

**UPAYA MENINGKATKAN KETENANGAN JIWA SANTRI MELALUI  
MUJAHADAH DZIKRUL GHAFILIN DI PONDOK PESANTREN DARUL  
HUDA MAYAK PONOROGO**

**(Studi Kasus pada Santri Mahasiswi Pondok Pesantren Darul Huda)**

**SKRIPSI**



Program Sarjana (S-1)

Disusun Oleh:

**EMI SURURIYAH MAHMUDAH**

**NIM: 303180013**

**Pembimbing :**

**Dr. Iswahyudi, M.Ag**

**NIDN. 2007037901**

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAINN) PONOROGO**

**2022**

## ABSTRAK

**Emi Sururiyah Mahmudah**, 2022, *Upaya Meningkatkan Ketenangan Jiwa Santri Melalui Mujahadah Dzikirul Ghofilin di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak*. **Skripsi**, Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAINN) Ponorogo, Pembimbing **Dr. Iswahyudi, M.Ag.**

**Kata Kunci:** Mujahadah, Ketenangan Jiwa, Dzikirul Ghofilin.

Ketenangan jiwa adalah sumber bagi kebahagiaan. Seseorang individu tidak akan mengalami perasaan yang bahagia ketika jiwanya tidak tenang atau gelisah. Hakikat perjalanan hidup yang kita jalani, semakin kita melangkah banyak masalah yang datang dan pergi. Ketika seseorang memiliki ketenangan jiwa yang baik dia akan selalu merasa bahagia karena ketenangan jiwa merupakan sumber kebahagiaan.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dan teknik pengambilan datanya melalui wawancara dan observasi. Tujuan dari penelitian ini yaitu 1. Untuk mengetahui tujuan diadakan kegiatan mujahadah Dzikirul Ghafilin di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak. 2. Untuk mengetahui proses pelaksanaan kegiatan mujahadah Dzikirul Ghafilin di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak. 3. Untuk mengetahui aspek ketenangan jiwa yang dirasakan oleh santri setelah mengikuti kegiatan mujahadah Dzikirul Ghafilin.

Hasil dari penelitian ini yaitu : 1. Tujuan dari diadakannya mujahadah Dzikirul Ghafilin antara lain, memberikan pengertian kepada para santri bahwa segala sesuatu adalah milik Allah dan berada dalam kekuasaan Allah dan untuk mengendalikan hawa nafsu. Jadi sebagai santri harus memiliki sifat demikian, dan di Pondok Pesantren Darul Huda santri secara tidak langsung di ajaridemikian melalui mujahadah dzikirul ghofilin. 2. Praktik pelaksanaan mujahadah Dzikirul Ghofilin terdapat tiga tahap, pertama tahap pemberangkatan, untuk tahap pemberangkatan ini meliputi persiapan armada, pengondisian santri dan juga persiapan tempat mujahadah. Yang kedua adalah tahap melaksanakan, mujahadah biasanya dilaksanakan setiap malam Jum'at Kliwon yang bertempat dimakam KIAIN Ageng Besari Tegal Sari yang dipimpin langsung oleh Agus Abdul Adhim. Yang ketiga adalah perpulangan, ketika perpulangan santri diatur agar berjalan sesuai dengan rapi dan teratur ketika akan menuju tempat parkir kendaraan dan untuk tahap perpulangan dimulai dari santri putri dulu, baru putra. Sembari menunggu truk mengantar santri putri biasanya diadakan salat hajat. 3. Aspek ketenangan jiwa yang dirasakan olehpara santri setelah mengikuti kegiatan mujahadah Dzikirul Ghofilin ada tiga, yaitu sabar, siap ,menerima kenyataan apapun dari Allah. Optimis setiap santri harus memiliki sikap yakin terhadap segala usaha yang akan dia lakukan, karena semua sudah di atur sedemikian rupa oleh Allah dan merasa dekat dengan Allah.

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi atas nama saudara:

Nama : Emi Sururiyah Mahmudah

NIM : 303180013


Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Judul : **Upaya Meningkatkan Ketenangan Jiwa Santri Melalui  
Kegiatan Mujahadah Dzikrul Ghofilin di Pondok Pesantren  
Darul Huda**

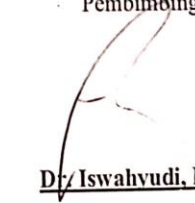
Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah.

Ponorogo, 12 Mei 2022

Mengetahui,  
Ketua Jurusan

  
Muhammad Nurdin, M.A.  
NIP.197604132005011001

Menyetujui,  
Pembimbing

  
Dr. Iswahvudi, M.Ag  
NIP. 198304112018012001



## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Emi Sururivah Mahmudah

NIM : 303180013

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Fakultas : Ushuludin Adab dan Dakwah

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis yang berjudul "**Upaya Meningkatkan Ketenangan Jiwa Santri Melalui Kegiatan Mujahadah Dzikirul Ghofilin di Pondok Pesantren Darul Huda**" benar-benar merupakan hasil karya sendiri, dan bukan mengambil alih tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri, dan sumber informasi yang dikutip penulis telah disebutkan dalam *footnote* dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila dalam kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Ponorogo, 12 Mei 2022

Yang Membuat Pernyataan



**Emi Sururivah Mahmudah**

**NIM. 303180013**

## SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Emi Sururiyah Mahmudah  
NIM : 303180013  
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam  
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul **Upaya Meningkatkan Ketenangan Jiwa Santri Melalui Mujahadah Dzikrul Ghofilin di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak Ponorogo** telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia bahwa naskah tersebut dipublikasikan oleh Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri Ponorogo yang dapat diakses di [theses.iainponorogo.ac.id](https://theses.iainponorogo.ac.id). Adapun isi dari keseluruhan tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis. Demikian pernyataan saya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ponorogo, 8 Juni 2022

Yang membuat pernyataan



303180013

**Emi Sururiyah Mahmudah**  
**303180013**

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Finkelor mengemukakan bahwa semakin maju masyarakat, semakin banyak *kompleksitas* hidup yang di jalannya, maka semakin sukarlah orang mencapai ketenangan hidup. Kebutuhan hidup yang meningkat serta kesenjangan sosial menimbulkan ketegangan emosi yang menuntut seseorang mencari ketenangan dan penyelesaian persoalan kehidupan. Semua orang akan mencari ketenangan hidup, sehingga banyak orang yang mengalami kegelisahan dan kecemasan.<sup>1</sup> Di era yang semakin modern ini semakin ketat juga persaingan yang terjadi antar individu, dan persaingan inipun terjadi dalam semua bidang kehidupan. Semua orang berlomba-lomba untuk menjadi yang terbaik dalam segala bidang, begitu pula dalam gaya hidup, semua berlomba-lomba untuk selalu menjadi yang dipandang baik oleh orang lain. Ketatnya persaingan ini akan memberikan dampak buruk pada kondisi kejiwaan seseorang. Ketika seseorang selalu ingin menjadi yang terbaik tetapi dia tidak mampu seketika ia akan merasa cemas, stress bahkan bisa juga depresi.

Melihat kenyataan yang sedemikian rupa ketika seseorang menginginkan sesuatu bukannya mereka puas atas hasil yang mereka capai malah berbanding terbalik dengan kenyataan. Mereka tidak akan pernah

---

<sup>1</sup> Dorothy C. Finkelor, *Bagaimana Emosi Berperan Dalam Hidup Anda, Kebencian, Kecintaan Dan Ketakutan Kita*, (Yogyakarta: Zenit Publister, 2004.), 3-4.



merasa puas atas apa yang mereka capai dan selalu merasa kurang, keadaan demikianlah yang akan membuat mereka merasa cemas, gelisah, stress dan depresi yang membuat jiwa mereka tidak tenang. Beragam permasalahan tersebut sering berakibat buruk pada kesehatan mental individu yang akan berujung pada adanya gangguan mental atau kejiwaan.<sup>2</sup> Keadaan demikian yang membuat banyak orang di era yang semakin modern ini banyak yang tidak memiliki ketenangan jiwa. Mereka sibuk mengejar sesuatu agar menjadi sama bahkan jauh di atas orang lain sehingga melalaikan kesehatan mental mereka, ketenangan jiwa mereka pun semakin lama juga akan semakin terganggu.

Ketenangan jiwa adalah sumber bagi kebahagiaan. Seseorang individu tidak akan mengalami perasaan yang bahagia ketika jiwanya tidak tenang atau gelisah. Hakikat perjalanan hidup yang kita jalani, semakin kita melangkah banyak masalah yang datang dan pergi. Ketika seseorang memiliki ketenangan jiwa yang baik dia akan selalu merasa bahagia karena ketenangan jiwa merupakan sumber kebahagiaan. Selain itu mereka juga akan selalu merasa bersyukur atas semua yang telah mereka miliki, sabar ketika menghadapi semua cobaan dan ujian yang diberikan oleh Allah dan selalu merasa Allah berada di sampingnya.

Islam sebagai agama rahmat al lill'amin mengajarkan kita untuk selalu bersyukur atas apa yang kita miliki dan juga apapun yang telah kita

---

<sup>2</sup> Haryanto, S. *Psikologi Shalat :Kajian Aspek-aspek Psikologis Ibadah Shalat*. (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2002), 1.



capai. Selain itu dalam ajaran agama islam banyak juga ditemukan ritual-ritual yang akan membuat jiwa tenang dan ini juga bisa dikaji dalam ilmu psikologi. Salah satu peran agama adalah memberikan kenyamanan penganutnya dalam mengarungi samudra kehidupan, dalam ajaran Islam peran tersebut dapat diimplementasikan dalam bentuk zikir. Moh. Sholeh menjelaskan bahwa ajaran Islam menganjurkan agar manusia selalu berzikir kepada Allah, karena dengan zikir hati akan menjadi tenang dan damai (*Tatmainnul qulūb*). Dengan metode berzikir atau bermeditasi, segala persoalan-persoalan duniawi disandarkan kepada Allah dzat yang mengatasi segalanya. Begitu sempurnanya ajaran Islam, tak satupun persoalan yang terlewatkan dalam kitab al-Qur'an, sehingga urusan jiwa atau ruh, *qalb*, terapi hati serta berbagai aspek-aspek kehidupan semua tersusun dalam kesatuan yang kompleks.<sup>3</sup>

Zikir merupakan cara untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT agar batin mendapatkan ketenangan dan kedamaian hidup di dunia dan akhirat. Zikir juga sebagai teknik untuk mengembangkan potensi iman yang memberi nilai positif dalam kehidupan. Sehingga zikir yang dilakukan dengan konsentrasi penuh penghayatan akan tertanam jiwa yang damai dan tenang, maka dengan demikian *Dākirīn* akan merasakan kedamaian pada jiwanya untuk senantiasa sadar akan perilaku yang sesuai dengan ajaran-

---

<sup>3</sup> Moh. Sholeh, *Tahajud Manfaat Praktis Ditinjau Dari Ilmu Kedokteran Terapi Religius*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005). 27.

ajaran Islam yang dibawa oleh Nabi SAW dan mengaharapkan ridho-Nya untuk senantiasa hidup di jalan kebenaran.

Islam mengajarkan kita untuk berzikir kepada Allah SWT, karena zikir dapat memberikan kontribusi yang besar dan dapat mengandung tiga gerakan, yaitu badan (*al-Riyāḍiyāṭ*), hati (*al-qalbiyāṭ*), dan jiwa (*al-nafsiyāṭ*), melaksanakan zikir dengan khusuk, ikhlas dan penuh pengharapan ridho Allah SWT maka hal tersebut akan membiasakan hati selalu dekat kepada Allah SWT, zikir juga mengandung dimensi *Ḍikrullāh* yang memiliki dampak psikologis dalam jiwa seseorang. Karena dengan mengingat Allah SWT maka alam kesadaran manusia akan merasakan kehadiran Allah SWT. Untuk sampai kepada jiwa yang tenang seperti yang dirumuskan di atas, maka zikir memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia, karena zikir merupakan suatu kebutuhan psikis manusia yang merindukan ketenangan dan kebahagiaan, disamping itu juga dapat memberikan bimbingan jiwa manusia untuk memotivasi berbuat baik dengan mencegahnya dari perbuatan dosa, menghidupkan hati sanubari dan meningkatkan jiwa agar jangan lalai dan lupa, dapat mensucikan jiwa, mengobati dan mencegah jiwa dari gangguan dan penyakit hati.

Dengan berzikir kita dapat terbimbing dan memberikan motivasi hidup agar mendapatkan kebahagiaan dan ketenangan jiwa yang diharapkan memiliki kekuatan iman dan taqwa kepada Allah, zikir dapat mengatasi problema yang sedang dihadapinya. Zikir merupakan cara pelegaian batin yang dapat mengembalikan kedamaian pada dirinya sehingga persoalan-

persoalan tersebut dapat terselesaikan dengan mendekati diri kepada Allah SWT. Untuk mendapatkan ketenteraman hati itu dengan cara mengingat Allah, dan mengingat Allah ini dengan melakukan suatu zikir.<sup>4</sup>

Salah satu bentuk zikir adalah Dzikirul Ghafilin. Dzikirul Ghafilin adalah sebuah wirid yang diajarkan oleh KH. Hamim Jazuli atau yang lebih akrab dikenal dengan sebutan Gus Miek. Zikir ini mulanya hanya berada di lingkungan Kediri tapi lama kelamaan menyebar sampai hampir ke seluruh wilayah Jawa Timur. Di Pondok Pesantren Mayakpun juga mengamalkan zikir ini. Zikir ini biasanya diamalkan setiap malam Jum'at Kliwon di wilayah Masjid Tegal Sari atau wilayah Makam KIAIN Ageng Besari dan diikuti oleh semua santri putra dan putri. Kegiatan mujahadah ini biasanya dilakukan setelah jamaah salat isya. Biasanya santri berangkat ke Tegal Sari diangkut oleh truk. Meskipun berdesak-desakan di dalam truk tapi seluruh santri sangat bersemangat untuk mengikuti kegiatan ini, mungkin untuk melepas penat ditengah padatnya kegiatan yang mereka jalani juga melepas penat dengan jalan-jalan di malam hari naik truk bersama-sama seluruh santri. Meskipun demikian ini bisa menjadi keunikan tersendiri dalam rangkaian kegiatan mujahadah ini.

Berangkat dari latar belakang inilah yang mendorong penulis untuk mengadakan penelitian yang berjudul "UPAYA PENGURUS DALAM

---

<sup>4</sup> Ayu Efita Sari, "Pengaruh Pengamalan Zikir terhadap Ketenangan Jiwa di Majlisul Dzakhirin Kamulan Durenan Trenggalek", (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Tulungagung, Tulungagung, 2015).

MENINGKATKAN KETENANGAN JIWA SANTRI MELALUI MUJAHADAH DZIKRUL GHAFILIN DI PONDOK PESANTREN DARUL HUDA MAYAK PONOROGO”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka penulis mengambil rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apa tujuan diadakannya kegiatan mujahadah Dzkrul Ghafilin di Pondok Pesantren Darul Huda?
2. Bagaimana praktik pelaksanaan mujahadah Dzikrul Ghafilin di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak?
3. Bagaimana aspek ketenangan jiwa yang dirasakan oleh santri setelah mengikuti kegiatan mujahadah Dzikrul Ghafilin?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui tujuan diadakan kegiatan mujahadah Dzikrul Ghafilin di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak.
2. Untuk mengetahui proses pelaksanaan kegiatan mujahadah Dzikrul Ghafilin di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak.
3. Untuk mengetahui aspek ketenangan jiwa yang dirasakan oleh santri setelah mengikuti kegiatan mujahadah Dzikrul Ghafilin.

## **D. Kegunaan Penelitian**

Dari rumusan masalah tersebut, peneliti bertujuan untuk memberikan sumbangan pemikiran, sehingga dapat bermanfaat bagi peneliti, lembaga dan masyarakat yang membaca hasil penelitian ini:

## 1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan sumbangan pemikiran bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam ilmu psikologi islam.
- b. Secara teoritis dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pembaca, hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk memahami bahwa ketenangan jiwa sangat penting dimiliki oleh setiap individu.
- b. Bagi peneliti, diharapkan dapat memperkaya pengetahuan dan pengalaman terkait ketenangan jiwa dan dapat merasakan ketenangan jiwanya.
- c. Bagi para santri, diharapkan dapat menjadi pengetahuan dibidang agama dan mejadi motivasi dalam menjalani kegiatan di pondok.
- d. Bagi Pondok Pesantren Darul Huda, diharapkan bisa manjadi bahan evaluasi dalam pelaksanaan mujahadah Dzikrul Ghofilin untuk kedepannya.
- e. Bagi IAINN Ponorogo, hasil penelitian bisa menjadi pelengkap dalam keputakaan.

## E. Telaah Pustaka

Berdasarkan judul penelitian ini, terdapat beberapa kajian yang telah dilakukan oleh peneliti lain yang relevan dengan penelitian ini terkait dengan Dzikirul Ghafilin dan ketenangan jiwa. Oleh karena itu di bawah ini akan dikemukakan beberapa kajian yang pernah dilakukan oleh peneliti lain sebagai berikut :

Petama, skripsi karya Khairul Mustafa dengan judul *Kegiatan Dzikirul Ghofilin Dan Relevansinya Dengan Peningkatan Keagamaan Warga Masyarakat Di Dusun Bendo Desa Baosan Kidul Kecamatan Ngrayun Tahun 2021*<sup>5</sup>. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kualitatif yang menjelaskan tentang kegiatan-kegiatan dalam Dzikirul Ghofilin, nilai keagamaan yang terkandung dalam kegiatan Dzikirul Ghafilin dan relevansinya terhadap peningkatan keagamaan masyarakat. Hasil dari penelitian tersebut adalah masyarakat bisa lebih baik dalam beribadah kepada Allah dan mampu merubah kebiasaan yang kurang baik ke arah yang lebih baik lagi. Perbedaan dari penelitian tersebut pada fokus pembahasan mengenai praktik kegiatan Dzikirul Ghofilin dan dampaknya pada pemahaman masyarakat tentang keagamaan secara nyata. Sedangkan yang penulis lakukan adalah efektivitas kegiatan Dzikirul Ghafilin pada ketenangan jiwa santri di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak Ponorogo.

---

<sup>5</sup> Khairul Mustafa, “Kegiatan Dzikirul Ghofilin Dan Relevansinya Dengan Peningkatan Keagamaan Warga Masyarakat Di Dusun Bendo Desa Baosan Kidul Kecamatan Ngrayun”, (Skripsi, IAINN PONOROGO, Ponorogo, 2021).

Kedua, skripsi karya Samsudin dengan judul *Dampak Kegiatan Dzikirul Ghofilin Terhadap Peningkatan Spiritualitas Masyarakat Di Dusun Wotan Desa Ngumpul Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo Tahun 2020*<sup>6</sup>. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kualitatif yang menjelaskan pelaksanaan kegiatan rutinnan Dzikirul Ghofilin, dampak kegiatan Dzikirul Ghafilin terhadap spiritualitas masyarakat. Hasil dari penelitian tersebut adalah masyarakat bisa lebih baik dalam beribadah kepada Allah dan mampu merubah kebiasaan yang kurang baik ke arah yang lebih baik lagi. Perbedaan dari penelitian tersebut pada fokus pembahasan mengenai praktik kegiatan Dzikirul Ghofilin dan dampaknya pada pemahaman masyarakat tentang keagamaan secara nyata. Sedangkan yang penulis lakukan adalah efektivitas kegiatan Dzikirul Ghafilin pada ketenangan jiwa santri di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak Ponorogo.

Ketiga, skripsi karya Muhammad Yani dengan judul *Pelaksanaan Kegiatan Mujahadah Dalam Pebentukan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Santri di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak Tonatan Ponorogo tahun 2020*.<sup>7</sup> Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kualitatif yang menjelaskan tentang kegiatan mujahadah yang dilakukan di Pondok pesantren darul Huda dan juga pendidikan karakter yang dibentuk melalui kegiatan mujahadah ini. Hasil dari penelitian tersebut adalah dengan

---

<sup>6</sup> Samsudin, “Dampak Kegiatan Dzikirul Ghofilin Terhadap Peningkatan Spiritualitas Masyarakat Di Dusun Wotan Desa Ngumpul Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo”, (Skripsi, IAINN PONOROGO, Ponorogo, 2020).

<sup>7</sup> Muhammad Yani, *Pelaksanaan Kegiatan Mujahadah Dalam Pebentukan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Santri di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak Tonatan Ponorogo*, (Skripsi, IAINN PONOROGO, Ponorogo, 2020).



diadakannya kegiatan mujahadah ini bisa menumbuhkan karakter religius pada santri, seperti taat pada perintah agama, toleran terhadap pelaksanaan ibadah lain, bersabar dan juga tawadhu'. Perbedaan dari penelitian tersebut pada fokus penelitian pada pendidikan karakter yang didapatkan dari kegiatan mujahadah. Sedangkan yang penulis lakukan adalah berfokus pada manfaat atau efektifitas kegiatan mujahadah Dzikirul Ghafilin pada ketenangan jiwa santri.

Keempat, skripsi karya Diah Puji Astuti dengan judul *Pelaksanaan Zikir Untuk Menumbuhkan Ketenangan Jiwa Narapidana di Rumah Tahanan Negara Kelas II B Boyolali* tahun 2017.<sup>8</sup> Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana pelaksanaan zikir untuk menumbuhkan ketenangan jiwa narapidana di rumah tahanan Negara kelas II B Boyolali. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan zikir yang dilakukan di rutan Boyolali ini melalui bacaan istighfar dan tasbih. Dengan melafakan bacaan istighfar dan tasbih narapidana mengaku telah mendapatkan ketenangan jiwa. Karena dengan melafakan istighfar dan tasbih narapidana ingat akan dosa yang telah diperbuat dan dengan lafal istighfar dan tasbih hati mereka menjadi tersentuh. Perbedaan penelitian ini dengan yang penulis teliti terletak pada bacaan zikir yang digunakan yaitu bacaan wirid Dzikirul Ghafilin.

---

<sup>8</sup> Diah Puji Astuti, "Pelaksanaan Zikir Untuk Menumbuhkan Ketenangan Jiwa Narapidana di Rumah Tahanan Negara Kelas II B Boyolali", (Skripsi, IAINN Surakarta, Solo, 2017).

Kelima, jurnal karya Muhammad Makinuddin Ali yang berjudul *Gus Miek dan Perdebatan Dzikirul Ghafilin* tahun 2014.<sup>9</sup> Jurnal ini membahas tentang jemaah Dzikirul Ghafilin yang didirikan oleh Gus Miek. Fokus pembahasan dalam jurnal ini adalah terkait latar belakang dan juga tokoh-tokoh yang terlibat dalam pendirian jemaah itu, selain itu juga tentang cara berdakwah Gus Miek yang dianggap nyeleneh dari biasanya. Jurnal ini penulis gunakan sebagai referensi karena terdapat pembahasan yang sesuai dengan yang peneliti tulis yaitu Dzikirul Ghafilin.

Keenam, jurnal karya Burhanuddin yang berjudul *Zikir dan Ketenangan Jiwa* tahun 2020<sup>10</sup>. Jurnal ini membahas tentang agama Islam yang memberikan solusi kepada umatnya yang mengalami kegelisahan dan ketenangan jiwa yang terganggu dengan melakukan zikir, karena dengan zikir akan menumbuhkan sifat optimis dan percaya diri dan itulah yang dapat mengusir kegelisahan jiwa. Jurnal ini peneliti gunakan sebagai referensi karena keterkaitan tema antara jurnal ini dengan tema yang akan peneliti tulis, meskipun berbeda lokasi, populasi dan sample.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang telah diuraikan di atas terletak pada lokasi, sampel dan populasi penelitian. Penelitian ini berlokasi di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak, subjeknya pun juga santri mahasiswi yang masih berada di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak. Dari segi fokus penelitian pun juga berbeda, dalam penelitian ini

---

<sup>9</sup> Makinuddin Ali, "Gus Miek dan Perdebatan Dzikirul Ghafilin", *Jurnal Ilmu Ushuludin*, vol. 2, no. 1, 2014.

<sup>10</sup> Burhanuddin, "Zikir dan Ketenangan Jiwa", *Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, vol. 6, no. 1, 2020.

berfokus efektivitas Dzikirul Ghafilin pada ketenangan jiwa santri, selain itu sepanjang pengetahuan peneliti, penelitian ini belum pernah diteliti sebelumnya, sehingga tema dalam penelitian bersifat orisinal atau asli.

## **F. Metode Penelitian**

### **1. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Penelitian ini termasuk penelitian studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif dipilih karena hakikat penelitian kualitatif yaitu mengamati individu dalam lingkungan, dengan melakukan interaksi, berusaha memahami bahasa dan tafsiran bahasa dari setiap individu, dengan orang yang berhubungan pada fokus penelitian. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menghasilkan data secara relevan tanpa adanya manipulasi.

Tujuan penelitian kualitatif adalah memperoleh informasi dari yang bersifat umum terhadap kenyataan sosial yang berasal dari partisipan. Informasi yang diperoleh dari hasil kenyataan sosial diolah dalam bentuk analisis. Dari hasil analisis tersebut ditarik pada fokus penelitian. Setelah mendapatkan hasil dari fokus penelitian maka akan ditarik menjadi kesimpulan yang akan menjawab rumusan masalah yang diteliti.

Jenis penelitian ini adalah penelitian studi kasus. Studi kasus adalah jenis penelitian yang digunakan dengan cara mendalami pengamatan data dengan cakupan yang sangat luas. Studi kasus melibatkan objek yang diamati dengan terbatas dan berpisah dengan waktu, tempat dan fisik. Studi kasus diperoleh dengan menggunakan metode

pengumpulan data lewat observasi, wawancara yang mendalam terhadap subjek.<sup>11</sup>

## 2. Lokasi Penelitian

Sesuai dengan judul penelitian, maka penelitian ini dilaksanakan di pondok Pesantren darul Huda mayak Ponorogo yang terletak di jalan Ir. H. Juanda Gang VI Nomor 38 Mayak, Tonatan, Ponorogo. Alasan peneliti memilih lokasi ini karena peneliti masih berstatus santri aktif di Pondok Pesantren Darul Huda dan bisa berpartisipasi langsung dalam kegiatan mujahadah Dzikirul Ghofilin. Selain itu juga karena di lingkungan Pondok Pesantren inilah kegiatan Dzikirul ghofilin pertama kali dikembangkan.

## 3. Data dan Sumber Data

Data merupakan kumpulan informasi atau keterangan yang didapatkan dengan perantara observasi dan wawancara kepada sumber-sumber tertentu, baik dalam bentuk angka, huruf atau gambar, yang dapat dijadikan sebagai bahan untuk diolah.<sup>12</sup> Data terdiri dari data primer dan sata sekunder.

### b. Data Primer

Data primer diperoleh melalui informasi dari para santri dengan melakukan wawancara kepada para santri mahasiswa. Data primer

---

<sup>11</sup> Iskandar, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: gedung Persada, 2009),50.

<sup>12</sup> Wahyu Purhantara, *Metode Penelitian Kualitatif untuk Bisnis*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010), 8.

berisi informasi tentang data yang akan digunakan untuk menjawab rumusan masalah.

#### c. Data Sekunder

Data sekunder diperoleh melalui sumber pustaka dan studi dokumentasi, atau diperoleh dari mempelajari berbagai literatur yang sesuai dengan topik penelitian berupa buku-buku dari berbagai sumber.<sup>13</sup>

Sumber data berisi tentang informasi yang diperoleh dengan cara wawancara kepada subyek peneliti.<sup>14</sup> Adapun subyek penelitian ini adalah santri mahasiswi di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak yang berjumlah lima orang.

#### 1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan teknik yang sangat penting digunakan dalam setiap bentuk penelitian. Teknik pengumpulan data bertujuan untuk mendapatkan data-data yang valid dan akan memudahkan peneliti. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan oleh penulis adalah sebagai berikut:

##### a. Observasi

Menurut Sutrisno Hadi yang dikutip oleh Imam Gunawan mengemukakan bahwa, observasi merupakan suatu proses yang kompleks. Suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis

---

<sup>13</sup> Wahyu Purhantara, *Metode Penelitian Kualitatif untuk Bisnis*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010), 79.

<sup>14</sup> Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2015), 205.

dan psikologis. Dua diantaranya adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.

Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan jika peneliti berinteraksi dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan responden yang diteliti tidak terlalu besar.<sup>15</sup> Teknik observasi yang digunakan oleh peneliti adalah jenis observasi partisipan dimana peneliti terjun langsung ke lapangan dan mengikuti semua kegiatan mujahadah Dzikirul Ghofilin. Peneliti melakukan observasi ketenangan jiwa yang dirasakan santri setelah mengikuti kegiatan mujahadah Dzikirul Ghafilin.

b. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data dan menemukan permasalahan yang harus diteliti. Wawancara digunakan dengan metode interview atau memberikan pertanyaan kepada lawan pembicara. Wawancara dapat dilakukan dengan cara tatap muka.<sup>16</sup> Wawancara dilakukan dengan cara terstruktur dan dilakukan dengan tatap muka (*face to face*).

Dalam wawancara yang dilakukan peneliti memberikan beberapa pertanyaan kepada santri mahasiswi yaitu: bagaimana tingkat ketenangan jiwa santri mahasiswi di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak Ponorogo dan bagaimana efektivitas mujahadah Dzikirul

---

<sup>15</sup> Anggito, et. Al., *Metode Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: CV Jejak, 2018, 2013), 109.

<sup>16</sup> Fandi Rosi Sarwo Edi, *Teori Wawancara Psikodignostik*, (Yogyakarta: PT Leutika Nouvalitera, 2016), 3.

Ghafilin terhadap ketenangan jiwa santri di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak Ponorogo.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah suatu catatan peristiwa sebagai pendukung dari observasi kegiatan mujahadah Dzikrul Ghafilin dan wawancara kepada para santri. Dokumentasi berbentuk tulisan dari hasil wawancara, gambar ketika kegiatan mujahadah Dzikrul Ghafilin dan ketika peneliti melakukan wawancara. Fungsi dokumentasi digunakan sebagai data pendukung dan pelengkap bagi data primer yang diperoleh melalui metode observasi dan wawancara.<sup>17</sup>

2. Teknik Pengolahan Data

Proses pengolahan data yang dilakukan dalam penelitian kualitatif adalah peneliti akan melakukan proses pengolahan data setelah data terkumpul secara keseluruhan. Selanjutnya penulis melakukan penafsiran data yang sudah diperoleh melalui tahapan memberikan makna atau artipada transkrip wawancara, catatan lapangan dan komentar peneliti.

3. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan bahan-bahan lain, sehingga data dapat diinformasikan kepada orang lain, analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya

---

<sup>17</sup> Anggito, et. Al., *Metode Penelitian Kualitatif*, 109.



ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain.<sup>18</sup>

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan konsep yang diberikan Miles dan Huberman. Miles dan Huberman menjelaskan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus pada setiap tahapan penelitian sampai selesai. Data yang ditemukan harus valid, dengan melalui tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Mereduksi data adalah memilih data yang pokok, yang sangat penting dan memfokuskan pada hal yang dianggap penting. Dalam penelitian ini data yang akan direduksikan adalah data-data hasil dari rumusan masalah.

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Setelah data direduksi maka langkah selanjutnya adalah menyajikan data, dalam penelitian kualitatif penyajian data dilaksanakan dalam bentuk uraian singkat, bagian dan hubungan antar kategori. Penyajian data selain menggunakan teks naratif data bisa disajikan dalam bentuk uraian singkat.

---

<sup>18</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R dan D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), 244.

### c. Penarikan Kesimpulan

Langkah terakhir dalam analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman adalah penarikan kesimpulan. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif adalah sebuah temuan baru yang sebelumnya masih samar dilakukan dan setelah penelitian selesai data tersebut masih jelas. Penarikan kesimpulan dapat berupa hipotesis atau teori.

Adapun fakta yang diperoleh dalam penelitian ini adalah tingkat ketenangan jiwa santri mahasiswi di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak dan efektivitas mujahadah Dzikrul Ghafilin terhadap ketenangan jiwa santri mahasiswi di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak Ponorogo, maka dari itu penulis memaparkan fakta yang telah ditemukan di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak kemudian fakta tersebut dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dokumentasi dan peneliti membandingkan dengan teori yang relevan sehingga pada tahapan akhir yaitu penarikan kesimpulan pembahasan masalah.

### 4. Pengecekan dan Keabsahan Data

Setelah mendapatkan data, hal yang harus dilakukan oleh peneliti yaitu menguji keabsahan data. Keabsahan data juga dapat dicapai dengan proses pengumpulan data yang tepat. Salah satu caranya adalah dengan proses triangulasi. Teknik pengumpulan data triangulasi yaitu dengan menggunakan berbagai sumber data seperti dokumen, hasil wawancara, hasil observasi atau juga dengan mewawancarai lebih dari satu obyek

yang dianggap memiliki sudut pandang yang berbeda. Berikut uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi:

a. Triangulasi Teknik

Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama. Peneliti menggunakan cara observasi, wawancara dan dokumentasi untuk sumber data yang sama secara bersamaan.<sup>19</sup>

b. Triangulasi Sumber

Peneliti mendapatkan hasil data dari sumber yang berbeda agar dapat menghasilkan berbagai macam data. Adapun sumber yang dituju oleh peneliti adalah lima santri mahasiswi di Pondok Pesantren Darul Huda. Kemudian data tersebut dideskripsikan dan dikategorikan. Data tersebut akan dikelompokkan dengan mana jawaban yang sama dan mana jawaban yang berbeda dari santri mahasiswi di pondok Pesantren Darul Huda.

### G. Sistematika Pembahasan

Dalam karya tulis ilmiah ini, penulis menyusun sistematika pembahasan menjadi lima bab. Dimana dalam setiap bab terdiri dari sub-bab yang berkaitan satu sama lain, yaitu:

**Bab I Pendahuluan.** Bab ini mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, telaah pustaka terdahulu, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

---

<sup>19</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R dan D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), 331.

**Bab II Kajian Teori.** Bab ini mencakup tentang teori-teori yang akan digunakan untuk memperkuat penemuan yang berisi: pengertian zikir, bentuk-bentuk zikir, tujuan zikir, pengertian Dzikrul Ghofilin, sejarah Dzikrul Ghofilin, pengertian ketenangan jiwa, aspek ketenangan jiwa.

**Bab III Paparan Data.** Bab ini mendeskripsikan hasil-hasil penelitian di lapangan meliputi data umum dan data khusus. Data umum berisi deskripsi singkat profil Pondok Pesantren Darul Huda Mayak Ponorogo. Adapun data khusus berisi tentang temuan yang diperoleh yaitu kendala yang ditemukan pengurus dalam meningkatkan ketenangan jiwa santri melalui Dzikrul Ghafilin dan strategi yang digunakan pengurus untuk meningkatkan ketenangan jiwa santri melalui Dzikrul Ghafilin.

**Bab IV Pembahasan.** Bab ini membahas tentang kajian analisa atas semua jawaban dari rumusan masalah yang terdapat dalam penelitian. Di dalam bab ini dilakukan pembahasan data penelitian dengan menggunakan teori-teori yang telah dipaparkan di dalam bab landasan teori.

**Bab V Penutup.** Bab ini berisi kesimpulan yaitu jawaban dari rumusan masalah yang dikemukakan dan saran yaitu masukan yang berhubungan dengan penelitian untuk pihak terkait. Kesimpulan tersebut diperoleh dari hasil analisis dan bab-bab yang telah dijabarkan pada bab-bab sebelumnya.

ICAIN  
P O N O R O G O

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Zikir

##### 1. Pengertian Zikir

Secara etimologi zikir berasal dari kata “*Dakara*” yang berarti mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti dan mengingat. Sedangkan dalam pengertian terminologi zikir sering dimaknai sebagai suatu amal ucapan atau amal qauliyah melalui bacaan-bacaan tertentu untuk mengingat Allah.<sup>20</sup> Zikir merupakan ibadah hati dan lisan yang tidak mengenal batasan waktu. Bahkan Allah menyifati *ulil albāb*, adalah mereka-mereka yang senantiasa menyebut Rabb-Nya baik dalam keadaan berdiri, duduk bahkan juga berbaring. Oleh karenanya dimanapun kita berada, sebaiknya selalu ingat kepada Allah SWT sehingga kita dihadapan Allah merasa malu akan berbuat dosa dan maksiat kepadanya.

Anshori mengutip dari Spencer Trimingham memberikan pengertian zikir sebagai ingatan atau latihan spiritual yang bertujuan untuk menyatakan kehadiran Allah serya membayangkan wujudnya atau suatu metode yang dipergunakan untuk mencapai konsentrasi spiritual dalam menyebut nama Allah secara ritmis dan berulang-

---

<sup>20</sup> Joko S. Kahhar&Gilang Cita Madinah, *Berzikir kepada Allah Kajian Spiritual Masalah Zikir dan Majelis Zikir* (Yogyakarta: Sajadah Press, 2007), 1.

ulang.<sup>21</sup> Menurut Askat, zikir adalah segala sesuatu atau tindakan dalam rangka mengingat Allah SWT, mengagungkan asma-Nya dengan lafal-lafal tertentu baik yang dilafalkan dengan lisan atau hanya diucapkan dalam hati saja yang dapat dilakukan dimana saja tidak terbatas ruang dan waktu.<sup>22</sup>

Said Ibnu Djubair dan para ulama lainnya menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan zikir itu adalah semua ketaatan yang diniatkan karena Allah SWT, hal ini berarti tidak terbatas masalah tasbih, tahlil, tahmid dan takbir, tapi semua aktivitas manusia yang diniatkan kepada Allah SWT. Menurut Ibnu Athaillah As-Sakandari dalam kitabnya, zikir adalah melepaskan diri dari kelalaian dengan selalu menghadirkan kalbu bersama Allah. Zikir bisa dilakukan dengan lisan, kalbu, anggota badan ataupun dengan ucapan yang terdengar. Orang yang melakukan zikir dengan menggabungkan semua unsur tersebut berarti telah melakukan zikir dengan secara sempurna.<sup>23</sup>

Menurut ulama Quraish Shihab, zikir mempunyai arti sempit dan luas. Dalam arti sempit zikir dilakukan dengan hati maupun lisan. Zikir dalam arti sempit yang berupa mengucapkan kalimat *Subhānallāh*, *Alḥamdulillāh*, *Allāhu akbar* dan membenarkan hati akan kebesaran Allah SWT. Ketika lisan mengucap disertai dengan pembenaran yang

---

<sup>21</sup> Afif Anshori, *Zikir Demi Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), 17.

<sup>22</sup> Askat Abu Wardah, *Wasiat Zikir dan Doa Rasulullah SAW*, (Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2020), 6.

<sup>23</sup> M. Sholihin, Rosihon Anwar, *Ilmu Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2014), 91.

ditancapkan kedalam hati.<sup>24</sup> Zikir merupakan bentuk ucapan lisan, gerakan raga maupun getaran hati sesuai dengan apa yang telah diajarkan oleh agama dalam upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Menjauhkan diri dari hal yang membuat diri lalai kepada Allah dengan selalu mengingat-Nya sehingga muncul musyahadah karena didorong rasa cinta yang sangat mendalam kepada Allah. Pada tahap ini orang akan takut jika melakukan kemaksiatan, sehingga menciptakan pribadi yang taat.<sup>25</sup>

Sedangkan pengertian zikir menurut syari'at adalah mengingat Allah SWT dengan maksud untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Zikir merupakan suatu perbuatan mengingat, menyebut, mengerti, menjaga dalam bentuk ucapan-ucapan lisan, gerakan hati atau gerakan anggota badan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan do'a dengan cara-cara yang diajarkan oleh Allah dan Rasul-Nya, untuk memperoleh keselamatan serta terhindar dari siksa Allah.<sup>26</sup> Zikir adalah sebuah aktivitas yang biasanya dilakukan oleh seorang sufi. Zikir biasanya dilakukan dalam sebuah bentuk perenungan dengan posisi duduk sembari mengucapkan lafadz-lafadz Allah. Saat duduk dan merenung dengan mengucap dan memikirkan Allah seperti halnya ketika sedang melakukan meditasi, maka akan memberikan sebuah ketenangan.<sup>27</sup>

---

<sup>24</sup> Shihab, *Wawasan Al-Qur'an tentang Zikir dan Do'a*, (Jakarta: Lentera Hati, 2000), 4.

<sup>25</sup> Mujaddidul Islam Mafa, *Menyibak Kedahsyatan Zikir* (Jakarta: Lumbung Insani, 2009), 18.

<sup>26</sup> Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Management Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), 226.

<sup>27</sup> Afif Anshori, *Zikir Demi Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), 16.



Zikir merupakan cara untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT agar jiwa mendapatkan ketenangan dalam kehidupan baik di dunia maupun di akhirat. Zikir adalah salah satu cara agar lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. Zikir juga dapat memberikan dampak yang positif bagi kehidupan. Karena dengan berzikir akan membawa manusia untuk selalu rendah hati dan dapat menahan hawa nafsunya.

Zikir dalam perspektif psikologi dapat menjadi salah satu upaya dalam rangka penyembuhan. Ketika seseorang sedang menjalani pengobatan, selain memakai obat tindakan dari para medis, juga harus disertai dengan zikir, karena dengan berzikir secara terus menerus secara tidak langsung penyakit yang dideritanya akan berangsur-angsur membaik termasuk juga pada ketenangan jiwanya, akan semakin tenang. Zikir dalam arti luas mempunyai arti yang penting untuk kehidupan umat, sebab saat merasa akan kehadiran Allah dalam kehidupan, maka umat akan berusaha berbuat kebaikan dan menjauhi keburukan.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa zikir adalah mengingat dan menyebut lafadz-lafadz Allah dengan melalui berbagai cara seperti membaca Al-Quran, tahlil, tahmid dan sebagainya sebagai bentuk kecintaan kepada Allah SWT.

## 2. Bentuk-bentuk Zikir

Ibnu Atha'illah As-Sakandari seorang sufi yang menulis Al-Hikam membagi zikir atas tiga bagian, yaitu:

a. Zikir Jali,

Suatu perbuatan mengingat Allah SWT. Dalam bentuk ucapan lisan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan do'a kepada Allah SWT yang lebih menampakkan suara yang jelas untuk meuntun gerak hati. Mula-mula zikir ini diucapkan secara lisan, mungkin tanpa dibarengi ingatan hati. Hal ini biasanya dilakukan orang awam (orang kebanyakan). Hal ini dimaksudkan untuk mendorong agar hatinya hadir menyertai ucapan lisan itu.

Kalimat zikir yang biasaya dilakukan pada zikir jali yaitu membaca tahlil seperti mengucapkan kalimat *Lā ilāha illalāh* (tiada Allah selain Allah), membaca tasbih *Subhānallāh* (maha suci Allah), membaca taknir *Allāhuakbar* (Allah maha besar), membaca ayat suci Al-Qur'an dan do'a-do'a lainnya. Zikir ini biasanya dilakukan orang awam yang mana ketika mengucapkan secara lisan kemudian diingat oleh hati.

b. Zikir *Hafi*

Zikir yang dilakukan secara khusyuk oleh ingatan hati, baik disertai zikir lisan ataupun tidak. Orang yang sudah mampu melakukan zikir seperti ini merasa dalam hatinya senantiasa memiliki hubungan dengan Allah SWT kapan dan dimana saja. Dalam dunia sufi terdapat ungkapan bahwa seorang sufi ketika melihat suatu benda apa saja bukan melihat benda itu, tetapi melihat Allah SWT. Artinya benda itu bukanlah Allah SWT tetapi

pandangan hatinya jauh menembus melampaui pandangan matanya tersebut. Ia tidak hanya melihat benda itu akan tetapi juga menyadari akan adanya khalik yang menciptakan benda itu.

c. *Zikir Haqīqī*

Zikir yang dilakukan dengan seluruh jiwa raga, lahiriyah dan batiniyah, kapan dan dimana saja, dengan memperketat upaya memelihara seluruh jiwa raga dari larangan Allah SWT dan mengerjakan apa yang diperintahkan-Nya. Selain itu tiada yang diingat selain Allah SWT. Untuk mencapai tingkatan zikir haqiqi ini perlu di jalani latihan mulai dari tingkatan zikir jali dan zikir khafi.<sup>28</sup>

Zikir *Haqīqī* disebut juga dengan zikir pada tingkatan yang paling tinggi, cara pelaksanaannya yaitu dengan gerak atau berdiam diri dalam sebuah tempat kemudian didengungkan dengan bacaan zikir, wirid dan do'a.

Secara umum zikir dibagi menjadi empat, yaitu:

- a. Zikir lisan, yaitu zikir dengan cara mengingat atau menyebut asma Allah hanya dengan menggunakan lidah, seperti membaca al-Qur'an, tahlil, tahmid dan lainnya.
- b. Zikir kalbu, yaitu zikir dengan cara mengingat atau menyebut asma Allah dari dalam hatisehingga dapat menggetarkan hati sebab merasa takut kepada Allah.

---

<sup>28</sup> *Ensiklopedia Islam, Jilid 6*(Jakarta: PT Ichtiar Baru van Houven), 332.

- c. Zikir gerak, yaitu zikir dengan cara mengingat Allah dengan menggunakan gerakan. Dengan kata lain kita senantiasa ikut bergerak sesuai kehendak dan kekuasaan Allah. Semua gerakan yang ada didalam dunia ini tidak terlepas dari campur tangan Allah.
- d. Zikir cahaya, yaitu zikir dengan cara mengingat Allah melalui cahaya. Zikir ini adalah zikir tingkat tinggi, sebab saat berzikir selalu melihat dan dikelilingi dengan cahaya yang bersumber dari dalam bathin seseorang itu sendiri dari malaikat maupun cahaya dari Allah.<sup>29</sup>

Selain itu Zikir mempunyai pengaruh yang sangat dahsyat dalam menentramkan hati, menjernihkan pikiran, menenangkan hidup dan mendatangkan keberkahan pada setiap amal yang dilakukan. Dan zikir memiliki beberapa bentuk di antaranya :

- a. Zikir *qalbī fikri*, yaitu berzikir dengan hati dan pikiran. Hati memahami apa yang diucapkan oleh lisan dan akal, merenungkan makna dan konsekuensinya. Sebagaimana lisan ketika mengucapkan Allahu Akabar, hati berusaha menghadirkan kebesaran Allah, pikiran memikirkan kebesaran Allah, sehingga benar-benar hati dan pikiran meyakini

---

<sup>29</sup> Aby Zamry Tuanku Kayo Khadimullah, *Rahasia Energi Zikir; Langkah Praktis Menemukan Kesejatian* (Bandung: Penerbit Marja, 2012), 95-96.

kebesaran Allah di atas seluruh makhluk-Nya, maka perintah Allah adalah segala-galanya.

- b. Zikir lisan, yaitu zikir dengan mengucapkan sanjungan, pujian kepada Allah, kalimat tauhid, istighfar, shalawat yang dibarengi dengan ucapan hati dan pikiran.
- c. Zikir *fi'lī*, yaitu zikir dengan perbuatan, yaitu melaksanakan perintah Allah dan meninggalkan larangan-Nya dalam rangka taat kepada-Nya.<sup>30</sup>

### 3. Tujuan Zikir

Didalam buku *Doa Dzikir Qouli dan Fi'lī* (Ucapan dan Tindakan) memberikan alasan tersendiri terkait tujuan zikir, yaitu sebagai berikut:

#### a. Semua Milik Allah

Jika kita niat semua ciptaan Allah dan tidak akan lupa maka kita diingatkan ini semua milik Allah. Nikmati, mau berubah itu terserah Allah. Semua titipan Allah, makin merasa kuat memiliki makin terasa sakit dihati.<sup>31</sup>

#### b. Segalanya dalam Kekuasaan Allah

Kita tidak boleh merasa dikuasai selain Allah, sepenuhnya kekuasaan Allah tidak bisa lari. Jika Allah memberi sakit, belajar ilmu Allah yang membuat tenang *i'a'la biDikrillāh Taṭmainnul*

---

<sup>30</sup> Baidi Bukhori, *Dikir Al-Asma' Al-Husna Solusi Atas Proble*, 50.

<sup>31</sup> Shaleh Bin Ghanim As-Sadlan, *Doa Dzikir Qouli dan Fi'lī* (Ucapan dan Tindakan), (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 1999), 2-3.

*qulūb*”. Orang-orang yang tidak percaya pasti terlalu banyak pikir seharusnya banyak zikir.

c. Allah yang menggenggam segalanya

Allah mudah membolak-balikkan hati manusia. Jika ada orang yang mendzalimi kita, berlindunglah pada Allah, mereka semua dalam genggaman Allah, syaithan juga digenggam Allah.

d. Tidak ada yang terlepas dari izin Allah

Ada izin Allah dan ada ridho Allah, setiap kejadian atas izin Allah belum tentu atas ridho Allah. Jika segala kejadian atas ridho Allah pasti atas izin Allah. Tidak ada rencana Allah dengan jangka pendek, semua sisi ada hikmahnya. Kematia hanya akan datang ketika waktunya habis.

e. Allah Maha Adil

Adalah segala sesuatu pada tempatnya, kalau tidak pada tempatnyaberarti mendzalimi. Allah maha adil berarti tidak meleset semuanya. Tidak Allah biarkan satupun dalam ketidakadilan.<sup>32</sup>

4. Tata Cara Pelaksanaan Zikir

Ash Shiddieqy menyatakan bahwa hendaknya seseorang yang melaksanakan amalan zikir memelihara adab-adab zikir yang batin dan adab-adab zikir Zhahir. Dengan sempurnanya adabadab itu sempurnalah zikir seseorang.

---

<sup>32</sup> Ibid, 3.

- a. Adab-adab zikir yang Batin, apabila seseorang hendak berzikir, hendaklah ia menghadirkan hatinya yakni hendaknya hatinya mengingat makna zikir itu di kala lidah mengucapkannya, oleh sebab itu berzikir harus memahami maksud dan lafal-lafal yang disebutkan agar dapat memahami maknanya.
- b. Adab-adab zikir yang *Zahir*: bersikap tertib, menghadap kiblat dengan sikap khusuk, tenang dan menundukkan kepala. Tempat berzikir harus suci dan bersih, terlepas dari segala yang meragukan. Orang-orang yang berzikir harus membersihkan mulutnya sebelum mulai berzikir.<sup>33</sup>

#### 5. Pengaruh Zikir bagi Ketenangan Jiwa

Banyak cara yang digunakan orang untuk memperoleh ketenangan hati seperti meditasi, yoga, refreasing di alam terbuka dsb. Namun tidak ada yang menyamai keefektifan dan kecepatannya dengan zikir. Allah sendiri menegaskan bahwa zikir adalah satu-satunya cara untuk mencapai ketenangan batin.

طُ الْاَ بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ الْاَلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. (Q.S: Ar-Ra’d :28)”<sup>34</sup>

#### B. Mujahadah Dzikirul Ghafilin

---

<sup>33</sup> Hasby ash-shidiqy, *Pedoman Zikir dan Do'a*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1989), 52.

<sup>34</sup> Muhammad Bisri, “Pengaruh Zikir terhadap Ketenangan dan Kebahagiaan Manusia, Perspektif Qurani”, *Jurnal Ulumudin*, Vol. 7, No. 2, Desember 2017.



## 1. Mujahadah

### a. Pengertian

Mujahadah berasal dari kata *jahada* yang mempunyai makna berjuang.<sup>35</sup> Mujahadah adalah titik tolak yang juga merupakan permulaan bagi insan sebelum mencapai ke tingkat selanjutnya. Antara mujahadah yang paling asas adalah berusaha untuk mencari dan menuntut ilmu dari para guru yang mursyid. Syarat untuk mujahadah mestilah seseorang yang ikhlas dan bersungguh-sungguh karena Allah SWT. Dan bukan karena sebab-musabab lain. Di sepanjang mujahadahnya dengan seorang guru itu tentunya diperuntukkan akan nasehat, petuah, kaedah dan amalan untuk dipegang dan diamalkan sepanjang perjalanannya menuju alam keAllahan. Berpegang dan beramal secara berterusan juga dianggap sebagai mujahadah. Bagi orang awam, menunaikan segala perintah dan menjauhi segala larangan Allah ta'la secara istiqomah juga termasuk dalam katehorimujahadah, segala usaha demi mengejar keridhoan Allah termasuk ke dalam golongan mujahadah. Mujahadah bisa diartikan perjuangan bathiniah menuju kedekatan diri kepada Allah SWT. dan ada juga yang mengartikan dengan perjuangan melawan diri sendiri, yakni melawan kekuatan pengaruh

---

<sup>35</sup> Mahmud Yusuf, *Kamus Arab-Indonesia*, Yayasan Penyelenggara Penerjemah/penafsiran Al-Qur'an, Jakarta, 1972, 39.

hawa nafsu yang menghambat seseorang untuk sampai kepada martabat utama, yakni “puncak ketaqwaan”.

b. Tujuan

Didalam mujahadah terdapat bacaan-bacaan dan ritual-ritual sebagai berikut, misal adalah doa, tahlil dan wirid yang didalamnya memuat ayat-ayat yang dapat memberikan suasana hati yang tenang. Sehingga dengan hati yang tenang membuat perilaku dan tingkah laku dalam kehidupan sehari-hari akan menjadi lebih baik.

Tujuan mujahadah adalah untuk dapat mengontrol hawa nafsu yang buruk, karena nafsu senantiasa membawa kepada keburukan, karena nafsu itu tidak dapat dilihat oleh mata. Fungsi mujahadah adalah mengendalikan daya rohani agar tetap berada dalam sinar Allah dalam hal ini berpegang teguh pada Al-Qur'an dan hadis.

Menurut Abu Qasim Abdul Karim Al-Qusairi: pada dasarnya mujahadah adalah menceraikan nafsu dari yang disukainya dan membawanya kepada yang tidak disukainya dalam bagian terbesar dari waktu yang dijalani, karena nafsu itu mempunyai dua sifat yaitu: pertama, suka bergelimang dalam kelezatan dan yang kedua, menjauhkan diri dari ketaatan. Apabila berontak tak mau tunduk, bahkan ingin terus memperturutkan kehendaknya, wajiblah ia dikekang dengan ketaqwaan. Apabila ia bersikeras untuk meninggalkan ketaatan, wajiblah ia dipaksa agar dapat melakukan ketaatan itu.

## 2. Dzikrul Ghofilin

### a. Pengertian

Sebagai umat tentunya kita mengenal berbagai wirid, baik itu yang diajarkan oleh Rasulullah secara langsung atau secara tidak langsung (diajarkan atau diijazahkan oleh para ulama). Salah satunya adalah wirid Dzikrul Ghofilin.<sup>36</sup>

Dzikrul Ghofilin sesuai namanya, berarti wirid untuk mengingatkan orang-orang yang telah lupa atau sengaja melupakan Allah Swt. Jadi, tujuannya adalah semata-mata untuk mengingatkan orang-orang yang lupa atau sengaja melupakan Allah melalui zikir, wirid ini muncul sebagai respon atas gejala-gejala perilaku amoral yang dilakukan oleh sebagian umat, khususnya yang dilakukan oleh generasi muda yang dianggap sebagai efek dari arus modernisasi misalnya mabuk-mabukan, pergaulan bebas, perjudian dan sebagainya.<sup>37</sup>

Dalam konsep penyusunannya kyai Achmad mengungkapkan bahwa wirid Dzikrul Ghofilin hanya sebuah wirid biasa yang di gagas oleh tiga ulama karismatik, Yaitu K.H. Hamim Dzajuli (Gus Miek), K.H. Abdul Hamid, dan Kyai Achmad Shiddiq sendiri. Namun menurut penuturan Gus Miek, ada tiga tokoh lagi yang mempunyai andil dalam perintisan wirid ini, yaitu Mbh Kyai Dalhar (Gunung pring, Muntilan, Magelang), Mbah Kyai Mundzir (Banjar Kidul, Kediri), dan Mbah Hamid (Banjar agung, Magelang). Kyai Achmad pernah berkomentar terkait sejarah berdirinya Dzikrul Ghofilin: "Bahwa sesungguhnya Dzikrul Ghofilin ini garapan orang

---

<sup>36</sup> Khairul Mustafa., "Kegiatan Dzikrul Ghofilin dan Relevansinya dengan Peningkatan Keagamaan Warga Masyarakat di Dusun Bendo Desa Waosan Kidul Kecamatan Ngrayun", (Skripsi, IAINN PONOROGO, Ponorogo, 2020).

<sup>37</sup> Syamsul Ni'am, *The Wisdhom Of K.H. Ahmad Siddiq : Membumikan Tassawuf*, 157

tiga, yaitu K.H. Hamim Dzajuli (Gus Miek), K.H. Abdul Hamid, dan Kyai Achmad.”<sup>38</sup>

b. Sejarah

Sejarah singkat lahirnya amalan aurad Dzikrul Ghofilin ini seperti yang disampaikan melalui cuplikan pidato oleh salah satu perintisnya yaitu beliau KH. Achmad Shiddiq Jember pada tanggal 25 Oktober 1986 dalam acara pertemuan rutinn khusus keluarganya setiap malam Ahad Legi. Dalam salah satu cuplikan pidatonya yang telah tertulis pada kitab amalan Dzikrul Ghofilin Jantiko Mantab tersebut, beliau menyampaikan riwayat bahwa:

“Gus Miek pernah dhawuh mbesuk kalau bapak Achmad Shiddiq meninggal yang menjadi peninggalannya cuma satu, yaitu amalan Dzikrul Ghofilin. Saya mendengar yang begitu itu hati saya semendal, hati saya ya terharu, ya gembira, ya campur susah. Sebab, saya sendiri tidak ada yang diwariskan terhadap anak-anak saya. Apalagi yang mau saya jadikan peninggalan, saya sendiri saja tidak mengerti dan juga tidak alim. Jadi, saya merasa tidak ada yang dijadikan peninggalan setelah Gus Miek dhawuh begitu, saya terharu ya bercampur syukur kalau itu memang dianggap warisan. Sebab, Dzikrul Ghofilin itu sebenarnya kepunyaan Kyai Hamid Pasuruhan dan Gus Miek Kediri sendiri. Saya cuma tukang menulis dan meracik atau mengumpulkan. Memang sebenarnya untuk diketahuui anak-anakku, tidak perlu lagi saya rahasiakan, bahwa sebenarnya Dzikrul Ghofilin itu garapan tiga orang, yaitu Gus Miek dan Kyai Hamid. Gus Miek sering menanyakan atau meningkatkan. Ada yang menanyakan bahwa, Dzikrul Ghofilin itu apa disebut karangannya bapak Achmad Shiddiq? Akupun menjawab, tidak. Disitu cuma disebut Kotabahu dst yang menulis aku memang, yang menyuruh atau dhawuh itu Gus Miek. Itu lafalnya dari lafal Gus Miek, memang disuruh begitu ya saya mengikuti sampai akhirnya dicetak. Jadi, kalau ini disebut warisan saya, yang sebenarnya saya cuma ngepek jeneng (atas nama) saja, bukan warisan saya sendiri. Dzikrul Ghofilin itu warisannya Kyai Hamid, Gus Miek dan aku sebagai perangkainya setelah kitab ini dicetak.”<sup>39</sup>

---

<sup>38</sup> *ibid*, 158.

<sup>39</sup> Kitab Dzikrul Ghofilin, 44-46.

Proses perjalanan naskah Dzikrul Ghofilin hingga mencapai proses cetak membutuhkan waktu yang sangat panjang, yakni dari tahun 1971 sampai tahun 1973. Gus Miek meminta KH. Ahmad Shidiq Jember untuk memulai mencetak naskah tersebut. Hal itu dilakukan karena KH. Ahmad Shidiq sudah memiliki alat cetak. Dengan mempertimbangkan posisi KH. Ahmad Shidiq yang sudah cukup kuat diranah organisasi NU dan naskah Dzikrul Ghofilin yang telah siap disebar, akhirnya Dzikrul Ghofilin dicetak sejumlah eksemplar untuk disebar. Pada bulan Ramadhan tahun 1973, Gus pun Miek memerintahkan KH. Ahmad Shidiq untuk memulai amalan tersebut yang telah dicetak serta disebar kepada beberapa pengikut, terutama di wilayah Jember.<sup>40</sup>

### C. Ketenangan Jiwa

#### 1. Pengertian

Ketenangan jiwa merupakan istilah psikologi yang terdiri atas dua kata yaitu jiwa dan ketenangan. Secara bahasa jiwa berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa, nyawa atau alat untuk berfikir.<sup>41</sup> Sedangkan dalam bahasa disebut *an Nafs*. Imam Ghazali, seorang tasawuf mengatakan bahwa jiwa adalah suatu yang halus dari manusia, yang mengetahui dan merasa. Jiwa diibaratkan dengan raja. Ketika raja itu berlaku adil, maka jadillah semua kekuatan yang ada di dalam tubuh manusia.<sup>42</sup>

---

<sup>40</sup> M. N. Ibad, *Perjalanan dan Ajaran Gus Miek*, (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2010), 124.

<sup>41</sup> Irwanto, dkk., *Psikologi Umum*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1991), 3.

<sup>42</sup> Imam Ghazali, *Keajaiban Hati*, (terj.) Nur Hicmah, *Dari Ajaib Al Qalb*, (Jakarta: Tirta Mas, 1984), 3.

Sedangkan menurut para filosof pengikut plotinus (para filosof Yunani), sebagaimana yang dikutip oleh Abbas Mahmud Al Aqqad dalam *Manusia Diungkap Dalam Al Qur'an*, bahwa jiwa menurut mereka adalah sinonim dengan gerak hidup / kekuatan yang membuat anggota-anggota badan menjadi hidup yakni kekuatan yang berlainan fisik material, dapat tumbuh beranak, dan berkembangbiak tingkat kemauannya lebih besar dari pada benda tanpa nyawa dan lebih kecil daripada roh, jiwa tidak dapat dipindah dari tempat ia berada.

Kemudian dilihat dari kacamata psikologi, menurut Wasty Soemanto, jiwa adalah kekuatan dalam diri yang menjadi penggerak bagi jasad dan tingkah laku manusia, jiwa menumbuhkan sikap dan sifat yang mendorong tingkah laku. Demikian dekatnya fungsi jiwa dengan tingkah laku, maka berfungsinya jiwa dapat diamati dari tingkah laku yang nampak.<sup>43</sup> Jiwa adalah seluruh kehidupan batin manusia yang menjadi unsur kehidupan, daya rohaniah yang abstrak yang berfungsi sebagai penggerak manusia dan menjadi symbol kesempurnaan manusia (yang terdiri dari hati, perasaan, pikiran dan angan-angan).

Ketenangan berasal dari kata tenang yang mendapat tambahan ke-an. Tenang berarti diam tidak berubah-ubah (diam tidak bergerak), tidak gelisah, tidak susah, tidak gugup betapapun keadaan gawat, tidak rebut, tidak tergesa-gesa.<sup>44</sup> Kata ketenangan jiwa juga dapat diartikan sebagai

---

<sup>43</sup> Wasty Soemanto, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Bina Aksara, 1988), 15.

<sup>44</sup> Departemen Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Terjemahan*, (Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2002), 80-100.



kemampuan untuk menyesuaikan diri, masyarakat dan lingkungan serta dengan lingkungan dimana kita hidup. Sehingga orang dapat menguasai faktor dalam hidupnya dan menghindarkan tekanan-tekanan perasaan yang membawa kepada frustrasi. Ketenangan jiwa adalah ketenangan jiwa, kesejahteraan jiwa, atau kesehatan mental. Karena orang yang jiwanya tenang, tentram berarti orang tersebut mengalami keseimbangan di dalam fungsi-fungsi jiwanya atau orang yang tidak mengalami gangguan kejiwaan sedikit pun sehingga dapat berfikir positif, bijak dalam menyikapi masalah, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan hidup.<sup>45</sup>

Jiwa yang tenang (*muthmainnah*) adalah jiwa yang senantiasa mengajak kembali kepada fitrah Ilahiyah Allahnya. Indikasi hadirnya jiwa yang tenang pada diri seseorang terlihat dari perilaku, sikap dan gerak-geriknya yang tenang, tidak tergesa-gesa, penuh pertimbangan dan perhitungan yang matang, tepat dan benar. Ia tidak terburu-buru untuk bersikap apriori dan berprasangka negatif. Akan tetapi di tengah-tengah sikap itu, secara diam-diam ia menelusuri hikmah yang terkandung dari setiap peristiwa, kejadian dan eksistensi yang terjadi.<sup>46</sup>

Menurut Imam Al-Ghazali jiwa yang tenang adalah jiwa yang diwarnai dengan sifat-sifat yang menyebabkan selamat dan bahagia, diantaranya adalah sifat syukur, sabar, takut siksa, cinta Allah, rela akan

---

<sup>45</sup> Faishal Aushafi, *Pengaruh Zikir terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran*, (Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo, 2017), 30-31.

<sup>46</sup> Bakran Adz-Dzaky, HM. Hamdani, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Jogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2006), 458.



hukum Allah, mengharap pahala dan memperhitungkan amal perbuatan dirinya selama hidup, dan lain-lain.<sup>47</sup> Jadi ketenangan jiwa adalah keadaan jiwa seseorang yang tenang dan tentram dimana fungsi-fungsi jiwanya tidak mengalami gangguan kejiwaan sedikitpun sehingga dapat berfikir positif, bijak dalam menyikapi masalah, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan hidup.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ketenangan jiwa adalah suasana kehidupan batin manusia atau diri manusia yang terdiri dari perasaan hingga menyebabkan manusia itu tidak terburu-buru atau gelisah serta menelusuri hikmah yang terkandung dari setiap peristiwa, kejadian dan eksistensi yang terjadi.

## 2. Aspek Ketenangan Jiwa

Adapun kriteria ketenangan jiwa menurut yang mengemukakan ciri ketenangan jiwa atau indikator ketenangan jiwa yaitu, sebagai berikut :

### a. Sabar

Secara etimologi, sabar berarti teguh hati tanpa mengeluh di jumpa bencana. Menurut pengertian Islam, sabar ialah tahan menderita sesuatu yang tidak disenangi dengan ridha dan ikhlas serta berserah diri kepada Allah. Sabar itu membentuk jiwa manusia menjadi kuat dan teguh tatkala

---

<sup>47</sup> Al-Ghazali. *Ihya Ulumuddin Bab Ajaibul Qalbi. Terj. Ismail Yakub. Jilid 4.* (Jakarta: Tirta Mas, 1984), 123

menghadapi bencana (musibah). Kebahagiaan, keuntungan, keselamatan, hanya dapat dicapai dengan usaha secara tekun terus menerus dengan penuh kesabaran, keteguhan hati, sebab sabar adalah azas untuk melakukan segala usaha, tiang untuk realisasi segala cita-cita. Sabar bukan berarti menyerah tanpa syarat, tetapi sabar adalah terus berusaha dengan hati yang tetap berikhlas sampai cita-cita dapat berhasil dan dikala menerima cobaan dari Allah swt, wajiblah ridha dan hati yang ikhlas.<sup>48</sup>

Sabar memiliki arti yang sangat luas apabila digali lebih dalam lagi pengertiannya, berikut beberapa kriteria sabar dalam kehidupan sehari-hari:

- 1) Mampu mengendalikan diri dengan baik (mampu membedakan antara emosi dan keinginan).
- 2) Bertahan dalam situasi sulit.
- 3) Mampu menerima kenyataan.
- 4) Mampu berpikir panjang, tidak reaktif, dan tidak impulsif.
- 5) Tidak mudah putus asa dalam meraih tujuan.
- 6) Memiliki sikap tenang, tidak tergesa-gesa dan bersedia menunggu.
- 7) Selalu memaafkan dan bisa menjaga hubungan sosial dengan baik.<sup>49</sup>

---

<sup>48</sup> Faishal Aushafi, *Pengaruh Zikir terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran*, (Semarang: Universitas Islam Negri Walisongo, 2017)

<sup>49</sup> Subandi, *Sabar: Sebuah Konsep psikologi*, Jurnal Psikologi, Vol. 38, No. 2, 2011.

## b. Optimis

Sikap optimis dapat digambarkan sebagai cahaya dalam kegelapan dan memperluas wawasan berfikir. Dengan optimis, cinta akan kebaikan tumbuh di dalam diri manusia dan menumbuhkan perkembangan baru dalam pandangannya tentang kehidupan. Tidak ada satu penyebab pun yang mampu mengurangi jumlah problem dalam kehidupan manusia seperti yang diperankan optimisme. Ciri-ciri kebahagiaan itu lebih tampak pada wajah-wajah orang yang optimis tidak saja dalam hal kepuasan tetapi juga seluruh kehidupan baik dalam situasi positif maupun negatif. Disetiap saat kebahagiaan menerangi jiwa orang yang optimisme.<sup>50</sup>

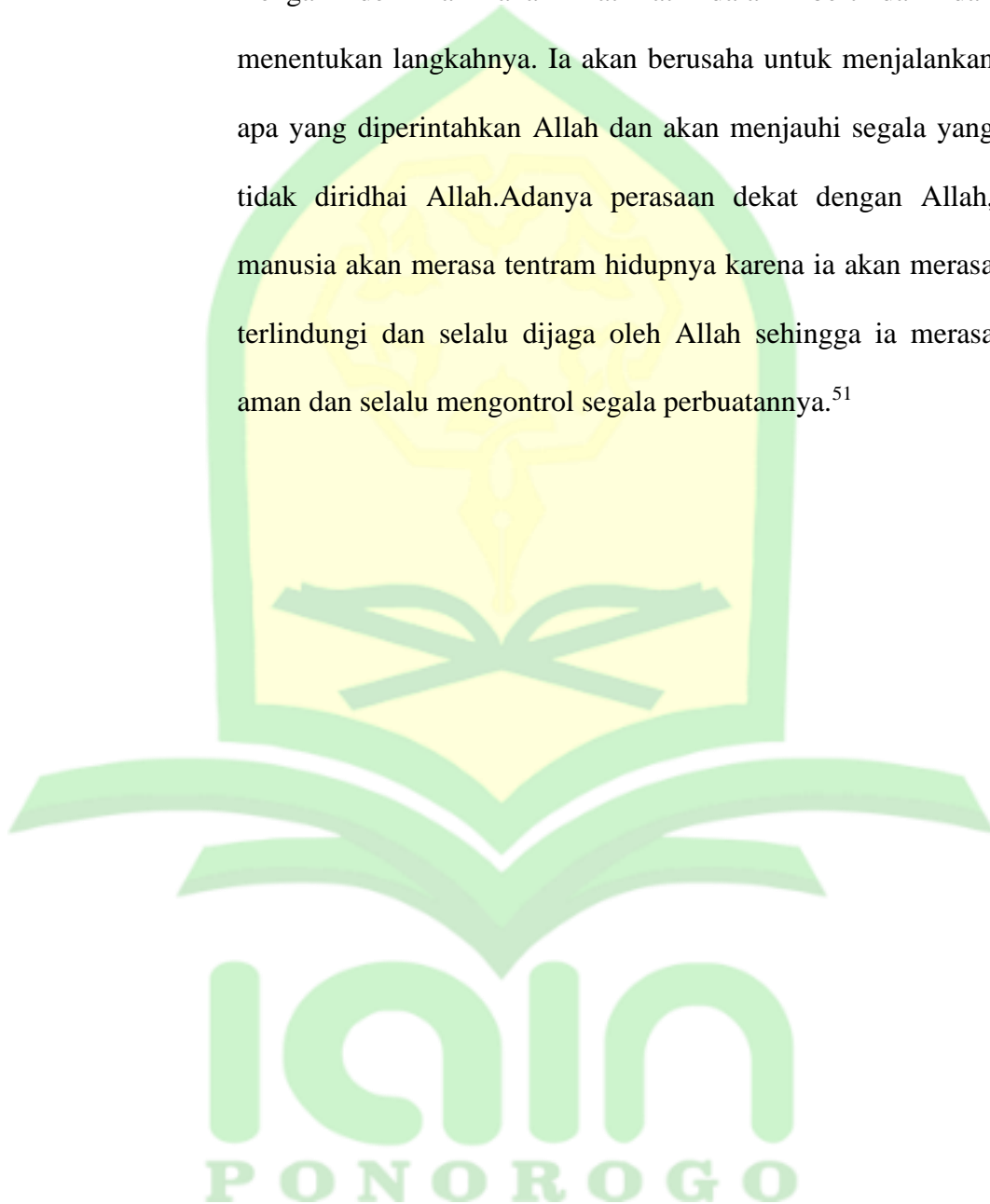
Orang yang memiliki sifat optimis biasanya akan memiliki tingkat kepercayaan lebih. Tingkat kepercayaan diri disini akan membantunya dalam menggapai apa yang akan dia gapai, karena dengan kepercayaan diri tinggi akan selalu percaya bahwa hasil tidak akan mengkhianati usaha, jadi dia akan percaya kalau dia berusaha pasti hasil yang akan didapatpun juga baik.

## c. Merasa Dekat dengan Allah

---

<sup>50</sup> Faishal Aushafi, *Pengaruh Zikir terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran*, (Semarang; Universitas Islam Negri Walisongo, 2017)

Orang yang tentram jiwanya akan merasa dekat dekat dengan Allah dan akan selalu merasa pengawasan Allah swt. Dengan demikian akan hati-hati dalam bertindak dan menentukan langkahnya. Ia akan berusaha untuk menjalankan apa yang diperintahkan Allah dan akan menjauhi segala yang tidak diridhai Allah. Adanya perasaan dekat dengan Allah, manusia akan merasa tentram hidupnya karena ia akan merasa terlindungi dan selalu dijaga oleh Allah sehingga ia merasa aman dan selalu mengontrol segala perbuatannya.<sup>51</sup>



---

<sup>51</sup> Hakim, Thursan,. *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Jakarta: Puspa Swara, 2002), 35-37.

### **BAB III**

#### **PAPARAN DATA**

##### **A. Tujuan Diadakannya Mujahaddah Dzikirul Ghafilin di Pondok Pesantren Darul Huda**

Ketenangan jiwa adalah suasana kehidupan batin manusia atau diri manusia yang terdiri dari perasaan hingga menyebabkan manusia itu tidak terburu-buru atau gelisah serta menelusuri hikmah yang terkandung dari setiap peristiwa, kejadian dan eksistensi yang terjadi.

Peneliti melakukan wawancara kepada lima santri mahasiswi untuk mendapatkan informasi tentang kegiatan mujahadah Dzikirul Ghafilin di Pondok Pesantren Daul Huda Mayak. Dari hasil wawancara yang dilakukan didapatkan informasi sebagai berikut. Santri AYP berusia dua puluh lima dan sudah bermukim di Pondok Pesantren Darul Huda selama 11 tahun. AYP mengatakan bahwa:

Tujuan pengurus mengadakan kegiatan mujahadah Dzikirul Ghafilin adalah untuk melatih santri agar bisa tirakat prihatin, mengajak santri untuk mendekatkan diri kepada Allah dan untuk selalu istiqomah dalam beribadah. Selain itu juga memberikan pengertian kepada santri bahwa segala yang ada di dunia ini adalah milik Allah.<sup>52</sup>

Berdasarkan pernyataan AYP dapat diketahui bahwa tujuan pengurus mengadakan kegiatan mujahadah Dzikirul Ghofilin adalah untuk melatih santri agar bisa tirakat prihatin, mendekatkan diri kepada Allah

---

<sup>52</sup> Lihat Transkrip Wawancara: 01/W/2/V/202

dan untuk selalu istiqomah dalam beribadah dan memberitahu santri bahwa segala sesuatu yang ada di dunia ini adalah milik Allah.

Informasi dari AYP diperkuat oleh pernyataan yang diberikan oleh ANS. ANS adalah seorang santri yang berumur 22 tahun dan sudah bermukim di Pondok Pesantren Darul Huda selama 9 tahun. ANS menyatakan bahwa:

Dilihat dari segi pandangan filosofi bahwasanya Dzikrul Ghofilin dibawa oleh waliyullah Kyai Hamim Jazuli (Gus Miek) dimana beliau adalah guru spiritual mbah Hasyim pada zaman dahulu, kemudian beliau mendapat isyarah untuk menyebarkan Dzikrul Ghofilin, singkat cerita setelah berhasil mendirikan pondok mbah Hasyim memiliki tirakat selalu pergi mujahadah kemakam KIAIN Geng Besari setiap malam, untuk melanjutkan kebiasaan yang telah dilakukan mbah Hasyim maka diadakanlah mujahadah setiap malam Jumat Kliwon di Masjid Tegal Sari. Selain itu dengan berzikir kita juga bisa mengingat bahwa segala sesuatu yang ada di dunia ini adalah milik Allah dan kita semua berada di bawah kekuasaan Allah.<sup>53</sup>

Dari pernyataan yang diberikan oleh ANS dapat diketahui bahwa tujuan pengurus mengadakan kegiatan mujahadah Dzikrul Ghafilin adalah untuk mengingatkan kita bahwa segala sesuatu yang ada di dunia ini adalah milik Allah dan kita berada di bawah kekuasaan Allah.

Informasi di atas diperkuat oleh pernyataan DZ. DZ adalah seorang santri yang berusia 22 tahun dan sudah bermukim di Pondok Pesantren Darul Huda selama 7 tahun. DZ menyatakan bahwa:

Karena namanya adalah Dzikir maka tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengingat para ulama-ulama tasawuf yang terdapat dalam Dzikrul Ghofilin. Selain itu juga mengingatkan kita akan besarnya kekuasaan Allah dan betapa maha Adilnya Allah atas segala sesuatu yang ada di dunia ini.<sup>54</sup>

---

<sup>53</sup> Lihat Transkrip Wawancara: 02/W/3/V/202

<sup>54</sup> Lihat Transkrip Wawancara: 03/W/4/V/2022

Dari pernyataan di atas dapat diketahui bahwa tujuan pengurus mengadakan kegiatan mujahadah Dzikrul Ghofilin adalah untuk mengingatkan kita dengan para ulama tasawuf dan juga mengingatkan kita atas besarnya kekuasaan Allah serta betapa Maha Adilnya Allah atas segala sesuatu yang ada di dunia ini.

Pernyataan DZ di perkuat oleh santri IM yang berusia 23 tahun dan sudah bermukim di Pondok Pesantren Darul Huda selama 4 tahun. IM menyatakan bahwa:

Untuk membiasakan kita mendoakan, mengingat akan perjuangan beliau guru-guru ulama terdahulu dalam meninggikan agama Allah dan juga mengingat bahwa semua yang ada di dunia ini adalah milik Allah.<sup>55</sup>

Dari pernyataan Im dapat diketahui bahwa tujuan pengurus mengadakan kegiatan mujahadah dzikrul Ghofilin adalah untuk mengingat perjuangan para ulama terdahulu dalam meninggikan agama Allah dan juga mengingat bahwa semua yang ada di dunia ini adalah milik Allah.

Pernyataan IM diperkuat oleh pernyataan yang diberikan oleh PMBF. PMBF adalah seorang santri yang berusia 22 tahun dan sudah bermukim di Pondok Pesantren darul Huda selama 7 tahun. PMBF menyatakan bahwa:

Tujuan diadakannya kegiatan mujahadah Dzikrul ghafilin adalah untuk mengingat betapa besar kekuasaan Allah dan juga meningkatkan ketenangan hati melalui kegiatan yang berdampak positif. Selain itu juga bisa membuat diri kita lebih bisa mengontrol hawa nafsu, menahan keinginan yang sekiranya itu hanya menuruti nafsu.<sup>56</sup>

---

<sup>55</sup> Lihat Transkrip Wawancara: 04/W/5/V/2022

<sup>56</sup> Lihat Transkrip Wawancara: 05/W/5/V/2022



Dari pernyataan PMBF dapat diketahui bahwa tujuan pengurus mengadakan kegiatan mujahadah Dzikrul ghofilin adalah untuk mengingat kebesaran Allah dan juga meningkatkan ketenangan jiwa melalui kegiatan yang berdampak positif juga mengontrol hawa nafsu.

Dari beberapa pernyataan dari 5 santri di atas dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan pengurus mengadakan kegiatan mujahadah Dzikrul Ghafilin adalah untuk mengingatkan santri kalau semua hal yang ada di dunia ini adalah milik Allah. Begitu pula semua hal yang terjadi di dunia ini adalah atas kehendak Allah dan juga sudah di atur sedemikian rupa oleh Allah karena Allahitu maha Adil atas segala sesuatu yang terjadi.

#### B. Praktik Pelaksanaan Mujahadah dzikrul Ghofilin di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak

Sebagai umat tentunya kita mengenal berbagai wirid, baik itu yang diajarkan oleh Rasulullah secara langsung atau secara tidak langsung (diajarkan atau diijazahkan oleh para ulama). Salah satunya adalah wirid Dzikrul Ghofilin.<sup>57</sup> Dzikrul Ghofilin sudah lama diamalkan di Pondok Pesantren Darul Huda, bahkan beliau Al-Maghfurlah K.H. Hasyim Soleh selalu mengamalkan Dzikrul Ghofilin. Rutinnan mujahadah Dzikrul Ghofilin ini biasanya dilakukan diwaktu-waktu tertentu.

Untuk mengetahui praktik pelaksanaan mujahadah dzikrul Ghofilin maka peneliti melakukan wawancara dengan 5 santri di Pondok pesantren

---

<sup>57</sup> Khairul Mustafa., “Kegiatan Dzikrul Ghofilin dan Relevansinya dengan Peningkatan Keagamaan Warga Masyarakat di Dusun Bendo Desa Waosan Kidul Kecamatan Ngrayun”, (Skripsi, IAINN PONOROGO, Ponorogo, 2020).

Darul Huda Mayak. Dari hasil wawancara diperoleh berbagai jawaban tentang praktik pelaksanaan rutinnan mujahadah dzikrul Ghofilin.

Santri AYP menyatakan bahwa:

Untuk praktik pelaksanaan dzikrul Ghofilin biasanya dilakukan setiap malam Jum'at Kliwon yang bertempat di Makam KIAIN Ageng Besari sebelum pandemi dan selama pandemi bertempat di pondok. Selain pada malam Jumat Kliwon juga dilaksanakan pada malam sebelum memulai pembangunan gedung baru di pondok, mujahadah sebelum ujian kelas IX dan XII serta acara kondisional lainnya. Dalam praktik pelaksanaannya pun para santri disarankan untuk menjaga ketenangannya agar bisa khusu' dalam mengikuti kegiatan.<sup>58</sup>

Dari pernyataan di atas dapat diketahuui bahwa kegiatan mujahadah Dzikrul Ghofilin dilaksanakan setiap malam Jum'at Kliwon yang bertempat di Makam KIAIN Ageng Besari sebelum pandemi dan selama pandemi berrada di podok, setiap memulai pembangunan gedung baru, sebelum pelaksanaan ujian kelas IX dab XII, dan dalam praktik pelaksanaannya pun para santri disarankan untuk menjaga ketenangan agar bisa lebih khusu' dalam mengikuti kegiatan mujahadah.

Pernyataan oleh AYP di perkuat oleh pernyataan dari ANS. ANS menyatakan bahwa:

Kegiatan ini secara rutin dilaksanakan setiap malam Jum'at Kliwon. Ketika kegiatan sedang berlangsung para santri diharapkan untuk tenang dan tidak ramai, agar tidak mengganggu orang lain yang sedang mengikuti kegiatan.<sup>59</sup>

Dari pernyataan di atas dapat diketahuui bahwa kegiatan mujahadah dilakukan setiap malam jumat kliwon dan para santri diharap menjaga ketenangannya agar tidak mengganggu orang lain.

---

<sup>58</sup> Lihat Transkrip Wawancara: 01/W/2/V/2022

<sup>59</sup> Lihat Transkrip Wawancara: 02/W/3/V/2022

Pernyataan oleh ANS diperkuat oleh pernyataan yang diberikan oleh DZ. DZ menyatakan bahwa:

Biasanya kegiatan ini dilakukan setiap malam Jum'at Kliwon setelah salah Isya berjamaah. Kegiatan ini dilakukan dengan tenang agar santri bisa berkonsentrasi dan lebih khusuk dalam beribadah.<sup>60</sup>

Dari pernyataan DZ dapat diketahui bahwa kegiatan ini dilakukan setiap malam Jum'at Kliwon setelah salat Isya berjamaah dan kegiatan ini dilakukan dengan tenang agar para santri dapat berkonsentrasi dan lebih khusuk dalam beribadah.

Pernyataan yang diberikan oleh DZ diperkuat oleh pernyataan yang diberikan oleh IM, yang menyatakan bahwa:

Kegiatan ini dilakukan setiap malam Jum'at Kliwon di makam Tegalsari. Saat kegiatan berlangsung semua santri terlihat tenang dan khusyuk larut dalam setiap wirid yang dibaca dalam Dzikrul Ghofilin.<sup>61</sup>

Dari pernyataan di atas dapat diketahui bahwa kegiatan mujahadah dilakukan setiap malam Jum'at Kliwon di Makam Tegalsari dan semua santri terlihat tenang dan khusyuk larut dalam setiap wirid yang dibaca dalam Dzikrul Ghofilin.

Pernyataan dari IM diperkuat oleh PMBF. PMBF menyatakan bahwa:

Biasanya mujahadah Dzikrul Ghofilin dilakukan ketika ada event tertentu, seperti ketika kegiatan rutinnan setiap malam Jum'at Kliwon, kegiatan rutinnan Rabu Pahing dan ketika menjelang ujian sekolah. Pada praktik pelaksanaannya dipimpin langsung oleh bapak Agus Abdul Adhim. Semua santri mengikuti kegiatan dengan khusuk dan tenang.<sup>62</sup>

Dari pernyataan di atas dapat diketahui bahwa kegiatan rutinnan mujahadah Dzikrul ghofilin dilaksanakan ketika ada event tertentu, seperti

---

<sup>60</sup> Lihat Transkrip Wawancara: 03/W/4/V/2022

<sup>61</sup> Lihat Transkrip Wawancara: 04/W/5/V/2022

<sup>62</sup> Lihat Transkrip Wawancara: 05/W/5/V/2022

ketika rutinnan malam Jum'at Kliwon.ketikakegiatan rutinnan Rabu Pahing dan ketika menjelang ujian sekolah. Para santri terlihat khusuk dan tenang ketika mengikuti kegiatan Dzikrul ghofilin.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti, kegiatan mujahadah Dzikrul Ghofilin dilakukan setiap malam Jum'at Kliwon yang bertempat di Makam Tegal Sari sebelum corona dan berada di Pondok selama corona berlangsung. Untuk pelaksanaan kegiatan ini ada tiga tahap, yaitu tahap pemberangkatan, pelaksanaan dan juga perpulangan. Selama kegiatan berlangsung sebagian santri ada yang duduk menghadap kiblat dan ada juga yang menghadap makam. Semua santri terlihat khusyuk dalam mengikuti kegiatan mujahadah ini.<sup>63</sup>

Dari beberapa pernyataan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan mujahadah Dzikrul Ghofilin dilaksanakan ketika Malam Jum'at Kliwon yang bertempat di Makam KIAIN Ageng Besari, ketika rutinnan simaan Rabu Pahing, sebelum pembangunan gedung baru, sebelum ujian sekolah bagi kelas IX dan XII serta acara kondisional lainnya. Dalam praktik pelaksanaannya para santri diharapkan untuk menjaga ketenangannya agar bisa berkonsentrasi dan khusuk dalam beribadah.

#### C. Aspek Ketenangan Jiwa yang dirasakan Oleh Santri Setelah Mengikuti kegiatan Mujahadah Dzikrul Ghafilin

Salah satu peran agama adalah memberikan kenyamanan penganutnya dalam mengarungi samudra kehidupan, dalam ajaran Islam

---

<sup>63</sup> Lihat Catatan Observasi.

peran tersebut dapat diimplementasikan dalam bentuk zikir. Moh. Sholeh menjelaskan bahwa ajaran Islam menganjurkan agar manusia selalu berzikir kepada Allah, karena dengan zikir hati akan menjadi tenang dan damai ( *Tatmainnul qulūb*). Dengan metode berzikir atau bermeditasi, segala persoalan-persoalan duniawi disandarkan kepada Allah dzat yang mengatasi segalanya.

Untuk mengetahui aspek ketenangan jiwa yang dirasakan oleh santri setelah mengikuti kegiatan mujahadah Dzikrul Ghofilin, peneliti melakukan wawancara kepada 5 santri mahasiswi. Berikut pernyataan yang diberikan oleh santri AYP:

Alhamdulillah, ketika kita benar-benar meyelami makam dan juga fadhilah-fadhilah dari Dzikrul Ghofilin hati menjadi tenang, tentram dan marem, karena dengan dzikrul ghofilin kita akan ingat dengan Allah Dzat yang memiliki semuanya yang ada di dunia dan akan kembali kepadanya pula. Segala urusan kita di dunia ini tak luput dari pengawasan Allah. Ketika kita tertimpa ujian kita harus ingat ada Allah yang mempunyai penyelesaian terbaik, karena Allah tidak akan memuji hambanya melebihi kemampuannya dan bersama kesulitan ada kemudahan. Allah akan mengangkat derajat kita ketika kita sudah lulus dari ujian yang diberikan oleh Allah. Ketika kita punya hajat(keinginan) ada Allah tempat berharap dan tak pernah mengecewakan kita dengan takdirnya yang pasti terbaik untuk kita. Pada intinya ketika semuanya idkembalikan kepada Allah kita akan merasa tenang.<sup>64</sup>

Dari pernyataan di atas dapat diketahuui bahwa aspek ketenangan jiwa yang dirasakan oleh santri setelah mengikuti kegiatan mujahadah Dzikrul Ghofilin adalah merasa dekat dengan Allah dan memasrahkan segala sesuatu hanya kepada Allah.

---

<sup>64</sup> Lihat Transkrip Wawancara: 01/W/2/V/2022

Pernyataan di atas di perkuat oleh pernyataan yang diberikan oleh ANS. ANS menyatakan bahwa:

Yang saya rasakan ialah saya merasa nyaman, tenang dan merasa selalu dekat dengan Allah dan juga para orang alim. saya bisa merasa sedikit lebih tenang karena merasa pasti setiap masalah yang datang selalu satu paket dengan solusinya dan semua itu sudah diatur oleh Allah.<sup>65</sup>

Dari pernyataan di atas dapat diketahui bahwa dengan mengikuti kegiatan mujahadah Dzikrul Ghofilin kita akan merasa nyaman, tenang dan merasa selalu dekat dengan Allah dan juga para orang alim. Selain itu juga merasa kalau setiap masalah yang diberikan oleh Allah selalu sepaket dengan solusinya.

Pernyataan ANS di perkuat oleh pernyataan yang diberikan oleh DZ. Berikut pernyataan yang diberikan oleh DZ:

Yang saya rasakan ketika mengikuti kegiatan mujahadah dzikrul Ghofilin adalah rasa tenang pada diri sendiri, saya merasa saya seolah-olah semakin dekat dengan Allah dan merasa diri ini bukan siapa-siapa dihadapannya. Saya merasa tersentuh sekali ketika mengikuti kegiatan ini. Selain itu saya merasa seolah-olah mendapat siraman rohani di hati saya, bahkan terkadang saya sampai mengangis sejadi-jadinya.<sup>66</sup>

Dari pernyataan di atas dapat diketahui bahwa dengan mengikuti kegiatan mujahadah Dzikrul Ghofilin akan membuat kita semakin dekat dengan Allah dan merasa rendah di hadapan-Nya.

Pernyataan yang diberikan oleh DZ diperkuat oleh IM. Berikut pernyataan yang diberikan oleh IM:

Rasanya kayak tambah kuat, tambah yakin, tambah percaya diri kita bisa atas kuasa Allah dengan washilah Dzikrul Ghofilin itu. Karena saat kita mendoakan beliau para ulama sama saja kita mendoakan diri kita sendiri, poin plusnya bayak sekali. Selain itu juga membuat saya lebih

---

<sup>65</sup> Lihat Transkrip Wawancara: 02/W/3/V/2022

<sup>66</sup> Lihat Transkrip Wawancara: 03/W/4/V/2022



tenang dan relaks aja menghadapi sesuatu lebih santai tapi pasti kayak gausah khawatir ada Allah jangan berhenti minta apa saja sama Dia.<sup>67</sup>

Dari pernyataan di atas dapat diketahui bahwa dengan mengikuti kegiatan mujahadah Dzikirul Ghofilin dapat membuat kita kuat dan yakin atas kuasa Allah, selain itu juga membuat kita lebih tenang, relaks dalam menghadapi segala sesuatu, tidak perlu khawatir karena ada Allah dan jangan berhenti meminta kepada-Nya.

Pernyataan yang diberikan oleh IM diperkuat oleh pernyataan PMBF. Berikut pernyataan yang diberikan oleh PMBF:

Setelah mengikuti mujaahadah Dzikirul Ghofilin saya merasa lebih tenang dan lega karena telah mendekatkan diri kepada Allah dengan washilah Mujahadah Dzikirul Ghofilin. Serta jika awalnya saya merasa gelisah, resah atau kesal saya akan lebih tenang dan lega setelah mengikuti acara tersebut.<sup>68</sup>

Dari pernyataan di atas dapat diketahui bahwa dengan mengikuti kegiatan mujahadah Dzikirul Ghafilin akan membuat kita merasa lebih tenang dan dekat dengan Allah.

Dari beberapa pernyataan di atas dapat diambil kesimpulan bahwasanya dengan mengikuti kegiatan mujahadah Dzikirul Ghofilin akan membuat kita menjadi lebih tenang, tentram dan nyaman juga pastinya akan membuat kita merasa dekat dengan Allah. Jadi, kita tidak akan pernah merasa takut akan masalah karena yakin kalau Allah pasti akan menurunkan masalah beserta solusinya.

---

<sup>67</sup> Lihat Transkrip Wawancara: 04/W/5/V/2022

<sup>68</sup> Lihat Transkrip Wawancara: 05/W/5/V/2022



## BAB IV

### PEMBAHASAN

#### A. Tujuan diadakannya Mujahadah Dzikirul Ghafilin di Pondok Pesantren Darul Huda

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat diketahui bahwasanya tujuan diadakannya mujahadah dzikirul Ghofilin di Pondok Pesantren Darul Huda adalah untuk mengetahui bahwa segala sesuatu adalah milik Allah. Dari kegiatan ini dapat menyadarkan kita bahwasanya segala sesuatu yang ada di dunia ini adalah milik Allah dan akan kembali kepadanya. Selain itu juga kegiatan mujahadah bertujuan untuk mengendalikan hawa nafsu.

##### 1. Mengetahui Bahwa Segala Sesuatu Milik Allah

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa dengan berzikir bisa membuat kita mengetahui bahwa segala sesuatu adalah milik Allah. Sebagai hamba Allah sudah seharusnya kita menyadari bahwa segala sesuatu yang ada di dunia ini adalah milik Allah. Semua yang kita miliki hanyalah titipan yang suatu saat akan diambil oleh pemiliknya, bahkan nyawa yang kita punya pun juga hanya titipan. Maka dari itu penting bagi kita untuk menyadari bahwa segala sesuatu yang kita miliki adalah titipan. Sebagaimana teori tujuan zikir yang terdapat dalam buku *Doa Dzikir Qouli dan Fi'li* (Ucapan dan Tindakan) yaitu semua milik Allah, Jika kita niat semua ciptaan Allah dan tidak akan lupa maka kita diingatkan ini semua milik Allah.

Nikmati, mau berubah itu terserah Allah. Semua titipan Allah, makin merasa kuat memiliki makin terasa sakit dihati.<sup>69</sup>

Tujuan diadakannya mujahadah Dzikrul Ghofilin adalah sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah dan menyadarkan kita akan kepemilikan Allah, kekuasaan Allah. Didalam Dzikrul Ghofilin terdapat kalimat tahlil yaitu *Lā ilāha illalāh* yang berarti tiada Allah selain Allah. Dari kalimat ini kita belajar bahwa tiada Allah selain Allah, tiada yang bisa menandingi kekuasaan Allah, Allah berkuasa atas semua hal juga memiliki semua hal yang ada didunia maupun di akhirat.

Di dalam lingkungan pondok pesantren pun juga perlu ditanamkan pengertian kepada para santri jikalau segala sesuatu yang ada di dunia ini adalah milik Allah, agar nantinya dia tidak menjadi pribadi yang sombong karena merasa memiliki segalanya, kalau dia sadar segala sesuatu itu adalah milik Allah dan berada dalam kekuasaan Allah maka dia tidak akan pernah menyombongkan apa yang dia punya, karena dia sadar kalau semua adalah milik Allah dan hanyadititipkan kepadanya.

## 2. Mengendalikan Hawa Nafsu

Seperti halnya wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat diketahui bahwa dengan berzikir seseorang bisa mengendalikan hawa nafsunya. Pada sejatinya semua manusia memiliki hawa nafsu. Seorang hamba akan dikatakan berhasil jika dia bisa mengendalikan hawa

---

<sup>69</sup> Shaleh Bin Ghanim As-Sadlan, *Doa Dzikir Qouli dan Fi'li (Ucapan dan Tindakan)*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 1999), 2-3.

nafsunya untuk tidak melakukan larangan Allah, dan untuk mengendalikan hawa nafsu bisa kita lakukan dengan cara berzikir. Sebagaimana yang dikatakan oleh Abu Qasim Abdul Karim Al-Qusairi: pada dasarnya mujahadah adalah menceraikan nafsu dari yang disukainya dan membawanya kepada yang tidak disukainya dalam bagian terbesar dari waktu yang di jalani, karena nafsu itu mempunyai dua sifat yaitu: pertama, suka bergelimang dalam kelezatan dan yang kedua, menjauhkan diri dari ketaatan.<sup>70</sup>

Tujuan dari mujahadah Dzikrul Ghofilin adalah untuk meningkatkan ketenangan jiwa dan juga mengendalikan hawa nafsu. Dalam Dzikrul Ghofilin terdapat bacaan istighfar, yang berarti aku mohon ampun kepada Allah yang maha agung. Dari bacaan istighfar ini kita bisa mengendalikan hawa nafsu kita dengan selalu memohon ampun kepada Allah. Tujuan sebenarnya dari kita memohon ampun kepada Allah disini adalah untuk mengingatkan kita akan dosa yang akan kita dapat kalau kita melakukan hal yang dilarang Allah.

Begitu juga di pondok Pesantren Darul Huda, para santri secara tidak langsung diajari untuk mengendalikan hawa nafsu melalui kegiatan mujahadah dzikrul ghofilin, karena didalam Dzikrul Ghofilin terdapat bacaan istighfar yang dibaca sebanyak 100 kali. Tujuan dari para santri diajarkan untuk mengendalikan nafsu adalah agar mereka tidak berbuat

---

<sup>70</sup> Muhammad Yahya, "Pengaruh Mujahadah terhadap Kecerdasan Peserta Didik", (Tesis, Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, 2019)

semau hati mereka ketika berada di pondok. Jadi mereka harus bisa membedakan mana perintah yang harus dikerjakan di pondok dan mana larangan yang tidak boleh dikerjakan di pondok.

#### B. Praktik Pelaksanaan Mujahadah Dzikirul Ghofilin di Pondok Pesantren Darul Huda

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti sesuai dengan tata cara berzikir yang disampaikan oleh Ash Shiddieqy. Menurut Ash Shiddieqy seseorang yang akan melakukan zikir alangkah baiknya memperhatikan adab-adab dalam berzikir, seperti bersikap tertib, menghadap kiblat dengan sikap khusuk, tenang dan menundukkan kepala. Tempat berzikir harus suci dan bersih, terlepas dari segala yang meragukan. Orang-orang yang berzikir harus membersihkan mulutnya sebelum mulai berzikir.<sup>71</sup>

Ketika pelaksanaan mujahadah Dzikirul Ghofilin, semua santri sudah menerapkan adab zikir seperti yang disampaikan oleh Ash Shidieqy, yaitu tertib, tenang, khusyuk dan menundukkan kepala. Semua sudah dipraktikkan dengan baik oleh para santri, tapi mungkin ada beberapa santri yang ramai dan langsung diingatkan oleh pengurus agar tetap menjaga ketenangan selama kegiatan berlangsung.

---

<sup>71</sup> Hasby ash-shidiqy, *Pedoman Zikir dan Do'a*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1989), 52.

## C. Aspek Ketenangan Jiwa yang dirasakan Santri Setelah Mengikuti Kegiatan Mujahadah Dzikirul Ghafilin

### 1. Sabar

Sabar itu membentuk jiwa manusia menjadi kuat dan teguh tatkala menghadapi bencana (musibah), dengan mengikuti kegiatan Mujahadah Dzikirul Ghofilin bisa membuat santri lebih dekat dengan Allah dan sabar. Hal ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Subandi dalam bukunya yang berjudul Sabar: Sebuah Konsep Psikologi. Beliau mengatakan bahwa Sabar bukan berarti menyerah tanpa syarat, tetapi sabar adalah terus berusaha dengan hati yang tetap berikhlash sampai citacita dapat berhasil dan dikala menerima cobaan dari Allah swt, wajiblah ridha dan hati yang ikhlas.<sup>72</sup>

Hal ini dapat dilihat dari banyaknya para santri yang masih mau bertahan untuk tetap belajar di pondok meskipun banyak masalah yang mereka temui, seperti perasaan kangen ingin bertemu bapak ibu, ingin bermain bersama teman seperti teman sebayanya, tapi disini mereka mau bersabar menunggu sampai waktu liburan tiba, meskipun banyak peristiwa-peristiwa yang mereka lalui.

Menurut Subandi sabar juga memiliki beberapa kriteria salah satunya adalah mampu menerima kenyataan. Sifat sabar seperti ini juga perlu dimiliki oleh santri, karena sebagai seorang santri kita harus bisa

---

<sup>72</sup> Faishal Aushafi, *Pengaruh Zikir terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran*, (Semarang: Universitas Islam Negri Walisongo, 2017)

menerima kenyataan apa saja yang telah Allah berikan kepada hidup kita. Di Pondok Pesantren Darul Huda pun juga perlu ditanamkan sifat sabar bagi para santri, agar mereka tidak mengeluh akan keadaan dan mau menerima keadaan apapun yang akan mereka lalui nantinya.

## 2. Optimis

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, dapat diketahui bahwa dengan berzikir dapat menumbuhkan sikap optimis pada santri. Sikap optimis dapat digambarkan sebagai cahaya dalam kegelapan dan memperluas wawasan berfikir. Dengan optimis, cinta akan kebaikan tumbuh di dalam diri manusia dan menumbuhkan perkembangan baru dalam pendangannya tentang kehidupan, setelah mengikuti kegiatan mujahadah Dzikirul Ghofilin dia merasa yakin dan percaya diri atas apapun yang akan dia lakukan, karena dia yakin kalau dia akan bisa melakukan segala sesuatu atas pertolongan Allah. Hal ini sejalan dengan teori yang Faisal Jhaufi dalam skripsinya yang berjudul Pengaruh Zikir terhadap ketenangan jiwa pedagang di pasar Johar pasca kebakaran, beliau mengatakan bahwa Orang yang memiliki sifat optimis biasanya akan memiliki tingkat kepercayaan lebih. Tingkat kepercayaan diri disini akan membantunya dalam menggapai apa yang akan dia gapai, karena dengan kepercayaan diri tinggi akan selalu percaya bahwa hasil tidak akan mengkhianati usaha, jadi dia akan percaya kalau dia berusaha pasti hasil yang akan didapatpun juga baik.

Demikian juga di Pondok Pesantren Darul Huda, para santri perlu belajar optimis agar mereka bisa selalu yakin atas segala usaha yang akan dia lakukan, jadi mereka selalu bersemangat dalam melakukan segala hal karena mereka memiliki keyakinan yang kuat atas segala kuasa Allah.

### 3. Merasa Dekat dengan Allah

Sebagai umat kita harus merasa dekat dengan Allah, karena Allah lah tempat kita bersandar dan berkeluh kesah. Ketika mengikuti kegiatan mujahadah Dzikirul Ghofilin dia merasa semakin dekat dengan Allah dan merasa rendah di hadapan-Nya. Hal ini berkaitan dengan teori yang dikemukakan oleh Hakim dan Thursan dalam buku mereka yang berjudul *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*, mereka mengatakan bahwa Orang yang tentram jiwanya akan merasa dekat dekat dengan Allah dan akan selalu merasa pengawasan Allah swt. Dengan demikian akan hati-hati dalam bertindak dan menentukan langkahnya. Ia akan berusaha untuk menjalankan apa yang diperintahkan Allah dan akan menjauhi segala yang tidak diridhai Allah. Adanya perasaan dekat dengan Allah, manusia akan merasa tentram hidupnya karena ia akan merasa terlindungi dan selalu dijaga oleh Allah sehingga ia merasa aman dan selalu mengontrol segala perbuatannya.<sup>73</sup>

Didalam Pondok Pesantren Darul Huda kita juga diajarkan untuk selalu merasa dekat dengan Allah dengan cara berzikir Dzikirul Ghafilin.

---

<sup>73</sup> Hakim, Thursan,., *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Jakarta: Puspa Swara, 2002), 35-37.



Didalam Dzikirul Ghofilin terdapat bacaan tahlil yang selalu mengingatkan kita kepada Allah. Ketika kita selalu mengingat Allah secara otomatis kita akan merasa aman, nyaman karena dekat dengan Allah, maka dari itu kita perlu merasa dekat dengan Allah sebagai Allah kita.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

1. Tujuan dari diadakannya rutinnan mujahadah Dzikrul Ghafilin antara lain: *pertama*, memberikan pengertian kepada para santri bahwa segala sesuatu adalah milik Allah dan berada dalam kekuasaan Allah. *Kedua*, untuk mengendalikan hawa nafsu. Santri harus memiliki sifat rendah hati dikarenakan segala sesuatu yang dimiliki sejatinya adalah milik Allah SWT.
2. Praktik pelaksanaan mujahadah Dzikrul Ghofilin terdapat tiga tahap, pertama tahap pemberangkatan, untuk tahap pemberangkatan ini meliputi persiapan armada, pengondisian santri dan juga persiapan tempat mujahadah. Yang kedua adalah tahap melaksanakan, mujahadah biasanya dilaksanakan setiap malam Jum'at Kliwon yang bertempat dimakam KIAIN Ageng Besari Tegal Sari yang dipimpin langsung oleh Agus Abdul Adhim. Yang ketiga adalah perpulangan, ketika perpulangan santri diatur agar berjalan sesuai dengan rapi dan teratur ketika akan menuju tempat parkir kendaraan dan untuk tahap perpulangan dimulai dari santri putri dulu, baru putra. Sembari menunggu truk mengantar santri putri biasanya diadakan salat hajat.
3. Aspek ketenangan jiwa yang dirasakan oleh para santri setelah mengikuti kegiatan mujahadah Dzikrul Ghofilin ada tiga, yaitu sabar, siap menerima kenyataan apapun dari Allah. Optimis setiap santri harus

memiliki sikap yakin terhadap segala usaha yang akan dia lakukan, karena semua sudah di atur sedemikian rupa oleh Allah. Merasa dekat dengan Allah, jadi setiap santri harus merasa dekat dengan Allahnya, karena Allah lah tempat kita menyerahkan segala urusan dan tempat kita meminta dan berkeluh kesah.

B. Saran .

1. Disarankan kepada para santri untuk selalu istiqomah dalam menjalankan segala kegiatan yang diadakan oleh pondok juga mematuhi segala aturan yang dibuat oleh pengurus.
2. Disarankan kepada pengurus pondok pesantren Darul Huda untuk mengadakan pemaknaan terkait lafal yang terdapat dalam Dzikrul Ghofilin bagi santri agar santri mengetahui maksud dari Dzikrul Ghofilin dan bisa merasakan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari.
3. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dan disarankan untuk lebih dalam menggali informasi dari subyek peneliti.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Wardah, Askat., *Wasiat Zikir dan Doa Rasulullah SAW*, Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2020
- Aby Zamry Tuanku Kayo Khadimullah, *Rahasia Energi Zikir; Langkah Praktis Menemukan Kesejatian*, Bandung: Penerbit Marja, 2012.
- Adz-Dzaky, Bakran, HM. Hamdani, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Jogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2006.
- Al-Ghazali. *Ihya Ulumuddin Bab Ajaibul Qalbi. Terj. Ismail Yakub. Jilid 4*. Jakarta: Tirta Mas, 1984.
- Ali, Makinuddin. “Gus Miek dan Perdebatan Dzikirul Ghafilin”, *Jurnal Ilmu Ushuludin*, vol. 2, no. 1, 2014.
- Anggito, et. Al., *Metode Penelitian Kualitatif*, Sukabumi: CV Jejak, 2018, 2013.
- Anshori, Afif. *Zikir Demi Kedamaian Jiwa*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003.
- Bukhori, Baidi., *Dikir Al-Asma' Al-Husna Solusi Atas Problematika umat*.
- Burhanuddin, “Zikir dan Ketenangan Jiwa”, *Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, vol. 6, no. 1, 2020.
- Departemen Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Terjemahan*, Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2002.
- Dorothy C. Finkelor, *Bagaimana Emosi Berperan Dalam Hidup Anda, Kebencian, Kecintaan Dan Ketakutan Kita*, Yogyakarta: Zenit Publistier, 2004.

Efita Sari, Ayu., *Pengaruh Pengamalan Zikir terhadap Ketenangan Jiwa di Majelis Dzakhirin Kamulan Durenan Trenggalek*, Tulungagung: Institut Agama Islam Negeri Tulungagung, 2015.

*Ensiklopedia Islam, Jilid 6*, Jakarta: PT Ichtiar Baru van Houven.

Ghazali, Imam., *Keajaiban Hati*, (terj.) Nur Hicmah, *Dari Ajaib Al Qalb*, Jakarta: Tirta Mas, 1984.

Gunawan, Imam., *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2015.

Hakim, Thursan., *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Jakarta: Puspa Swara, 2002.

Haryanto, S. *Psikologi Shalat :Kajian Aspek-aspek Psikologis Ibadah Shalat*. Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2002.

Hasby ash-shidiqy, *Pedoman Zikir dan Do 'a*, Jakarta: Bulan Bintang, 1989.

Irwanto, dkk., *Psikologi Umum*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1991.

Iskandar, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Jakarta: gedung Persada, 2009.

Islam Mafa, Mujaddidul., *Menyibak Kedahsyatan Zikir*, Jakarta: Lumbung Insani, 2009.

Shidiq, Ahmad, *Kitab Dzikirul Ghofilin*, Kediri: Lirboyo Press, 1993.

M. N. Ibad, *Perjalanan dan Ajaran Gus Miek*, Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2010.

M. Sholihin, Rosihon Anwar, *Ilmu Tasawuf*, Bandung: Pustaka Setia, 2014.

Mustafa, Khairul. “Kegiatan Dzikirul Ghofilin Dan Relevansinya Dengan Peningkatan Keagamaan Warga Masyarakat Di Dusun Bendo Desa Baosan Kidul Kecamatan Ngrayun”, Skripsi, IAINN PONOROGO, Ponorogo, 2021.

- NI'am, Syamsul., *The Wisdhom Of K.H. Ahmad Siddiq : Membumikan Tassawuf*.
- Puji Astuti, Diah., "Pelaksanaan Zikir Untuk Menumbuhkan Ketenangan Jiwa Narapidana di Rumah Tahanan Negara Kelas II B Boyolali", Skripsi, IAINN SURAKARTA, SOLO, 2017.
- Purhantara, Wahyu., *Metode Penelitian Kualitatif untuk Bisnis*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010.
- Rosi Sarwo Edi, Fandi., *Teori Wawancara Psikodignostik*, Yogyakarta: PT Leutika Nouvalitera, 2016.
- S. Kahhar, Joko & Gilang Cita Madinah, *Berzikir kepada Allah Kajian Spiritual Masalah Zikir dan Majelis Zikir*, Yogyakarta: Sajadah Press, 2007.
- Safaria, Triantoro dan Nofrans Eka Saputra, *Management Emosi*, Jakarta: Bumi Aksara, 2009.
- Samsudin, "Dampak Kegiatan Dzikirul Ghofilin Terhadap Peningkatan Spiritualitas Masyarakat Di Dusun Wotan Desa Ngumpul Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo", Skripsi, IAINN PONOROGO, Ponorogo, 2020.
- Shaleh Bin Ghanim As-Sadlan, *Doa Dzikir Qouli dan Fi'li (Ucapan dan Tindakan)*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 1999.
- Shihab, *Wawasan Al-Qur'an tentang Zikir dan Do'a*, Jakarta: Lentera Hati, 2004.
- Sholeh, Muhammad., *Tahajud Manfaat Praktis Ditinjau Dari Ilmu Kedokteran Terapi Religius*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- Soemanto, Wasty., *Pengantar Psikologi*, Jakarta: Bina Aksara, 1988.



Subandi, *Sabar: Sebuah Konsep psikologi*, Jurnal Psikologi, Yogyakarta;

Universitas gaadjah Mada, Vol. 38, No. 2, 2011.

Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R dan D*, Bandung: alfabeta, 2011.

Yani, Muhammad., *Pelaksanaan Kegiatan Mujahadah Dalam Pebentukan Nilai-*

*Nilai Pendidikan Karakter Santri di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak*

*Tonatan Ponorogo*, Skripsi, IAINN PONOROGO, Ponorogo, 2020.

Yusuf, Mahmud., *Kamus Arab-Indonesia*, Jakarta: Yayasan Penyelenggara

Penerjemah/penafsiran Al-Qur'an 1972.

