

IMPLIKASI DZIKIR TERHADAP MUJAHADAH AN NAFS SANTRIWATI

¹Latifatussufiyah

¹ Tarbiyah, STIT Islamiyah Karya Pembangunan Paron Ngawi
latifatussufiyahnew@gmail.com

Submit 21 Maret 2024, Diterima 11 April 2024, Diterbitkan 13 April 2024

Abstract: This research describes the implications of Dhikr on Mujahadah An nafs among female students at the Al-Ghufroniy Islamic boarding school. Phenomenological research method with research subjects 3 female students. Data collection methods use interviews, observation. data validation using source triangulation. Carrying out oral Dhikr bil by listening to the thoyibah sentence after every fardhu prayer with the guidance of the Islamic boarding school madam or prayer priest at the Pondok prayer room. Dhikr bil qolb is carried out by saying Asmaul Husna silently individually in the Santriwati room. Dhikr bil jawarih is done by performing the dhikr of the thoyibah sentence accompanied by the behavior of avoiding Allah's prohibitions and carrying out worship. Implementation is carried out at any time, regardless of place. Internally, fatigue and chronic illnesses that often recur make female students not optimal in their mujahadah and nafs. Meanwhile, the ability to make appropriate decisions by considering the consequences of their behavior makes them carry out optimal mujahadah and nafs. Externally, good social relations between friends, teachers and parents make female students have role models in carrying out mujahadah and nafs. Directions from parents and teachers help female students to form self-control. The implications of dhikr for the mujahadah and nafs of female students help control behavior that is contrary to the Qur'an and Sunnah, direct positive emotions and avoid negative emotions, and control thoughts by seeing destiny not only from the outside. negative but also positive.

Kata kunci: Dzikr, *Mujahadah An Nafs*, Santriwati

Pendahuluan

Kemampuan mengontrol diri melalui pengendalian hawa nafsu menjadi salah satu fokus utama pendidikan yang dikenal dengan mujahadah an nafs. Tanpa adanya kemampuan yang baik dalam aspek ini seseorang akan cenderung melanggar nilai dan aturan yang menyebabkan kehidupan pribadi maupun sosialnya menjadi bermasalah. Pembiasaan mujahadah an nafs pada diri individu ditujukan supaya kehidupan menjadi lebih tertib dan beradab.

Akan tetapi keberhasilan pendidikan membentuk mujahadah an nafs menjadi pertanyaan ketika faktanya masih banyak terjadi kejahatan atau kriminal yang dilakukan oleh manusia. Seperti mencuri, korupsi, pencabulan dan

sebagainya. Awal februari terdapat kasus penganiayaan yang dilakukan sekelompok laki-laki dewasa dan remaja perempuan pada seorang remaja laki-laki. Berita yang dipublikasikan dari tribunkaltim.com, memaparkan kasus dugaan penganiayaan yang dilakukan oleh anak mantan pejabat pajak, Mario Dandy Satriyo dan pacarnya terhadap Cristalino David Ozora. Pelaku tersebut berumur 20 tahun dan 15 tahun. Penyebab dari penganiayaan ini karena adanya kesalah pahaman.¹

Peristiwa penganiayaan juga dilakukan oleh santri yang ada di pesantren. Sekelompok santri menganiaya santri yang dipergoki mencuri barang yang bukan miliknya.² Penganiayaan senior pada santri yang diduga mencuri uang duaratus ribu miliknya.³

Kesulitan penerapan mujahadah an nafs dalam kehidupan sehari-hari di pondok Al-Ghufrony terlihat dari seringnya peristiwa meminjam barang tanpa ijin pemiliknya di kalangan santri.⁴ Ditambahkan NM kasus yang terjadi di pondok yaitu santriwati yang sering membicarakan orang lain, berpacaran dan berkata kotor.⁵

Secara psikologis, *Mujahadah an nafs* sering dikaitkan dengan kontrol diri. Beberapa penelitian tentang kontrol diri menggambarkan urgensinya dalam membentuk akhlak. Kontrol diri menjauhkan seseorang dari perilaku seksual pranikah. Terdapat hubungan kausalitas yang signifikan antara kontrol diri dengan sikap seksual pranikah pada subyek remaja perempuan usia 17 hingga 21 tahun.⁶ Lebih lanjut dijelaskan bahwa pelatihan asertivitas bisa menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan kontrol diri remaja putri usia 15 hingga 20 tahun pada sikap tidak melakukan seks pranikah.⁷

Penelitian yang lain menunjukkan bahwa kontrol diri akan membantu seseorang menjadi lebih sehat dalam hubungan sosial dan lebih berpotensi dalam berprestasi. Kontrol diri memiliki kontribusi 26.1% terhadap perilaku phubbing

¹ Rafan Dwinanto Arif, "Akhimya Mario Dandy Dan Pacarnya Berakhir Di Penjara, Alasan Polisi Tahan AG," March 9, 2023, <https://kaltim.tribunnews.com/amp/2023/03/09/akhimya-mario-dandy-dan-pacarnya-berakhir-di-penjara-alasan-polisi-tahan-ag?page=2>.

² Aris, "Ponpes An'nimah Serahkan Penanganan Kasus Penganiayaan Santri Ke Polisi," Desember 2022, <https://metro.batampos.co.id/ponpes-annimah-serahkan-penanganan-kasus-penganiayaan-santri-ke-polisi/>.

³ Saud Rosadi, "Santri Di Samarinda Tewas Usai Dihajar Seniornya Gegara Rp 200 Ribu Raib," February 22, 2023, <https://www.niaga.asia/santri-di-samarinda-tewas-usai-dihajar-seniornya-gegara-rp-200-ribu-raib/>.

⁴ N H, Wawancara Manfaat Dzikir, March 24, 2023.

⁵ N M, Wawancara Manfaat Dzikir, March 25, 2023.

⁶ Ni Kadek Kamiyanti and Made Diah Lestari, "Peran Kontrol Diri Dan Asertivitas Pada Sikap Terhadap Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja Akhir Perempuan Di Bangli," *Jurnal Psikologi Udayana* 5, no. 01 (April 29, 2018): 72, <https://doi.org/10.24843/JPU.2018.v05.i01.p07>.

⁷ Dewi Novita Sari, "Pelatihan Asertivitas Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Seks Pranikah Pada Remaja Putri," 2019, <https://www.semanticscholar.org/paper/Pelatihan-asertivitas-untuk-meningkatkan-kontrol-Sari/1025b0e1a08749156f52cab4ddf06f9195d893ad>.

pada remaja usia 15-22 tahun.⁸ Remaja yang memiliki kontrol diri yang baik akan mampu mengelola penggunaan gawainya tanpa melupakan lingkungan sosialnya. Penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik.⁹

Pentingnya *mujahadah an nafs* mendorong pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam memasukkan beberapa program pendidikan yang dilakukan secara rutin. Setiap pondok pesantren mempunyai program yang berbeda-beda. Salah satu metode yang digunakan adalah dzikir.

Dzikir sendiri mempunyai beberapa manfaat yang bisa dirasakan oleh seorang yang melakukan dzikir tersebut. Salah satu santri, NH mengatakan bahwa Manfaat dzikir yang dialami santriwati agar dapat menghidupkan hati sehingga lebih giat beribadah dengan sang khaliq. Selain itu, dapat mengurangi maksiat dengan disibukkan untuk berdzikir dalam mengharapkan ridha Allah SWT.¹⁰ Sedangkan menurut SB, kegiatan dzikir yang dilakukan santriwati dapat membuat hati menjadi senang, bahagia dan tentram. Keyakinanya, kegiatan berdzikir akan menghindarkan diri dari siksa api neraka. Kan tetapi meskipun dzikir merupakan ibadah yang paling ringan terkadang sulit untuk melakukannya.¹¹

Menurut pengurus pondok dengan inisial N.M. manfaat dzikir antara lain menimbulkan rasa tenang sehingga dapat mengontrol emosi, merasa lebih dekat dengan Allah, memiliki jiwa optimis, bisa lebih berikhtiyat dalam melakukan segala hal, serta dapat memajemen waktu dengan baik.¹²

Berbagai riset menjelaskan dampak positif dzikir terhadap kehidupan pelakunya. Pendidikan pengendalian hawa nafsu di pesantren mengikuti riyadhah atau praktik secara fisik dan mental. Dalam terminologi Tasawwuf Riyâdhah, dapat diartikan sebagai amalan mistik, yaitu amalan kejiwaan dengan membiasakan diri untuk tidak melakukan hal-hal yang mengotori jiwa, atau disiplin asketis. Prosesnya dilakukan dengan mensucikan atau mengosongkan jiwa dari selain Allah, lalu menghiasi jiwa dengan dzikir, ibadah, amal saleh, dan akhlak mulia. Dalam tradisi masyarakat Indonesia khususnya Santri, tradisi riyadah atau latihan kerohanian melalui ibadah khusus untuk mengekang nafsu untuk penyucian jiwa dengan melawan hawa nafsu badan selalu dibarengi dengan ziarah ke makam para wali.¹³

⁸ Shirley Kurnia, Novendawati Wahyu Sitasari, and Safitri M, "Kontrol Diri dan Perilaku Phubbing Pada Remaja Di Jakarta," no. 0 (June 19, 2022), https://digilib.esaunggul.ac.id/UEU-Journal-11_2864/25673.

⁹ Ika Wahyuni Tresnawati and Najlatun Naqiyah, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Perilaku Asertif Dengan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 34 Surabaya," n.d. 34

¹⁰ N H, Wawancara Manfaat Dzikir.

¹¹ S B, Wawancara Manfaat Dzikir, March 24, 2023.

¹² N M, Wawancara Manfaat Dzikir.

¹³ Hengki Koesmeiran et al., "Aplikasi Kegiatan Riyadhah Dalam Membentuk Akhlak," n.d., 276-84.

Hasil penelitian di Desa Nanggela, Kec.Mandirancan Kab. Kuningan menggambarkan pelaksanaan dzikir Ratib al-Haddad yang memiliki nilai atau meningkatkan ibadah kepada Allah, memanfaatkan waktu selama belajar dan bekerja serta hari libur untuk mendekatkan diri kepada Allah, sehingga dapat menenangkan.

Bentuk dzikir tarekat Syattariyyah yang bertujuan untuk membentuk kepribadian para santri di pondok pesantren Ar-Ramly adalah Dzikir jahr. Amalan dzikir tersebut mudah di hafal dengan melakukan dzikir Syattariyyah berpengaruh positif terhadap pembentukan sesuai akidah.¹⁴

Metode

Penelitian tentang implikasi dzikir terhadap mujahadah an nafs pada santriwati di pondok pesantren al-ghufroniyyi menggunakan pendekatan studi fenomenologi. Dengan pendekatan ini diharapkan peneliti dapat memahami serta menggambarkan pengalaman manusia dalam konteks yang lebih mendalam.

Subjek penelitian ini terdiri dari tiga santriwati berumur 20-24 tahun yang mempunyai kebiasaan dzikir dalam lingkungan pondok pesantren. Subjek pertama berinisial AA. Subjek kedua berinisial BA dan Subjek ketiga berinisial CA

Teknik pengumpulan data berupa observasi dan wawancara. Teknik observasi dilakukan untuk mengamati serta mengetahui secara alami bagaimana dzikir terhadap mujahadah an nafs pada santriwati. Sedangkan Teknik wawancara digunakan untuk menggali informasi secara lebih mendalam mengenai implikasi dzikir terhadap mujahadah an nafs pada santriwati. Wawancara yang digunakan merupakan wawancara terstruktur terbuka dengan menggunakan pedoman wawancara. Berikut adalah pedoman wawancara yang digunakan.

Tabel 1. Tabel Pedoman Wawancara santriwati

No	Aspek	Pertanyaan
----	-------	------------

¹⁴ Siswoyo Aris Munandar and Nur Hoiriyah, "Pengaruh Zikir Tarekat Syattariyyah Dalam Pembentukan Kepribadian Santri Di Pondok Pesantren Ar-Ramly Giriloyo Wukisari Imogiri Bantul," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 17, no. 1 (August 1, 2020): 61–86, <https://doi.org/10.14421/hisbah.2020.171-05>.

-
- 1 Dzikir
- a. Dzikir bil lisan
- 1) Bagaimana kamu melakukan dzikir bil lisan?
 - 2) Mengapa kamu melakukan dzikir bil lisan?
 - 3) Kapan kamu melakukan dzikir bil lisan?
 - 4) Dengan siapa kamu melakukan dzikir bil lisan?
 - 5) Dimana kamu melakukan dzikir bil lisan?
- b. Dzikir bil qolb
- 1) Bagaimana kamu melakukan dzikir bil qolb?
 - 2) Mengapa kamu melakukan dzikir bil qolb?
 - 3) Kapan kamu melakukan dzikir bil qolb?
 - 4) Dengan siapa kamu melakukan dzikir bil qolb?
 - 5) Dimana kamu melakukan dzikir bil qolb?
- c. Dzikir bil jawarih
- 1) Bagaimana kamu melakukan dzikir bil jawarih?
 - 2) Mengapa kamu melakukan dzikir bil jawarih?
 - 3) Kapan kamu melakukan dzikir bil jawarih?
 - 4) Dengan siapa kamu melakukan dzikir bil jawarih?
- Dimana kamu melakukan dzikir bil jawarih?
- 2 Mujahadah an nafs
- a. Kontrol perilaku dengan dzikir
- 1) Jelaskan perilakumu yang bertentangan dengan Al-Qur'an dan sunnah?
 - 2) Bagaimana caramu mengontrol perilakumu yang bertentangan dengan Al Qur'an dan sunnah?
-

		3) Bagaimana implikasi dzikir (Bil lisan, bil qolb, bil jawarih) dalam mengontrol perilakumu yang tidak sesuai dengan Al Qur'an dan sunnah?
b. Kontrol kognisi dengan dzikir		1) Jelaskan pikiranmu yang bertentangan dengan Al-Qur'an dan sunnah? 2) Bagaimana caramu mengontrol pikiranmu yang bertentangan dengan Al Qur'an dan sunnah? 3) Bagaimana implikasi dzikir (Bil lisan, bil qolb, bil jawarih) dalam mengontrol pikiranmu yang tidak sesuai dengan Al Qur'an dan sunnah?
c. Kontrol emosi dengan dzikir		1) Jelaskan emosimu yang bertentangan dengan Al-Qur'an dan sunnah? 2) Bagaimana caramu mengontrol perilaku yang bertentangan dengan Al Qur'an dan sunnah? 3) Bagaimana implikasi dzikir (Bil lisan, bil qolb, bil jawarih) dalam mengontrol emosimu yang tidak sesuai dengan Al Qur'an dan sunnah?
<hr/>		
3	Faktor yang mempengaruhi mujahadah an nafs	
a. Faktor internal /perkembangan		1) Jelaskan kesehatan fisikmu dan bagaimana dampaknya terhadap mujahadah an nafs yang kamu lakukan? 2) Jelaskan Bagaimana caramu mengambil keputusan dalam sehari-hari maupun keputusan yang penting, serta bagaimana dampaknya terhadap mujahadah an nafs yang kamu lakukan? 3) Jelaskan bagaimana hubungan sosialmu dengan teman, keluarga dan guru, serta bagaimana dampaknya
	Faktor eksternal/lingkungan	

terhadap mujahadah an nafs yang kamu lakukan?

- 1) Jelaskan bagaimana cara ustadzah dan orangtuamu membentuk kontrol diri dan lingkunganmu, serta bagaimana dampaknya pada mujahadah an nafs yang kamu lakukan!
-

Teknik analisis data pada penelitian meliputi *data collection* (catatan lapangan), *data reduction* (Reduksi Data), *data display* (Penyajian Data), dan *conclusion drawing / verification* (verifikasi data).

Teknik keabsahan data pada penelitian ini menggunakan Teknik triangulasi yaitu dengan memverifikasi dan memvalidasi data melalui informan penelitian yaitu melalui rekan guru dan peserta didik.

Hasil dan Diskusi

Pelaksanaan Dzikir Pada Santriwati

Dzikir bil lisan yang dilaksanakan subyek AA, BA, CA melalui pengucapan kalimat thoyibah seperti istighfar, hamdalah, takbir, tasbih dan yang lainnya. Dengan tujuan supaya bisa mendekatkan diri kepada Allah Swt. Dilakukan setiap setelah sholat fardhu, secara berjamaah dengan teman-teman pondok dan dipimpin oleh bu nyai atau imam sholat di Pondok Pesantren.

AA, BA, CA melakukan Dzikir bil qolb dengan melafadzkan dzikir dalam hati asmaul husna, istighfar, tasbih dan yang lainnya dengan tujuan agar selalu mengingat Allah.

Sedangkan dzikir bil jawarih AA, BA, CA dengan tidak melanggar peraturan Allah seperti zina, menghosob, mencuri dan peraturan Allah yang lainnya. Serta melakukan kewajiban yang Allah perintahkan seperti sholat, puasa, zakat. Dengan tujuan agar terhindar dari Perbuatan dosa dan sebuah bentuk pengamalan dari dzikir yang dilakukan setiap saat.

Pengaruh Faktor Internal Pada Mujahadah an nafs Santriwati

Secara umum, kesehatan fisik yang baik AA, BA, CA membuat pelaksanaan mujahadah an nafs lebih istiqomah dan optimal. Jika kesehatan fisik tidak baik atau sering sakit-sakitan membuat pelaksanaan mujahadah an nafs tidak fokus dan susah dalam melaksanakannya.

Cara mengambil keputusan subyek AA, BA, CA berfokus pada adanya peninjauan terhadap konsekuensi akibat perilaku yang akan dilakukan sehingga dirasa menjadi lebih tepat dalam pelaksanaan mujahadah an nafs.

Pengaruh Faktor Eksternal Mujahadah an nafs Santriwati

AA, BA dan CA memiliki hubungan sosial yang baik dengan guru, ustadzah, dan teman sehingga mengoptimalkan pelaksanaan mujahadah an nafs. Sedangkan faktor guru dan orang tua yang membentuk kontrol diri melalui peraturan melaihd kedisiplinannya dalam pelaksanaan mujahadah an nafs.

Implikasi Dzikir Terhadap Mujahadah an nafs Santriwati

Implikasi Dzikir (bil lisan, bil qolb, bil jawarih) terhadap mujahadah an nafs pada subjek AA, BA, CA dalam mengontrol perilaku mereka yang bertentangan dengan Al-Qur'an dan sunnah seperti berbohong, boros, menggosob, menggibah, serta berpacaran yaitu menjadikan mereka istiqomah dalam berdzikir kepada Allah, membuat santriwati mampu mengontrol hawa nafsu, dan membuat mereka sedikit demi sedikit merubah pribadinya menjadi lebih baik serta terhindar dari maksiat.

Implikasi dzikir (bil lisan, bil qolb, bil jawarih) terhadap mujahadah an nafs pada subjek AA, BA, CA dalam mengontrol pikiran yang bertentangan dengan Al-Qur'an dan sunnah seperti selalu berprasangka buruk, sering pesimis, suka menyalahkan diri sendiri, serta menunda pekerjaan yaitu menjadikan mereka selalu berhusnuzan, selalu optimis, berfikir positif lainnya.

Implikasi dzikir (bil lisan, bil qolb, bil jawarih) terhadap mujahadah an nafs pada subjek AA, BA, CA dalam mengontrol emosi yang bertentangan dengan Al-Qur'an dan sunnah seperti emosi yang berlebihan sampai timbul dendam, benci, putus asa serta kecewa menjadikan subjek lebih stabil dalam mengontrol emosi yang berlebihan dan sedikit demi sedikit perasaan yang timbul seperti dendam, benci, putus asa akan hilang.

Perbedaan implikasi dzikir (bil lisan, bil qolb, bil jawarih) terhadap mujahadah an nafs pada subjek AA, BA, CA yaitu sebagai berikut.

Implikasi dzikir (bil lisan, bil qolb, bil jawarih) dalam mengontrol perilaku AA dalam berbohong, mencuri mengghibah. Menjadikannya seorang muslim yang cenderung memilih bersikap jujur, pendiam atau berhati-hati dalam bertindak dan sopan. Implikasi dzikir (bil lisan, bil qolb, bil jawarih) dalam mengontrol pikiran AA yang selalu berprasangka buruk dan mengeluh dengan keadaan adalah menjadikan pikiran AA tenang dan husnuzan kepada orang lain serta fokus dalam melakukan kegiatan belajar. Dan beban pikiran sedikit demi sedikit menjadi berkurang. Sedangkan implikasi dzikir (bil lisan, bil qolb, bil jawarih) yaitu membuat emosi AA yang berlebihan sampai memiliki rasa benci dan kecewa menjadi sedikit demi sedikit berkurang.

Implikasi dzikir terhadap perilaku BA yang boros tersebut menjadikannya istiqomah dalam berdzikir kepada Allah, membuat BA mampu mengontrol hawa nafsu, dan membuatnya sedikit demi sedikit merubah pribadinya menjadi lebih

baik serta terhindar dari maksiat. Implikasi dzikir tersebut dalam mengontrol pikiran BA yang selalu over thinking dan bersuudzan dengan orang lain adalah mampu memerangi pikiran buruk terutama tentang pikiran suudzan dengan orang lain. Implikasi dzikir tersebut dalam mengontrol emosi marah-marah dengan orang terdekat dan berkata kotor, kecewa dengan keadaan yaitu mampu membuat emosi berkurang atau dapat mengendalikan emosi.

Implikasi dzikir dalam mengontrol perilaku CA yang keluar pondok tanpa izin, mengghosob, berpacaran menjadikannya terhindar dari perilaku yang tidak baik serta segala niat buruk yang akan dilakukan. Implikasi dari dzikir tersebut dalam mengontrol pikiran CA yang pesimis menjadikan pikiran lebih tenang dan tidak bersuudzan lagi dengan orang lain. Implikasi dzikir tersebut dalam mengontrol emosi CA membuatnya lebih mampu mengendalikan rasa dendam.

Santriwati menganggap dzikir menjadi suatu kegiatan yang harus dilakukan secara rutin. melakukan dzikir dalam *mujahadah an nafs* menjadikan pikiran sesuai dengan pemahaman ajaran Islam meliputi berfikiran positif tentang takdir Allah.

Kontrol kognitif adalah kemampuan seseorang untuk memproses informasi yang tidak diinginkan dengan menafsirkan, mengevaluasi, atau mengintegrasikan suatu peristiwa ke dalam kerangka kognitif seperti adaptasi psikologis atau pengurangan stres. Kemampuan mengontrol aspek kognitif yang dimiliki individu memiliki kemampuan untuk membuat seseorang mengontrol reaksi yang terjadi pada seseorang.¹⁵

Kontrol perilaku dilakukan melalui pengarahan perilaku terpuji yang sesuai dengan norma, seperti perilaku santriwati yang dulunya malas dan menunda pekerjaan, kemudian santriwati akan bekerja keras serta ikhlas sehingga mendapatkan hasil yang memuaskan. Boros merupakan perilaku santriwati yang dulu selalu dilakukan, dengan dzikir santriwati menjadi lebih hemat dan banyak bersyukur. Perilaku santriwati yang sering mengghibah, kemudian menjadikan mereka pendiam dan selalu berdzikir kepada Allah.

kontrol emosi dengan mengarahkan emosi positif dan menghindari emosi negatif seperti amarah yang berlebihan. Emosi bisa terkendali dengan stabil, karena dzikir selalu mengingatkan kita kepada Allah Swt sehingga akan timbul ketenangan dan kelapangan dada.

Kontrol perilaku adalah perasaan seseorang tentang betapa mudah atau sulitnya melakukan perilaku tertentu. Ajzen menjelaskan bahwa emosi berkaitan dengan pengendalian perilaku. Pada saat yang sama, pengendalian emosi adalah

¹⁵ Mohammad Chablul Chaq, Suharnan Suharnan, and Amanda Pasca Rini, "Religiusitas, Kontrol Diri dan Agresivitas Verbal Remaja," *FENOMENA* 27, no. 2 (January 24, 2019), <https://doi.org/10.30996/fn.v27i2.1979>.

kecenderungan untuk menyembunyikan dan menekan emosi negatif seperti kemarahan, depresi, atau kecemasan.¹⁶Perilaku mujahadah an nafs dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, di lingkungan keluarga dapat diterapkan dengan tidak mengganggu ketentraman anggota keluarga serta tunduk dan taat terhadap perintah orang tua.¹⁷

Kesimpulan

Pelaksanaan Dzikir bil lisan dengan cara mengucapkan kalimat thoyibah setiap selesai sholat fardhu secara di bawah bimbingan bu nyai pesantren atau imam sholat di mushola Pondok. Tujuannya untuk mendekatkan diri dan selalu mengingat Allah. Dzikir bil qolb dilaksanakan dengan cara mengucapkan asmaul husna dalam hati secara individual di kamar Santriwati, dengan tujuan mendekatkan diri dan mengingat Allah. Dzikir bil jawarih dilaksanakan dengan melakukan dzikir kalimat thoyibah disertai perilaku menghindari larangan Allah dan melaksanakan ibadah. Pelaksanaannya dilakukan setiap saat dimanapun tempatnya. Dzikir ini dilaksanakan supaya terhindar dari perilaku yang tidak sesuai dengan ajaran Allah. Secara internal kelelahan dan penyakit kronis yang sering kambuh membuat santriwati tidak optimal dalam bermujahadah an nafs. Sedangkan kemampuan mengambil keputusan secara tepat membuat mereka dalam melakukan mujahadah an nafs menjadi optimal. Secara eksternal hubungan sosial yang baik antara teman, guru dan orang tua membuat santriwati memiliki tauladan dalam melaksanakan mujahadah an nafs. Arahan orang tua dan guru membantu santriwati membentuk kontrol diri.

implikasi dzikir terhadap *mujahadah an nafs* santriwati membantunya mengontrol perilaku yang bertentangan dengan Al-Qur'an dan sunnah, mengarahkan emosi positif dan menghindari emosi negatif, serta kontrol pikiran dengan melihat takdir tidak hanya dari sisi negatif tapi juga positifnya.

Daftar Referensi

Pratama, Alif Kemal, Hartati Hartati, And Ahmad Faqih Hasyim. "Pengaruh Dzikir Ratib Al-Haddad Terhadap Kecerdasan Spiritual Dan Emosional (Living Hadis Di Desa Nanggela Kab. Kuningan)." *Jurnal Studi Hadis Nusantara* 4, no. 2 (december 31, 2022): 115–24. <https://doi.org/10.24235/jshn.v4i2.12989>.

¹⁶ Diah Retno Ningsih, "Pengaruh Relaksasi Untuk Kontrol Emosi," *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 2, no. 2 (December 12, 2020): 79–88, <https://doi.org/10.51339/isyrof.v2i2.208>.

¹⁷ Ma'sumatun Ni'mah, *Perilaku Mujahadah An-Nafs, Husnuzan, Dan Ukhuwah* (Klaten: cempaka putih, 2019).

- Aris, "Ponpes An'nimah Serahkan Penanganan Kasus Penganiayaan Santri Ke Polisi," Desember 2022, <https://metro.batampos.co.id/ponpes-annimah-serahkan-penanganan-kasus-penganiayaan-santri-ke-polisi/>.
- Dewi Novita Sari, "Pelatihan Asertivitas Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Seks Pranikah Pada Remaja Putri," 2019, <https://www.semanticscholar.org/paper/Pelatihan-asertivitas-untuk-meningkatkan-kontrol-Sari/1025b0e1a08749156f52cab4ddfo6f9195d893ad>.
- Diah Retno Ningsih, "Pengaruh Relaksasi Untuk Kontrol Emosi," *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 2, no. 2 (December 12, 2020): 79–88, <https://doi.org/10.51339/isyrof.v2i2.208>.
- Hengki Koes Miran. "Aplikasi Kegiatan Riyadhah Dalam Membentuk Akhlak Santri (Studi Kasus Di MA Pancasila Kota Bengkulu)." Universitas Islam Negeri Fatmawati Soekarno Bengkulu, 2022.
- Ika Wahyuni Tresnawati and Najlatun Naqiyah, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Perilaku Asertif Dengan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 34 Surabaya," *Jurnal BK UNESA* 11, no 1 (2020): 34
- Mohammad Chablul Chaq, Suharnan Suharnan, and Amanda Pasca Rini, "Religiusitas, Kontrol Diri dan Agresivitas Verbal Remaja," *Fenomena* 27, no. 2 (January 24, 2019), <https://doi.org/10.30996/fn.v27i2.1979>.
- N H, Wawancara Manfaat Dzikir, March 24, 2023.
- Ni Kadek Karniyanti and Made Diah Lestari, "Peran Kontrol Diri Dan Asertivitas Pada Sikap Terhadap Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja Akhir Perempuan Di Bangli," *Jurnal Psikologi Udayana* 5, no. 01 (April 29, 2018): 72, <https://doi.org/10.24843/JPU.2018.v05.i01.p07>.
- P P, Wawancara Mujahdah an Nafs, February 21, 2023.
- Rafan Dwinanto Arif, "Akhirnya Mario Dandy Dan Pacarnya Berakhir Di Penjara, Alasan Polisi Tahan AG," March 9, 2023, <https://kaltim.tribunnews.com/amp/2023/03/09/akhirnya-mario-dandy-dan-pacarnya-berakhir-di-penjara-alasan-polisi-tahan-ag?page=2>.
- S B, Wawancara Manfaat Dzikir, March 24, 2023.
- Saud Rosadi, "Santri Di Samarinda Tewas Usai Dihajar Seniornya Gegara Rp 200 Ribu Raib," February 22, 2023, <https://www.niaga.asia/santri-di-samarinda-tewas-usai-dihajar-seniornya-gegara-rp-200-ribu-raib/>.
- Shirley Kurnia, Novendawati Wahyu Sitasari, and Safitri M, "Kontrol Diri Dan Perilaku Phubbing Pada Remaja Di Jakarta," *Kontrol Diri Dan Perilaku Phubbing Pada Remaja Di Jakarta* 0, no. 0 (June 19, 2022), https://digilib.esaunggul.ac.id/UEU-Journal-11_2864/25673.
- Siswoyo Aris Munandar and Nur Hoiriyah, "Pengaruh Zikir Tarekat Syattariyah Dalam Pembentukan Kepribadian Santri Di Pondok Pesantren Ar-Ramly Giriloyo Wukisari Imogiri Bantul," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 17, no. 1 (August 1, 2020): 61–86, <https://doi.org/10.14421/hisbah.2020.171-05>.