikap baik agar tercapai kebahagiaan hati yang sebenarnya. Dimana kebahagiaan itu dapat dirasakan ketika hati senantiasa selalu mengingat (*zikir*) sang pencipta Allah swt. agar hati senantiasa terhindar dari segala macam sifat tercela yang mempengaruhi hati. Zikir dan wirid memiliki hubungan dan tujuan yang sama yaitu cara untuk mengingat dan mendekatkan diri kepada Allah swt.

¹⁹ Sri Mulyati, *Peran Edukasi Tarekat Qadiriyyah Naqshabandiyyah dengan Referensi Utama Suryalaya* (Jakarta: Kencana, 2010), 115.

²⁰ Muhammad Hilmi Jalil, 'Konsep Hati Menurut Al-Ghazali', *Reflektika*, 11.11 (2017), 59–71.

perbedaannya hanya terletak pada bacaan, waktu, dan pelaksanaan yang berbeda dikarenakan zikir cangkupannya lebih luas sedangkan wirid lebih khusus. Bacaan-bacaan dzikir tidak ditentukan dan bergantung apa yang dihafal dan dimampunya, sedangkan wirid lebih khusus seperti memerlukan tasbih, buku-buku, maupun amalan-amalan.

c. Macam-Macam Zikir

Macam-macam zikir dapat diklarifikasikan menjadi beberapa bentuk dan jenis, berikut merupakan 3 jenis zikir berdasarkan manfaatnya, yakni:

- 1) Zikir pujaan (ucapan) seperti “*Subhanallah wal hamdulillah wala ilahaillah wallahu Akbar*” artinya maha suci Allah, segala puji bagi Allah, tiada Tuhan yang layak disembah kecuali Allah, Allah Maha Besar.
- 2) Zikir do’a seperti “*Rabbana Zhalamna Anfusana Wa inlam taghfir lana wa tarhamna lanakunanna minal khasirin*” artinya Ya Tuhan kami, kami telah menganiaya diri kami sendiri dan jika engkau tidak mengampuni kami dan memberi rahmat kepada kami, niscahaya pastilah kami termasuk orang-orang yang merugi. “*Hayyu ya Qayyumu birahmatika astaghitsu*” artinya Wahai dzat yang maha hidup, dengan rahmat-Mu, aku mohon pertolonganmu, dst.
- 3) Zikir pemeliharaan (ri’yah), seperti ucapan orang yang berzikir: “*Allahu Ma’I*” (Allah bersamaku), “*Allahunazhir Ilayya*” (Allah selalu melihat kepadaku), “*Allahu Syahidi*” (Allah-lah saksi) dan zikir-zikir sejenis yang dipergunakan untuk menguatkan kehadiran bersama Allah Swt.

Dalam zikir pemeliharaan ini ada upaya yang dilakukan terhadap kemaslahatan hati, pemeliharaan terhadap etika bersama Allah, serta pemeliharaan diri dari kelalaian dan pemeliharaan diri dari pegangan erat kepada setan dan

nafsu.²¹ Adapun zikir berdasarkan aktivitas apa yang dilakukan untuk mengingat Allah Swt. zikir seperti ini dibagi menjadi 4 jenis zikir, yaitu:

- 1) Zikir Pikiran (Tafakur), Berpikir atau bertafakur tentang pencipta langit dan bumi, bahtera yang luas dan membawa berbagai hal yang bermanfaat bagi kehidupan kita, memikirkan tentang diri kita sendiri sebagai makhluk hidup dan hamba Allah yang diciptakan dengan teramat indah dan sempurna, merenungkan dan memikirkan makna serta kandungan al-Qur'an merupakan bentuk zikir pikir yaitu merenungi, meyakini semua yang diciptakan Allah tidak ada sia-sia.²²
- 2) Zikir Lisan, Zikir lisan dapat dimaknai dengan zikir yang diucapkan dengan lisan dan dapat didengar oleh telinga, baik orang yang bersangkutan maupun orang lain. Berzikir dengan lisan dapat dibedakan menjadi dua macam, yakni zikir yang dilakukan dengan suara yang pelan (*sirri*) atau berisik (*hamz*) dan zikir yang dilakukan dengan suara keras dan bersama-sama (*jahr*), seperti istighasah atau berdo'a bersama yang selama ini sering dilakukan kelompok organisasi keislaman.

Menurut al-Ghazali dikutip Mahjuddin, zikir dibagi menjadi empat, yaitu: *Pertama*, Zikir lisan yang tidak diikuti oleh kehadiran hati zikir ini sangat kurang manfaatnya dan bahkan mungkin tidak ada karna dilakukan dengan tidak sungguh-sungguh (dengan kelalaian). *Kedua*, Zikir hati

²¹ Nisyawah Al-Ulawani, *Rahasia Istiqhfar dan Tasbih*, (Jakarta : Pustaka Al-Mawardi, 2008), 51-52

²² Ali Muhtarom, 'PENINGKATAN SPIRITUALITAS MELALUI ZIKIR BERJAMAAH (Studi Terhadap Jamaah Zikir Kanzus Sholawat Kota Pekalongan, Jawa Tengah)', 'Anil Islam: Jurnal Kebudayaan Dan Ilmu Keislaman, 9.2 (2016), 240.

yang disertai zikir lisan yang cenderung dipaksakan. *Ketiga*, Zikir hati yang disertai zikir lisan yang dilakukan dengan kesadaran sendiri. *Keempat*, Zikir yang sudah menyatu dengan hati sehingga perbuatan hati selalu berbentuk zikir.²³

- 3) Zikir Hati (*Qolb*), Zikir hati merupakan aktivitas mengingat Allah dengan hati saja, artinya sebutan itu dilakukan dengan ingatan hati. Dimaknai juga dengan melakukan zikir dengan lafadz tertentu, dengan suara yang pelan dan hati ingat dengan meresapi maknanya. Zikir dengan hati adakah zikir yang sangat baik dan utama karena zikir ini dapat mengantarkan kita untuk lebih kyusu' cara yang dapat dilakukan adalah mengheningkan suasana batin dari segala hal yang dapat mengganggu perasaan. Sehingga terhindar dari bahaya riya' dan akan memberikan kesan yang mendalam.
- 4) Zikir Amal Perbuatan, Zikir amal perbuatan adalah setiap perbuatan atau aktivitas seseorang yang baik dan dapat mengatarkannya untuk teringat kepada Allah swt, juga dapat diartikan sebagai tindakan yang didasarkan pada ketentuan dan aturan Allah.²⁴

Sebagian ulama tasawuf ada yang menyebutkan bahwasannya zikir dapat dilakukan melalui tujuh penjuru pancaindra, yakni: *Pertama*, Zikir kedua mata dengan menangis. *Kedua*, Zikir kedua telinga dengan mendengarkan hal – hal yang baik-baik. *Ketiga*, Zikir lidah dan mulut dengan mengucapkan puji – pujian. *Keempat*, Zikir kedua

²³ Mahjuddin, *Ahlak Tasawuf I*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2009), 209

²⁴ Ali Muhtarom, *PENINGKATAN SPIRITUALITAS MELALUI ZIKIR BERJAMAAH (Studi Terhadap Jamaah Zikir Kanzus Sholawat Kota Pekalongan, Jawa Tengah)*, *Anil Islam: Jurnal Kebudayaan Dan Ilmu Keislaman*, 9.2 (2016), 240-241.

tangan memberikan sesuatu dengan sedekah. *Kelima*, Zikir badan dengan memenuhi berbagai kewajiban. *Keenam*, Zikir hati dengan penuh rasa takut dan harap kepada Allah. *Ketujuh*, Zikir ruh dengan menyerah kepada Tuhan dan ridha atas segala keputusannya.²⁵

d. Manfaat Zikir

Seseorang yang berzikir akan merasakan manfaatnya, selain merasakan ketenangan batin, zikir juga bermanfaat sebagai berikut:

Pertama, Zikir merupakan ketetapan dan syarat kewalian. Artinya, para kekasih Allah itu biasanya selalu istiqamah dalam berdzikir kepada Allah. Sebaliknya, siapa yang lupa atau berhenti dari zikirnya, ia telah melepaskannya dari derajat mulia itu. *Kedua*, Zikir merupakan kunci dari ibadah-ibadah yang lain. Dalam zikir terkandung kunci pembuka rahasia-rahasia ibadah yang lainnya. Hal itu diakui oleh Sayyid Ali Al-Mursifi bahwa tidak ada jalan lain untuk merawat atau membersihkan hati para muridnya kecuali terus-menerus melakukan zikir kepada Allah. *Ketiga*, Zikir merupakan syarat atau perantara untuk masuk hadirat Ilahi. Allah adalah Zat Yang Mahasuci sehingga Dia tidak dapat didekati kecuali oleh orang-orang yang suci pula.

Keempat, Zikir akan membuka dinding hati (hijab) dan menciptakan keikhlasan hati yang sempurna. Menurut para ulama salaf, terbukanya hijab (kasyaf) ada dua macam yaitu kasyaf hissi (terbukanya pandangan karena penglihatan mata) dan kasyaf khayali (terbukanya tabir hati sehingga mampu mengetahui kondisi di luar alam indrawi). *Kelima*, Menurunkan rahmat Allah.

Keenam, Menghilangkan kesusahan hati. Kesusahan itu terjadi karena lupa kepada Allah. *Ketujuh*, Melunakkan hati, sebagaimana yang dijelaskan oleh Al-Hakim Abu Muhammad At-

²⁵ Harun Nasution, *Ensiklopedia Islam Indonesia*, (Jakarta: Sapidodadi, 1992), 1008-1009.

Turmudzi yaitu: “zikir kepada Allah dapat membasahi hati dan melunakkannya. Sebaliknya, jika hati kosong dari zikir, ia akan menjadi panas oleh dorongan nafsu dan api syahwat sehingga hatinya menjadi kering dan keras. Anggota badannya sulit (menolak) untuk diajak taat kepada Allah”. Selain itu zikir juga dapat menghilangkan berbagai macam penyakit hati, seperti sombong, riya, ujub, dan suka menipu.

Kedelapan, Memutuskan ajakan maksiat setan dan menghentikan gelora syahwat nafsu. *Kesembilan*, Zikir bisa menolak bencana. Dzun Nun Al-Mishri, tokoh sufi kenamaan pernah mengatakan yaitu: “Siapa yang berzikir, Allah senantiasa menjaganya dari segala sesuatu”. Bahkan, diantara para ulama salaf ada yang berpendapat bahwa bencana itu akan menyimpang jika bertemu dengan orang-orang yang berzikir.²⁶

Menurut Ansori, zikir juga bermanfaat mengontrol perilaku. Pengaruh yang ditimbulkan secara terus-menerus akan mampu mengontrol perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang melupakan zikir akan lupa kepada Tuhan, terkadang tanpa sadar dapat berbuat maksiat, namun apabila ingat kepada Tuhan kesadaran akan dirinya sebagai hamba Tuhan akan muncul kembali.²⁷ Zikir juga sebagai pengisi rohani seseorang sebagai penyejuk dan kesegaran terhadap hati dan qalbu. Dalam penelitian Taufik, seorang ahli neorosains menyatakan bahwa zikir memang hanya menyebut nama Allah secara berulang-ulang, namun bila dilakukan dengan serius maka akan sangat efektif sebagai pereda ketegangan dan kecemasan.²⁸

²⁶ Lita Shara, *Zikir Sebagai Sarana Peningkatan Kecerdasan Spiritual Perspektif Tasawuf*, (Skripsi: IAIN Bengkulu, 2021), 98.

²⁷ Afif Anshori, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), 33.

²⁸ Taufik Pasiak, *Evolusi IQ/EQ/SQ antara Neurosains dan al-Qur'an*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2004), 214.

Zikir juga mempunyai nilai terapeutik yang tinggi. Pengalaman ritual zikir memberikan efek positif pada mental khususnya stres. Mereka yang mengamalkan zikir secara intens melaporkan terjadinya pengalaman penyembuhan, peningkatan pemahaman dan penghayatan spiritual, merasa bertambah optimis dan lebih tenang, merasa rileks, dan stres berkurang. Zikir dapat mengatasi stres dan menyembuhkan penyakit psikosomatik.²⁹

2. Kontrol Diri (*Self-Control*)

a. Pengertian Kontrol Diri (*Self-Control*)

Kontrol Diri adalah suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Sementara itu, dipahami sebagai kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan dan mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutup perasaannya.³⁰

Dalam kamus psikologi, Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekankan atau menghambat dorongan yang ada.³¹ Sedangkan, sama dengan Goldfried dan Merbaum dalam bukunya M. Ghufron dan Rini Risnawati mendefinisikan Kontrol diri (*Self-Control*) sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang telah disusun

²⁹ Ali Muhtarom, *PENINGKATAN SPIRITUALITAS MELALUI ZIKIR BERJAMAAH (Studi Terhadap Jamaah Zikir Kanzus Sholawat Kota Pekalongan, Jawa Tengah)*, 'Anil Islam: Jurnal Kebudayaan Dan Ilmu Keislaman, 9.2 (2016), 250.

³⁰ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati S, "Teori-Teori Psikologi", (Jakarta: AR-RUZZ Media, 2011), 21-22.

³¹ Kartono, Kartini, "Kamus Psikologi" (Jakarta: Rajawali press, 1989), 450.

untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.³²

Menurut Calhom dan Acocelle, Kontrol diri adalah pengaturan proses-proses fisik, psikologi, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Maksudnya menekankan pada kemampuan dalam mengelola yang perlu diberikan bekal untuk membentuk pola perilaku pada individu. Sedangkan menurut Averil dalam penelitian Ghufron dan Risnawati, mengidentifikasi kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakininya.³³

Dapat ditarik kesimpulan, bahwa kontrol diri (*Self-Control*) merupakan proses psikologi dengan kemampuan, potensi, kecakapan individu dalam menyusun, membimbing, mengatur, mengarahkan, mengontrol pola perilaku kearah yang lebih positif sesuai dengan kondisi kehidupan individu.

b. Faktor Kontrol Diri (*Self-Control*)

Kontrol diri yang terdapat dalam diri individu berbeda-beda, hal tersebut dipengaruhi oleh faktor-faktor dalam pembentukannya. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Menurut konsep ilmiah, pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Horlock menyebutkan tiga kriteria emosi yaitu: *Satu*, dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara

³² M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati S, “*Teori-Teori Psikologi*”, (Jakarta: AR-RUZZ Media, 2011), 22.

³³ Ramadona Dwi Marsela and Mamat Supriatna, ‘*Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor*’, *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3.2 (2019), 66-67.

sosial. *Dua*, dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya sesuai dengan harapan masyarakat. *Tiga*, dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponsnya dan memutuskan cara bereaksi terhadap situasi tersebut.³⁴

Menurut Ghofron dan Risnawati, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri ada 2 yaitu:

1) Faktor Internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Cara orang tua menegakkan disiplin, cara orang tua merespons kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan kemarahan (penuh emosi atau mampu menahan diri) merupakan awal anak belajar tentang kontrol diri. Seiring dengan bertambahnya usia anak, bertambah juga komunitas yang mempengaruhinya, serta banyak pengalaman sosial yang dialaminya, anak belajar merespon kekecewaan, ketidak sukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya, sehingga lama-kelamaan kontrol tersebut muncul dari dalam dirinya sendiri.

Menurut Baumeister & Boden, mengemukakan bahwa faktor kognitif yaitu berkenaan dengan kesadaran berupa proses-proses seseorang menggunakan pikiran dan pengetahuannya untuk mencapai suatu proses dan cara-cara yang tepat atau strategi yang sudah dipikirkan terlebih dahulu. Individu yang menggunakan kemampuan diharapkan dapat memanipulasi tingkah laku sendiri melalui proses intelektual. Jadi kemampuan intelektual individu dipengaruhi seberapa besar individu memiliki kontrol diri.

³⁴ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati S, “*Teori-Teori Psikologi*”, (Jakarta: AR-RUZZ Media, 2011), 24.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi kontrol diri meliputi lingkungan dan keluarga. Orang tua yang menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang. Salah satunya yang diterapkan oleh orang tua adalah disiplin, karena sikap disiplin dapat menentukan kepribadian yang baik dan dapat mengendalikan perilaku pada individu. Kedisiplinan yang diterapkan pada kehidupan dapat mengembangkan kontrol diri dan *self directions* sehingga seseorang dapat mempertanggungjawabkan dengan baik segala tindakan yang dilakukan.

Selain itu, faktor menurut buemeister & boden dalam penelitian marsela & supriyatna faktor eksternal selain berasal dari orang tua adalah faktor budaya, setiap inividu yang berada dalam suatu lingkungan akan terkait budaya dilingkungan tersebut. Setiap lingkungan akan mempunyai budaya yang berbeda-beda dengan budaya dari lingkungan lain. Hal demikian mempengaruhi kontrol diri seseorang sebagai anggota lingkungan tersebut.³⁵

Kesimpulannya, faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri (*Self-Control*) meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor dari dalam individu itu sendiri meliputi, Usia dan perubahan emosi. Sedangkan, faktor eksternal berasal dari pengaruh luar seperti keluarga (orang tua) dan budaya tempat mereka tinggal

c. Jenis Kontrol Diri (*Self-Control*)

Menurut Calhoum & Acocella, Kontrol diri disebut juga kontrol personal terdiri dari kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif

³⁵ Ramadona Dwi Marsela and Mamat Supriatna, 'Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor', *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3.2 (2019), 66-67

(*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*) berikut penjelasannya:

1) Kontrol Perilaku (*behavior control*)

Kontrol perilaku adalah kesiapan kesedianya suatu respons yang dapat secara langsung memengaruhi atau memperbaiki suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini dibagi menjadi dua, yaitu pertama, mengatur pelaksanaan adalah kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya atau bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal.

Kedua, kemampuan mengatur stimulus adalah kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

2) Kontrol kognitif (*cognitive control*)

Kontrol kognitif adalah kemampuan individu dalam mengelolah informasi yang tidak digunakan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*).

Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti

individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memerhatikan segi-segi positif secara subyektif.

3) Mengontrol keputusan (*decisional control*)

Mengontrol keputusan adalah kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.³⁶

3. Hubungan Zikir sebagai Kontrol Diri

Menurut Messina & Messina yang dikutip rita menyatakan bahwa pengendalian diri (kontrol diri) berfungsi untuk membatasi individu untuk bertingkah laku negative, individu yang mempunyai kontrol diri baik akan terhindar dari berbagai tingkah laku negatif termasuk melanggar aturan yang diterapkan di suatu tempat. Pengendalian diri memiliki arti sebagai kemampuan individu menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya. Individu tersebut mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi dan mempertimbangkan konsekuensinya. Sebaliknya individu yang memiliki kontrol diri yang rendah, tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya serta tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi. Individu dengan kontrol diri tinggi sangat sangat memperhatikan cara - cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha

³⁶ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati S, “*Teori-Teori Psikologi*”, (Jakarta: AR-RUZZ Media, 2011), 29-31.

untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat, dan terbuka. Kemampuan mengontrol diri pada remaja juga berkembang seiring dengan berkembangnya emosi. Remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada akhir tidak “meledakkan” emosinya dihadapan orang lain, melainkan menunggu saat serta tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima.

Dimensi spiritual dari agama lebih khusus dalam praktiknya, menggunakan psikoterapi religius. Menurut Hawari yang dikutip rita psikoterapi religius yang dikenal sekarang dalam bentuk doa dan dzikir mempunyai nilai psikoterapeutik lebih tinggi daripada psikoterapi psikiatrik yang berbasis konvensional. Doa dan *dzikir*, akan meningkatkan kesadaran atau kontrol dirinya. Salah satu ajaran agama yang berkaitan dengan kesehatan mental dan kontrol diri adalah berdzikir. Kata dzikir dalam berbagai bentuknya ditemukan dalam Al-Quran tidak kurang dari 280 kali. Kata tersebut pada mulanya digunakan oleh pengguna bahasa Arab dalam arti sinonim *lupa*. Ada juga sebagian pakar yang berpendapat bahwa kata itu pada mulanya berarti *mengucapkan dengan lidah / menyebut sesuatu*. Makna ini kemudian berkembang menjadi “mengingat”, karena mengingat sesuatu seringkali mengantar lidah menyebutnya. Demikian juga, menyebut dengan lidah dapat mengantar hati untuk mengingat lebih banyak lagi apa yang disebut-sebut itu. Setiap individu masing memiliki kebutuhan dasar akan sifat kerohanian (*basic spiritual needs*) baik pada individu yang beragama, maupun yang ateis sekalipun. Karena kebutuhan akan rasa aman, ketenangan menjalani hidup, tenteram, terlindungi, bebas dari masalah yang menyebabkan stres, cemas, depresif dan lainya.³⁷

³⁷ Rita Abriani Pramono, Hubungan Antara Intensitas Dzikir Dengan Kontrol Diri Pada Remaja Di Kota Yogyakarta *The Relationship Between The Intensity Of Dhikr And Self-Control In Adolescents In Yogyakarta*, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 3-4.

Dalam teori kesehatan mental, kemampuan kontrol diri merupakan prasyarat penting menuju kehidupan mental yang sehat, kesehatan ini bida di bina dan ditingkatkan melalui kebiasaan tertentu.³⁸ Termasuk melalui pengamalan zikir untuk selalu ingat kepada Allah (*Dzikirullah*). Menurut sukmono yang dikutip Rita Proses dzikir mempengaruhi kesehatan mental dan juga kesadaran atau pengendalian diri (kontrol diri) salah satunya dijelaskan pada penjelasan dzikir dan napas. Penggunaan dari pernapasan selama berdzikir bermanfaat mengurangi ketegangan, mencapai ketenangan atau kedamaian, mengembangkan konsentrasi, mengembangkan sikap toleransi, empati dan mengubah di sekitar diri sendiri, mengembangkan diri dari kesadaran dan pengendalian diri itu sendiri. Hal ini merupakan suatu sumbangan teknik dan telah banyak digunakan dalam konteks jasa kesehatan. Dzikir sebenarnya merupakan suatu teknik yang memfokuskan konsentrasi dan pada praktik dengan menggunakan pernapasan teratur pada sisa kesadaran atau kontrol diri seseorang. Pengaruh dzikir terhadap kesehatan mental dan kesadaran (kontrol diri) juga dipengaruhi oleh rutinitas (intensitas) melaksanakan dzikir tersebut. Dzikir merupakan salah satu ajaran agama. Hubungan antara kejiwaan dan agama dalam kaitannya dengan hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa, terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap suatu kekuasaan Yang Maha Tinggi. Sikap pasrah yang serupa itu diduga akan memberi sikap optimis pada diri seseorang sehingga muncul perasaan positif seperti rasa bahagia, rasa senang, puas, sukses, merasa dicintai atau rasa aman.³⁹

³⁸ Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung: Mandar Maju, 2000). 264-265.

³⁹ Rita Abriani Pramono, Hubungan Antara Intensitas Dzikir Dengan Kontrol Diri Pada Remaja Di Kota Yogyakarta *The Relationship Between The Intensity Of Dhikr And Self-Control In Adolescents In Yogyakarta*, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 3-4.

B. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan dalam pencarian yang ditemukan oleh peneliti, untuk menghindari kesamaan pembahasan pada penelitian. Peneliti menemukan Ada beberapa penelitian yang berkaitan dengan judul skripsi “Dampak Pengamalan Zikir *Wird al-Latif* Terhadap Kontrol Diri (Self-Control) Santri Di Pondok Pesantren Darul Falah Ki Ageng Mbodo Grobogan” namun belum ada yang secara spesifik membahas tentang judul tersebut. Tujuannya adalah sebagai upaya bahwa skripsi ini belum pernah dibahas oleh penulis sebelumnya, atau tulisan ini sudah dibahas namun berbeda dari segi pendekatan ataupun paradigma yang digunakan. Adapun penelitian yang terkait dengan judul skripsi ini yakni sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Fahrizal dengan judul “Pemahaman Para *Asatiz* Terhadap Ayat-Ayat Al-Qur’an Dalam Praktik Pembacaan Zikir *Wird al-Latif* Dipondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory” bahwa Penelitian ini difokuskan pada pemahaman para *asatiz* terhadap ayat-ayat al-Qur’an dalam praktik pembacaan zikir *Wird al-Latif* dipondok pesantren al-Amanah al-Gontory. Hasil dari penelitian ini menyimpulkan bahwa praktik dari bacaan zikir yang dilakukan pagi-sore yaitu sebagai syiar Islam dalam menumbuhkan nilai-nilai beragama, dan membentuk Akhlak al-Karimah bacaan *Wird al-Latif* merupakan salah satu pedoman bagi para santri di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory yang pada dasarnya untuk mendekatkan diri kepada Allah subhānahu wa ta’ālā. Mereka juga memahami akan Manfaat *Wird al-Latif* serta pengaruhnya dalam kehidupan mereka di Pondok. Adapun manfaat yang didapat dalam pembacaan *Wird al-Latif* sangat beragam di antaranya adalah ketenangan jiwa, terkabulnya hajat, kebahagiaan hidup dan keselamatan di dunia maupun di akhirat.⁴⁰

⁴⁰ Fahrizal, *Pemahaman Para as ā Ti z Terhadap Ayat- Ayat Al-Qur’an Dalam Praktik Pembacaan Zikir Al-Wird Al-La Ṭī f Di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory*, (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022), 131.

Berdasarkan penelitian tersebut, terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Fahrizal dengan penelitian saat ini. Persamaannya adalah sama-sama membahas tentang zikir *Wird al-Latif* dan menggunakan metode penelitian yang sama yakni metode pendekatan kualitatif dengan sumber data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sedangkan perbedaannya adalah pada penelitian yang dilakukan oleh Fahrizal membahas ayat-ayat al-qur'an dalam praktik pembacaan zikir *Wird al-Latif* sedangkan pada penelitian ini membahas mengenai dampak pengamalan zikir *Wird al-Latif* terhadap kontrol diri santri.

2. Penelitian yang dilakukan Rizal Muhaimin dengan judul "Pembacaan Wird al-Latif di PP Al-Ihsan Al-Islami, Kebunan, Dukuhwaru, Tegal" bahwa pada penelitian ini peneliti memfokuskan hanya pada pembacaan Wirdul al-Latif di pondok pesantren. Praktek wirid dalam Wirdu Latif di PP Al-Ihsan Al-Islamy merupakan jazah yang diberikan pengasuh yaitu Abuya Tochawi, beliau mendapat ijazah dari guru besarnya yaitu Sayyid Muhammad bin Alwi Al-Maliki pada saat masih belajar di kota Makkah. Makna yang melekat dari pembacaan Wird al-Latif di PP Al-Ihsan Al-Islamy dengan berdasarkan teori sosiologi Karl Mannheim terbagi menjadi tiga makna. Makna obyektif yang terdapat dalam pembacaan Wird al-Latif di PP Al-Ihsan Al-Islamy merupakan bentuk dari ketaatan dan keta'dziman terhadap pengasuh PP Al-Ihsan Al-Islamy dan juga peraturan yang telah ditetapkan dipesantren. Makna ekspresif *At-tahasun* penjagaan diri dan *Layyin* pelembut hati yang bertujuan untuk memberikan kemantapan dan kenikmatan santri setelah melaksanakan pembacaan Wird al-Latif. Makna documenter bertujuan untuk mendokumentasikan pembacaan Wird al-Latif agar tidak punah orang-orang yang mengamalkannya karena manfaat dalam wirid tersebut luar biasa.⁴¹

⁴¹ Rizal Muhaimin, *Pembacaan Wird al-Latif Di PP Al-IHsan Al-Islamy, Kebunan, Dukuhwaru, Tegal*, (Skripsi: UIN Walisongo, 2021), 33.

Berdasarkan penelitian tersebut, terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Rizal Muhaimin dengan penelitian saat ini. Persamaannya yakni sama-sama membahas tentang zikir *Wird al-Latif* atau Wird al-Latif dan menggunakan metode penelitian yang sama yakni metode penelitian kualitatif dengan sumber data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Perbedaannya yakni pada pada penelitian yang dilakukan Rizal Muhaimin membahas zikir Wird al-Latif dengan pendekatan sosiologi Karl Mannhain di pondok pesantren al-ihsani al-islami tegal, sedangkan penelitian saat ini membahas dampak pengalaman zikir *Wird al-Latif* terhadap kontrol diri santri di pondok pesantren al-Falah Ki Ageng Mbodo Toroh Grobogan.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Lailatul Fitriyah dan Wahibatul Mas'ula dengan judul "Program Wali Asuh Dalam Meningkatkan Kualitas Kontrol Diri Santri Dipondok Pesantren" bahwa penelitian difokuskan membahas menyajikan tentang pengontrolan diri terhadap santri pesantren yang mengalami siklus yang berubah rubah yang bermula dari perilaku kecil seperti, emosi, ghasab, mencuri bahkan sampai perilaku kericuhan dan pembullying. Wali asuh di sini menjadi pondasi atau panutan pada santri dipesantren untuk mampu mengontrol atau mengendalikan diri agar tidak melakukan sebuah penyimpangan (pelanggaran) yang telah menjadi tradisi maupun kebiasaan santri yang harus diantisipasi sebelum melampaui batas. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif jenis studi kasus. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa relevansi wali asuh mampu menjadi obat kepada santri terhadap penyimpangan perilaku dipesantren. Santri dipesantren mampu mengontrol diri dari hal apapun, melalui program Ruhul jihad ialah ceramah/motivasi, sharing ialah berbagi cerita/keluh kesah, muhasabah diri ialah introspeksi diri, dan pendidikan spiritual ialah pendidikan/ilmu agama. Adanya program ini dapat memberikan dampak positif baik secara jasmani maupun rohani untuk mampu mengabil ibroh dan memahami makna regulasi pesantren yang sesuai dengan

ketetapan. Sehingga hal ini akan menciptakan pribadi santri yang beriman, jiwa yang berkualitas tinggi dan bermanfaat bagi masyarakat.⁴²

Berdasarkan penelitian tersebut terdapat persamaan dan perbedaan. Persamaannya adalah sama-sama membahas terkait tentang kontrol diri santri. Sedangkan, perbedaannya penelitian yang dilakukan Lailatul Fitriyah dan Wahibatul Mas'ula terdapat di variabel terikatnya yakni menggunakan program wali asuh sedangkan di penelitian skripsi ini menggunakan variabel terikat yakni pengamalan zikir *Wird al-Latif*.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Rois Abdullah Badruddin Yusuf dengan judul “Mujahadah Untuk Mengembangkan Kontrol Diri Santri (Studi Kasus di Pondok Pesantren Asrama Perguruan Islam (API) Sumanding Jepara). Bahwa penelitian ini difokuskan pada Mujahadah untuk mengembangkan kontrol diri santri. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pertama kondisi kontrol diri santri memiliki kemampuan yang berbeda-beda dilihat dari lima aspek yakni kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian, dan kemampuan mengontrol keputusan. Kedua, pelaksanaan mujahadah dalam mengembangkan kontrol diri santri di pondok pesantren Asrama Perguruan Islam (API) Sumanding Jepara adalah mujahadah jenis yaumiyah yakni yang dilakukan setelah maghrib dan tengah malam. Internalisasi dari pemaknaan mujahadah dapat menumbuhkan dan meningkatkan kontrol diri terutama dalam mengontrol perilaku yang menyimpang dari ajaran agama Islam. Mujahadah yang dilaksanakan di pondok pesantren asrama perguruan Islam (API) Sumanding Jepara cukup efektif dalam mengembangkan kontrol diri santri. Santri yang melaksanakan mujahadah mengalami perubahan

⁴² Lailatul Fitriyah, *Program Wali Asuh Dalam Meningkatkan Kualitas Kontrol Diri Santri Di Pondok Pesantren*, Jurnal Nusantara, Vol. 05, No. 02, (2021), 02.

perilaku menjadi lebih baik, santri lebih berhati-hati dan mampu mengontrol hawa nafsu.⁴³

Berdasarkan penelitian terdapat persamaan dan perbedaan. Persamaanya adalah sama-sama membahas tentang kontrol diri santri dan metode penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif. Sedangkan perbedaannya dalam penelitian yang dilakukan Rois menggunakan variabel terikat mujahadah sedangkan penelitian skripsi ini menggunakan Zikir *Wird al-Latif*.

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan penjelasan sementara terhadap suatu gejala yang menjadi objek permasalahan. Kerangka berpikir ini disusun berdasarkan pada tinjauan pustaka dan hasil penelitian yang relevan. Kerangka berpikir adalah suatu argumentasi dalam merumuskan hipotesis. Dalam rangka menyusun kerangka berpikir, penulis terlebih dahulu mencari masalah yang berkaitan dengan judul. Kemudian menentukan pertanyaan sebagai pemecah masalah, Bagaimana pelaksanaan pengamalan zikir *Wird al-Latif* di Pondok Pesantren Darul Falah Ki Ageng Mbodo Toroh Grobogan? Bagaimana Dampak zikir *Wird al-Latif* terhadap kontrol diri (*self-control*) santri di pondok pesantren Darul Falah Ki Ageng Mbodo Toroh Grobogan? Kemudian, penulis menenuakn metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Penulis akan menjawab permasalahan sesuai yang dengan realita yang ada di lapangan. Penulis menyajikan kerangka berpikir dalam bentuk skema sebagai pemahaman konsep dalam penelitian ini. Adapun skema yang penulis paparkan ini adalah salah satu alat bantu yang bertujuan untuk mempermudah pemahaman dalam proses interpretasi penelitian sehingga mempermudah pemahaman dalam menemukan jawaban dari permasalahan ini. Kerangka berpikir dalam penelitian ini sebagai berikut:

⁴³ Rois Abdullah Badruddin Yusuf, “*Mujahaddah untuk mengembangkan Kontrol Diri Santri*”, (Skripsi, UIN Walisongo, 2019), 03-04.

Gambar 2. 1
Skema Kerangka Berpikir

