

**TUJUAN DZIKIR TAREKAT QODIRIYAH WA
NAQSYABANDIYAH DAN MEDITASI
ANAPANASATI DALAM AGAMA BUDDHA**
(Studi Kasus di Ponpes YPPTQMH Ambarawa Pringsewu dan
Vihara Bhaisajyaguru Grha Panjang Bandar Lampung)

SKRIPSI

Oleh :
SHOLEH UTOMO
NPM : 1831020043



Program Studi : Studi Agama-Agama

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H / 2022 M**

**TUJUAN DZIKIR TAREKAT QODIRIYAH WA
NAQSYABANDIYAH DAN MEDITASI
ANAPANASATI DALAM AGAMA BUDDHA**
(Studi Kasus di Ponpes YPPTQMH Ambarawa Pringsewu dan
Vihara Bhaisajyaguru Grha Panjang Bandar Lampung)

SKRIPSI

Oleh :
SHOLEH UTOMO
NPM : 1831020043



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H / 2022 M**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Skripsi ini berjudul “TUJUAN DZIKIR TAREKAT QODIRIYAH WA NAQSYABANDIYAH DAN MEDITASI ANAPANASATI DALAM AGAMA BUDDHA (Studi Kasus di Ponpes YPPTQMH Ambarawa Pringsewu dan Vihara Bhaisajyaguru Grha Panjang Bandar Lampung)”. Untuk menghindari salah pemaknaan ketika memahami skripsi ini, maka penulis akan menjelaskan kata-kata yang terdapat pada judul skripsi ini.

Tujuan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diartikan sebagai arah atau tujuan. Jadi maksud dalam skripsi ini adalah arah yang dituju dalam pelaksanaan dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah dan meditasi Anapanasati dalam agama Buddha.

Dzikir berasal dari bahasa Arab “*dzakara-yadzкуру-dzikran*” yang berarti mengingat. Kata mengingat dan menyebut adalah dua kata yang sering digunakan untuk memahami kata dzikir. Karena mengingat dan menyebut dalam bahasa zikir adalah saling melengkapi (saling berkaitan dan melengkapi). Maksud disini yaitu mengingat Allah dengan melafadzkan kalimat-kalimat *thoyyibah* untuk mengagungkan Allah dan dapat menjadi dekat dengan-Nya.¹

Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah adalah sebuah tarekat (jalan lurus, terang) yang merupakan gabungan dari dua tarekat masyhur yaitu Tarekat Qodiriyah dan Tarekat Naqsyabandiyah yang didirikan oleh ulama asli Indonesia yaitu Syaikh Ahmad Khatib Sambas (1802-1872). Syaikh Ahmad Khatib Sambas juga dikenal sebagai penulis dan penyusun kitab *Fathul ‘Arifin*.² Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah atau yang

¹ Qomaruddin SF, (ed.), *Zikir Sufi: Menghampiri Ilahi Lewat Tasawuf*, (Jakarta, Serambi, 2002), 19.

² Sri Mulyati, *Tarekat-Tarekat Muktabarah Di Indonesia*, 3rd ed. (Jakarta: Kencana, 2006), 253.

sering dikenal dengan TQN juga merupakan tarekat dengan pengikut terbesar di Indonesia.³

Meditasi Anapanasati berasal dari dua kata yaitu “meditasi” dan “anapanasati”. Meditasi berasal dari bahasa latin “*meditatio*” yang berarti konsentrasi, merenungkan, mempertimbangkan atau rencana latihan.⁴ Sedangkan “anapanasati” yang diartikan sebagai napas Buddha merupakan salah satu metode meditasi dan memiliki arti fokus kepada napas ketika menghirup udara masuk dan menghembuskan udara ke luar.⁵ Jadi, meditasi anapanasati dapat diartikan sebagai konsentrasi yang fokus pada kesadaran pernapasan.

Ponpes YPPTQMH merupakan salah satu tempat pelaksanaan dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah yang terletak di JL. Sapuhanda No. 7 Arjosari, Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Pringsewu. Sedangkan Vihara Bhaisajyaguru Grha juga merupakan salah satu tempat pelaksanaan meditasi yang terletak di JL. Raya Suban, Kelurahan Pidada, Kecamatan Panjang, Kota Bandar Lampung.

Jadi maksud dari judul ini adalah mendeskripsikan dan mengkomparasikan tujuan dua ritual keagamaan yakni dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah di Ponpes YPPTQMH Ambarawa Pringsewu dan meditasi Anapanasati di Vihara Bhaisajyaguru Grha Panjang Bandar Lampung.

B. Latar Belakang

Setiap agama memiliki beragam bentuk ibadah spiritual. Karena pada dasarnya, setiap manusia merupakan makhluk spiritual yang terdorong untuk menemukan makna dan nilai dari apa yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.⁶ Masing-

³ Mulyati, *Tarekat-Tarekat Muktabarah Di Indonesia*, 2006, 257.

⁴ K. Prentc.m. (et.al), *Kamus Latin-Indonesia*, (Yogyakarta; Kanisius, 1969), 525.

⁵ Potchanan Pantham, “A-Na(d) TayaSati Hubungan Anapanasati (Nafas Buddha) Di Dalam Struktur Tari Klasik Thailand,” *Joged* 13, no. 1 (2019): 35–49.

⁶ Nirwani Jumala, “Moderasi Berpikir Untuk Menempatkan Spiritual Tertinggi Dalam Beragama,” *Substantia* 21, no. 2 (2019), 176.

masing agama di dunia tentu memiliki konsep ajaran untuk membangun spiritualitas penganutnya.

Pada hakikatnya, manusia membutuhkan satu pandangan dunia yang menunjukkan bahwa ada sesuatu yang lebih bermakna dalam kehidupan di dunia selain hanya sekedar kepuasan materi atau kepentingan cita-cita (materi duniawi). Pandangan dunia sejenis itu akan memperjelas bahwa sesungguhnya ada kehidupan duniawi dan spiritual. Manusia semestinya mengalami keduanya dalam rangka mencapai kebutuhan hidup dengan kepuasan yang mendalam yang diberikan Tuhan.⁷

Proses mencari Tuhan akan terjadi pada diri sendiri ketika semua orang yang tidak mampu membuat seseorang hidup bahagia, tentram, sejahtera, ceria dan tentram. Manusia yang awalnya percaya bahwa kekayaan dan materi akan membawa kebahagiaan bagi dunia, namun pada akhirnya tidak mampu menghilangkan penderitaan hati dan jiwanya. Sehingga hanya kasih sayang Tuhan-lah satu-satunya jalan yang harus dipilih.⁸ Untuk mencapai tujuan tersebut, manusia harus dapat keluar dari kekangan jasmani sehingga dapat menemukan nilai-nilai rohani yang diinginkan.

Terdapat dua jalan yang harus dilalui untuk mencapai tujuan mistik, yaitu jalan *purgative* dan *contemplatif*. Jalan *purgative* yaitu jalan pembersihan, yang terdapat dua macam yaitu bersifat etika dan estetika. Etika disini berwujud keharusan mengerjakan perbuatan-perbuatan yang baik dan terpuji, serta meninggalkan perbuatan-perbuatan buruk. Sedangkan estetika merupakan kegiatan pembersihan yang lebih sulit dan bersifat penyiksaan diri, seperti mengurangi makan dan minum, bertapa, dan lainnya. Jalan yang kedua yaitu jalan kontemplasi atau konsentrasi.⁹ Dalam kontemplasi terdapat proses pengosongan pikiran dari segala sesuatu dan hanya mengisi pikiran dengan Tuhan.¹⁰ Hal

⁷Deni Sutan Bahtiar, *Mencari Kembali Tuhan Yang Hilang*, (Jakarta: Amzah, 2012), 4.

⁸*Ibid.*

⁹Romdon, *Tasawuf dan Aliran kebatinan*, (Yogyakarta: Kurnia Kalam Semesta, 1995), 32.

¹⁰*Ibid.*, 43.

tersebut dikarenakan dalam diri manusia terdapat ego sejati, yaitu ego ketuhanan, tetapi ego sejati tersebut tertutupi oleh tabir ego palsu yang setiap individu manusia memilikinya.¹¹

Dalam agama Islam, aspek purgatif dan kontemplatif dilakukan melalui praktik dzikir, sedangkan dalam agama Buddha aspek purgatif dan kontemplatif dilakukan dengan praktik meditasi. Dzikir dan meditasi sebagai aspek purgatif karena keduanya merupakan perilaku baik yang dilakukan untuk membersihkan atau mensucikan rohani dari segala sifat yang menghalangi untuk dekat dengan Tuhan. Dzikir dan meditasi juga sebagai aspek kontemplatif karena dengan keduanya akan melatih konsentrasi kesatu titik yaitu Tuhan.¹²

Dzikir dan meditasi adalah dua bentuk ibadah spiritual yang banyak diminati belakangan ini, khususnya di masa pandemi Covid-19. Dari hasil survei Skor Kesejahteraan 360^o yang dilakukan Cigna secara global terhadap 18.000 responden di 21 negara pada kuartal kedua 2021, terbukti bahwa pandemi Covid-19 telah menyebabkan tingkat stres masyarakat meningkat. Tingkat stres yang meningkat ini diduga menjadi sebab banyaknya manusia yang mencari ketenangan lewat ibadah spiritual.

Dzikir secara harfiah artinya mengingat, menyebut, mengagungkan dan menyucikan.¹³ Dzikir merupakan kegiatan ibadah spiritual dalam agama Islam dengan selalu mengingat Tuhan agar hati menjadi suci, tenang, damai, harmonis karena senantiasa dekat dengan Tuhan. Proses spiritual diawali dengan tumbuhnya kekuatan internal yang mengubah hubungan seseorang dengan Tuhan. Realitas penghambaan secara fisik akan terjadi akibat perubahan internal tersebut. Perubahan yang muncul disertai meningkatnya kebaikan dan kesadaran seseorang

¹¹Hazrat Inayat Khan, *The Heart Of Sufism*, terjemahan Andi Haryadi (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), 255.

¹²Muhammad Syafiq Ashfa Hubbi, "Konsep Zikir Menurut Al-Ghazali Dan Meditasi Dalam Agama Buddha" (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019), 3.

¹³Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2004), 77.

akan nilai-nilai ketuhanan yang muncul dari dirinya, ketika berhubungan dengan Tuhan, makhluk-Nya dan alam semesta.¹⁴

Dalam memulai proses spiritual dzikir, terdapat cara yang ditempuh yakni dengan tarekat atau *thoriqoh*. Tarekat berarti jalan, petunjuk, atau metode. Metode atau jalan yang dimaksud yaitu memulai proses ibadah spiritual dengan mengikuti metode yang ditempuh oleh seorang sufi, tata caranya, amalan-amalannya, dan hal lain yang diajarkan oleh seorang sufi untuk mencapai tujuan dekat dengan Tuhan.¹⁵ Diantara tarekat-tarekat yang ada, kebanyakan didirikan oleh ulama sufi Timur Tengah. Namun, di Indonesia juga terdapat tarekat yang didirikan oleh ulama asli Indonesia, yaitu Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah yang didirikan oleh Syaikh Ahmad Khatib Sambas dari Kalimantan. Tarekat tersebut merupakan gabungan dari dua tarekat, yakni Tarekat Qodiriyah yang didirikan oleh Syaikh Abdul Qodir Jaelani dan Tarekat Naqsyabandiyah yang didirikan oleh Syaikh Baha Ad-din Naqsyabandi. Perkembangan ajaran Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah sampai saat ini terbilang sangat pesat, dan menjadi ajaran tarekat dengan penganut terbesar di Indonesia. Hal ini tak lepas karena kesadaran manusia akan ketenangan hidup dengan berusaha mendekat pada Allah. Dzikir tarekat merupakan ibadah yang dalam pelaksanaannya memfokuskan pada pernafasan dan konsentrasi. Kegiatan tersebut ternyata juga sama dengan kegiatan pada agama Buddha yang dikenal dengan *meditasi Anapanasati*.

Meditasi berasal dari bahasa latin *meditatio* yang berarti konsentrasi, merenungkan, mempertimbangkan, atau pelajaran persiapan. Meditasi merupakan ibadah spiritual agama Buddha dengan mengutamakan konsentrasi ketenangan jiwa. Sejarah agama-agama mencatat bahwa praktek meditasi agama Buddha

¹⁴ Jumala, "Moderasi Berpikir Untuk Menempatkan Spiritual Tertinggi Dalam Beragama," 2019, 177.

¹⁵ Havid Alviani, "Implementasi Ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah Dalam Kehidupan Sosial Masyarakat (Studi Di Desa Depok Rejo Kecamatan Trimurjo Kabupaten Lampung Tengah)" (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017).

sudah dimulai sejak 500-600 SM, yaitu bagian dari perjalanan pendiri agama Buddha yaitu Siddharta Gautama dalam mencapai pencerahan.¹⁶ Meditasi berperan penting dalam praktek pengamalan agama Budha. Ia dipercaya dapat membantu meningkatkan dan menyempurnakan karakter serta dapat merangsang intuisi dan kearifan.¹⁷

Meditasi Buddha diawali dengan latihan nafas secara sederhana atau yang dikenal dengan *anapanasati*, dengan ini seseorang akan belajar mengontrol tubuh. Dengan mengontrol tubuh, tugas selanjutnya yaitu mengontrol pikiran yang lebih sulit dan penting dapat dijalankan. Dengan mengontrol dan membersihkan pikiran, maka karakter seseorang akan menjadi sempurna, dengan itu kearifan dan kematangan intuisi hingga pencapaian akhir mistik akan tercapai.¹⁸

Pada umumnya, dzikir dan meditasi dimaksudkan untuk mengembangkan kesempurnaan ibadah spiritual, mengurangi penderitaan, menenangkan pikiran, dan membuka kebenaran mengenai keberadaan dan hidup bagi pikiran. Meditasi membantu menyadari segala sesuatu yang temporer dan mencegah keterlibatan dalam keberadaan. Para pertapa Buddha sering mengungkapkan kebebasan mereka dari rasa takut dan cemas akan kehidupan dunia yang telah mereka capai melalui meditasi.¹⁹

Dzikir dalam agama Islam pada ajaran Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah dan meditasi *anapanasati* pada ajaran Buddha keduanya merupakan konsep ritual keagamaan yang memiliki kesamaan. Keduanya sama-sama memiliki persamaan, keunikan, dan kekhasan tersendiri yang masih jarang atau bahkan belum diketahui oleh penganut Islam maupun Buddha. Kemiripan

¹⁶Bikkhu Jotidhammo, "Agama Budha Sebuah Pengantar". *Agama Kita Perspektif Sejarah Agama-Agama*, ed. Djam'annuri (Yogyakarta: Kurnia Kalam Semesta, 2003), 63-64.

¹⁷ Mahasi Sayadow, *Meditasi Vipasana*. (Jakarta: Pustaka Karaniya, 2006), 17.

¹⁸ Soraya Susan Behbenhani, *Ada Nabi Dalam Diri; Melestarikan Kecerdasan Batin Lewat Zikir dan Meditasi*, terjemahan Cecep Ramli Bihar Anwar, 51.

¹⁹ Mariasusai Dhavamony, *Fenomenologi Agama*, (Yogyakarta: Kanisius, 1995), 253.

peribadatan antar agama yang notabeneanya berbeda dari segi asal-muasalnya tentu menjadi hal yang menarik. Bagaimana tidak, agama Islam yang bersumber dari wahyu Tuhan ternyata memiliki kemiripan dalam ritual peribadatan dengan agama Buddha yang didirikan oleh manusia.

Dzikir tarekat dan meditasi sering diasosiasikan dengan pelarian diri dari aktivitas hidup sehari-hari, berada di suatu tempat yang jauh dari keramaian, dengan postur bersila seperti patung-patung, tenggelam dalam keadaan mistik atau trans yang misterius. Dzikir tarekat dan meditasi Buddhis yang benar bukanlah seperti itu. Karena kesalahpahaman ini, maka kata meditasi kemudian mengalami kemerosotan makna sebagai semacam ritual belaka sehingga kehilangan arti penting yang sesungguhnya. Sementara orang mengaitkan meditasi dengan upaya untuk mencapai kekuatan gaib, atau kewaskitaan, bahkan mungkin dengan praktik-praktik yang berhubungan dengan alam lain atau kuasa yang gelap. Namun demikian, dzikir tarekat dan meditasi yang sesungguhnya jauh sekali dari hal-hal seperti itu.

Salah satu tempat pelaksanaan dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah yaitu di Yayasan Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Mathlaul Huda (YPPTQMH) Ambarawa Pringsewu sejak beberapa tahun terakhir. Pada awalnya, jamaah dzikir hanya diikuti oleh beberapa santri senior dan para ustadz. Tetapi, lambat laun dzikir tarekat di Ponpes YPPTQMH mengundang minat masyarakat yang kemudian diikuti oleh banyak santri dan masyarakat desa sekitar khususnya di masa pandemi Covid-19. Banyak jama'ah masyarakat yang datang tidak hanya dari lingkungan pesantren, tetapi dari berbagai desa di Kecamatan Ambarawa.²⁰ Tentu hal ini menjadi menarik untuk dibahas dalam sebuah penelitian. Selain itu, berdasarkan pengamatan terhadap para santri di Ponpes YPPTQMH, santri yang mengikuti dzikir tarekat terlihat lebih santun dan religius dibanding santri yang belum mengikuti dzikir tarekat.²¹ Bahkan, menurut salah satu

²⁰ KH. Mubalighin Adnan, "Perkembangan Tarekat", *Wawancara*, 12 Agustus 2021.

²¹ Observasi di Ponpes YPTQMH pada 12-13 Agustus 2021.

pengurus pesantren, tingkat kenakalan santri dinilai lebih menurun jika dibandingkan ketika belum adanya kegiatan dzikir tarekat. Sedangkan salah satu tempat pelaksanaan meditasi Buddhis (anapanasati) yaitu di Vihara Bhaisajyaguru Grha Panjang.

Dari uraian di atas, maka penulis akan mengangkat dalam bentuk penelitian skripsi dengan judul “Tujuan Dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah dan Meditasi Anapanasati dalam Agama Buddha (Studi Kasus di Ponpes YPPTQMH Ambarawa Pringsewu dan Vihara Bhaisajyaguru Grha Panjang Bandar Lampung”.

C. Fokus Penelitian

Fokus penelitian digunakan untuk membatasi penelitian kualitatif sekaligus membatasi penelitian untuk mengetahui data yang relevan dan data yang tidak relevan. Fokus penelitian dalam penelitian ini yakni diakarkan pada urgensi dari permasalahan yang ditemukan. Penelitian ini akan difokuskan pada “Tujuan dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah dan meditasi Anapanasati dalam Agama Buddha” dengan dua tempat penelitian yaitu di Ponpes YPPTQMH Ambarawa dan Vihara Bhaisajyaguru Grha Panjang Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang di atas, terdapat rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu:

1. Apa Tujuan dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah dan meditasi Anapanasati dalam agama Buddha?
2. Apa Persamaan dan Perbedaan dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah dan meditasi Anapanasati dalam agama Buddha?

E. Tujuan Penelitian

Pada umumnya, penelitian dibuat dengan tujuan untuk menemukan, mengungkap, menguji atau mengembangkan

kebenaran suatu pengetahuan. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui tujuan dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah dan meditasi Anapanasati dalam agama Buddha.
2. Untuk mengetahui persamaan dan perbedaan antara tujuan dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah dan meditasi Anapanasati dalam agama Buddha.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini dapat ditinjau dari dua aspek, yaitu:

1. Aspek Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan kajian dalam ilmu Studi Agama-Agama dan menambah khazanah kepustakaan Fakultas Ushuluddin khususnya program studi Studi Agama-Agama.

2. Aspek Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah pemahaman bagi masyarakat khususnya umat Islam dan Buddha. Bagi umat Islam, dengan mengetahui tujuan dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah diharapkan dapat menjadi jalan merubah hidup kearah yang lebih baik dengan jalur tarekat. Sedangkan bagi umat Buddhis, dengan mengetahui tujuan meditasi anapanasati diharapkan lebih giat dalam menjalankan praktik meditasi. Kemudian bagi umat Islam dan Buddhis, penelitian ini juga diharapkan menjadi pengetahuan agar lebih mengenal perbedaan dengan baik sehingga timbul rasa toleransi beragama demi terciptanya kerukunan antar umat beragama di masyarakat.

G. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka adalah penelusuran jejak penelitian yang telah dilakukan sebelumnya terhadap tema yang hendak diteliti sehingga diketahui hal-halapa saja yang sudah atau belum diteliti, serta apa yang membedakan penelitian ini dengan penelitian yang

sebelumnya.²² Sesuai dengan kajian yang akan dibahas, penulis belum menemukan literatur atau penelitian yang membahas secara khusus dan mendalam terhadap judul skripsi ini. Tetapi yang dapat penulis temukan yaitu beberapa skripsi yang isinya dapat dijadikan rujukan dan bahan studi banding dalam mengangkat judul skripsi ini. Adapun skripsi-skripsi yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Skripsi yang ditulis oleh Havid Alviani, Mahasiswi Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung tahun 2017 dengan judul “Implementasi Ajaran Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Dalam Kehidupan Sosial Masyarakat (Studi di Desa Depok Rejo Kecamatan Trimurjo Kabupaten Lampung Tengah”. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif-kualitatif dengan fokus kajian terhadap implementasi dan pengaruh TQN terhadap masyarakat. Sedangkan yang penulis teliti lebih fokus terhadap konsep dzikir TQN.²³
2. Skripsi yang ditulis oleh Intan Zaqiah, Mahasiswi Program Studi Sejarah Peradaban Islam Institut Agama Islam Negeri Purwokerto tahun 2020 dengan judul “Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah (TQN) di Bumiayu Kabupaten Brebes (1968-2019)”. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif-kualitatif dengan fokus meneliti terhadap perkembangan TQN di Bumiayu Kabupaten Brebes dari tahun 1968-2019. Hasil penelitian ini berupa awal mula berdirinya TQN Al-Ummiyah hingga sekarang yang didalamnya terdapat perubahan-perubahan pada setiap mursyidnya. Adapun perubahan tersebut terletak pada pusat dan tempat kegiatan TQN Al-Ummiyah di Desa Bumiayu dan perubahan tersebut dapat dilihat dari segi bacaan amalan TQN AL-Ummiyah

²² Tim Penyusun. 2020. *Pedoman Penulisan Tugas Akhir Mahasiswa Program Sarjana*. Bandar Lampung: UIN Raden Intan Lampung.

²³ Alviani, “Implementasi Ajaran Tarekat Qadiriyah Wa Naqsyabandiyah Dalam Kehidupan Sosial Masyarakat (Studi Di Desa Depok Rejo Kecamatan Trimurjo Kabupaten Lampung Tengah).” (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017)

yang terletak pada bacaan dzikir manaqib dan bacaan dzikir *nafi isbat* pada kegiatan tawajuh.²⁴

3. Skripsi yang ditulis oleh Wulandari, Mahasiswi Jurusan Studi Agama-Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung tahun 2019 dengan judul “Meditasi Samatha Bhavana dan Ketenangan Jiwa (Studi kasus di Vihara STIAB Jinarakkhita Panjang)”. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif-kualitatif dengan fokus kajian terhadap hubungan meditasi *samatha bhavana* terhadap ketenangan jiwa pada mahasiswa STIAB Jinarakkhita Panjang Bandar Lampung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meditasi samatha bhavana berhubungan secara positif dengan ketenangan jiwa dengan derajat hubungan korelasi sedang. Dapat dilihat pada nilai signifikan $0,00 < 0,05\%$. Untuk melihat seberapa kuat hubungannya, pada nilai *Pearson Correlation* menunjukkan nilai 0,41 s/d 0.60= Korelasi sedang.²⁵
4. Skripsi yang ditulis oleh Muhammad Syafiq Ashfa Hubbi, Mahasiswa Jurusan Studi Agama-Agama Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2019 dengan judul “Konsep Dzikir Menurut Al-Ghazali dan Meditasi Dalam Agama Budha”. Skripsi ini menggunakan pendekatan studi komparatif atas konsep dzikir Al-Ghazali dan meditasi dalam agama Buddha dengan fokus kajian terhadap persamaan dan perbedaan konsep meditasi menurut Al-Ghazali dan meditasi dalam agama Buddha. Dalam penelitian ini, yang penulis teliti fokus terhadap konsep meditasi dalam agama Buddha.²⁶

Adapun perbedaan antara penelitian penulis dengan penelitian di atas yaitu: jika penelitian Alviani fokus terhadap implementasi dan pengaruh TQN terhadap masyarakat; penelitian Zaqiah fokus terhadap sejarah perkembangan TQN; penelitian

²⁴ Intan Zaqiah, “Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah (TQN) Di Bumiayu, Kabupaten Brebes (1968-2019)” (Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2020).

²⁵ Wulandari, “Meditasi Samatha Bhavana Dan Ketenangan Jiwa (Studi Kasus Di Vihara STIAB Jinarakkhita Panjang)” (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019).

²⁶ Hubbi, “Konsep Zikir Menurut Al-Ghazali Dan Meditasi Dalam Agama Buddha.”

Wulandari fokus terhadap hubungan meditasi *samatha bhavana* terhadap ketenangan jiwa; dan penelitian Hubbi fokus terhadap konsep meditasi perspektif Al-Ghazali dan meditasi dalam agama Buddha, maka penelitian penulis fokus terhadap tujuan dua ritual agama yakni dzikir TQN dan meditasi anapanasati dalam agama Buddha.

H. Metode Penelitian

Sebuah penelitian, cara atau prosedur yang digunakan oleh seorang peneliti untuk memperoleh pemecahan terhadap permasalahan yang sedang dihadapi disebut metode penelitian.²⁷ Istilah “metode” yang dalam bahasa Arab disebut sebagai *manhaj* atau *thariqah*, dan pada bahasa Inggris ditulis *method*, sebagaimana menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) memiliki arti yang terartur serta terfikir baik-baik untuk mencapai maksud (dalam ilmu pengetahuan dan sebagainya) cara kerja yang tersistem agar dapat memudahkan dalam melaksanakan kegiatan guna mencapai sesuatu yang ditentukan. Dalam penelitian ini, metode dan teknik yang digunakan penulis adalah sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

Jika dilihat dari jenisnya penelitian ini termasuk dalam penelitian lapangan (*field research*). Dinamakan studi lapangan karena tempat penelitian ini dilapangan kehidupan, dalam arti bukan di laboratorium atau di perpustakaan.²⁸ Dalam penelitian ini objek yang menjadi tempat penelitian yaitu Yayasan Pondok Pesantren Tahfidzul Qur’an Mathlul Huda Ambarawa yang terletak di Jalan Sapuhanda No.7 Arjosari Ambarawa, Kabupaten Pringsewu dan Vihara Bhaisajyaguru Grha yang terletak di Jalan. Raya Suban, Kelurahan Pidada, Kecamatan Panjang, Kota Bandar Lampung.

²⁷ Sudaryono, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Mix Method*, Ed. II, (Depok: Raja Grafindo Persada, 2018), 75.

²⁸ Lexy. J. Moeleng. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), 23.

2. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini penulis menggunakan pendekatan komparasi dan pendekatan psikologi. Pendekatan komparasi, yaitu studi tentang tipe-tipe yang berbeda dari kelompok fenomena, untuk menentukan secara analisis faktor-faktor yang membawa kesamaan-kesamaan dan perbedaan-perbedaan, sekaligus memunculkan dan mengklasifikasikan bukan hanya faktor-faktor kausal dalam timbul dan berkembangnya fenomena tersebut, melainkan juga pola dari inter-relasi dalam fenomena-fenomena tersebut.²⁹ Dalam penelitian ini, penulis akan mengkomparasikan tujuan dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah di Ponpes YPPTQMH Ambarawa dengan tujuan meditasi anapanasati dalam agama Buddha di Vihara Bhaisajyaguru Grha Panjang.

Selain itu, penulis juga menggunakan pendekatan psikologi. Psikologi merupakan ilmu yang mempelajari tentang jiwa, baik mengenai macam-macam gejalanya, prosesnya maupun latar belakangnya, dengan singkat disebut ilmu jiwa. Obyek formal telaah psikologi adalah manusia dan obyek materilnya adalah tingkah laku manusia.³⁰ Jadi, mengungkap tujuan dari pengikut tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah dan meditasi, penulis menggunakan pendekatan psikologis.

3. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan kegiatan penelitian dalam melaksanakan penelitian yang dimulai dari awal sampai akhir penelitian yang tujuannya untuk memberikan gambaran tentang keseluruhan. Terdapat tiga tahapan yang dilakukan dalam penelitian, yaitu:

a. Tahap Pra-lapangan

Tahap pra lapangan merupakan tahap persiapan atau hal-hal yang peneliti perlukan sebelum terjun ke lapangan. Beberapa hal yang diperlukan peneliti yaitu

²⁹ Sudaryono, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Mix Method*, 166.

³⁰ *Ibid*, 170.

mengurus perijinan, mencari tahu siapa yang berwenang dan berkuasa memberikan izin untuk melakukan penelitian. Selain mengetahui siapa penanggung jawab, juga mengumpulkan dokumen persyaratan yang diperlukan, seperti surat tugas, izin dari instansi di atas, dan identitas diri. Kemudian mengenal semua unsur lingkungan sosial, fisik, dan alam. Pengenalan lapangan dimaksudkan untuk menilai situasi dan konteks apakah ada kesesuaian atau tidak.

b. Tahap Lapangan

Pada tahap ini peneliti melakukan kegiatan observasi langsung ke lokasi penelitian yaitu Yayasan Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Mathlaul Huda Ambarawa Pringsewu dan Vihara Bhaisajyaguru Grha Panjang di Bandar Lampung. Kegiatan observasi ini dilakukan agar peneliti dapat menyaksikan secara langsung gambaran awal dari permasalahan utama yang terjadi di lokasi yang akan dijadikan tempat penelitian. Peneliti melakukan izin dengan instansi. Peneliti menyampaikan maksud dan tujuan penelitian kepada lembaga. Setelah mendapatkan izin, peneliti melakukan wawancara dan pengambilan data lainnya dengan pihak yang bersangkutan.

c. Tahap Pasca Lapangan

Peneliti melakukan analisis terhadap data yang telah diperoleh dari lapangan. Kegiatan menganalisis data merupakan tahapan yang menentukan dalam menemukan jawaban atas permasalahan penelitian yang diperoleh di lapangan. Proses analisis data dimulai dari menelaah semua data yang tersedia dari berbagai sumber yaitu dari wawancara, observasi, dokumen pribadi, dan dokumen resmi di lapangan. Data yang telah terkumpul kemudian diolah sesuai kaidah pengolahan yang relevan dengan pendekatan penelitian kualitatif.

4. Sumber Data

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan dua sumber data yaitu data primer dan data sekunder.

a. Data Primer

Data primer adalah data yang di peroleh secara langsung oleh orang yang melakukan penelitian. Data primer dalam penelitian lapangan didapatkan dari hasil wawancara kepada narasumber terkait informasi penelitian. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu purposive sampling. Purposive sampling yaitu salah satu teknik sampling non random sampling dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun narasumber dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Badal Mursyid Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah Ponpes YPPTQMH, KH. Muhammad Mubalighin Adnan, S. Th. I. Alasan dipilihnya sebagai narasumber adalah karena beliau sebagai Badal Mursyid tarekat di Ponpes YPPTQMH yang mengetahui banyak data yang dibutuhkan dalam penelitian.
- 2) Bikkhu Vihara Bhaisajyaguru Grha, Banthe Bhadra Buddhi Thera. Alasan dipilihnya sebagai narasumber adalah karena beliau sebagai guru meditasi di Vihara Bhaisajyaguru Grha yang mengetahui banyak data yang dibutuhkan dalam penelitian.
- 3) 12 pengikut dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah. 12 narasumber adalah orang-orang yang mewakili seluruh jama'ah tarekat yang terdiri dari 4 santri bai'at, 4 warga desa berprofesi petani, dan 4 warga desa berprofesi pedagang.
- 4) 12 peserta meditasi Anapanasati. 12 narasumber adalah orang-orang yang mewakili seluruh peserta meditasi yang terdiri dari 3 mahasiswa STIAB Jinarakkhita, 5 samaneri, dan 4 warga desa.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang sudah jadi yang dipublikasikan secara umum oleh instansi atau lembaga yang mengumpulkan, mengelola dan menyajikan data. Data sekunder merupakan data pendukung dari data primer yang diperoleh dari buku-buku, karya-karya ilmiah dan dokumentasi terkait objek penelitian.³¹

5. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti untuk mendapatkan data penelitian yang diinginkan. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

a. Observasi

Observasi adalah pengamatan yang dilakukan secara sistematis terhadap fenomena yang sedang dipelajari.³² Hal ini peneliti mengamati dan mencatat terkait kegiatan dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah di Ponpes YPPTQMH dan kegiatan meditasi Anasanapati di Vihara Bhaisajyaguru Grha Panjang. Adapun observasi yang digunakan peneliti adalah observasi partisipan, yaitu observasi sekaligus menjadi partisipan pada kegiatan dzikir tarekat di Ponpes YPPTQMH dan observasi non-partisipan pada kegiatan meditasi di Vihara Bhaisajyaguru Grha.

b. Wawancara

Wawancara atau juga interview merupakan sumber informasi/data yang sangat penting dalam penelitian studi kasus, karena studi kasus berkaitan dengan manusia dan kemanusiaan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis wawancara personal interview. Personal interview adalah wawancara

³¹ *Ibid*, 34.

³² Joko Subagio, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktik*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2001), 67.

yang dalam pelaksanaannya pewawancara langsung berhadapan dengan narasumber yang diwawancarai.³³

Dalam melaksanakan wawancara ini digunakan teknik wawancara terpimpin. Dalam pelaksanaannya peneliti berpegang pada kerangka pertanyaan yang telah disiapkan sebelumnya. Karena itu sebelum melakukan wawancara terlebih dahulu disiapkan susunan pertanyaan yang telah direncanakan dan disusun sedemikian rupa agar para responden dapat memberikan jawaban-jawaban yang sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam hal ini, peneliti mengambil 12 narasumber di Ponpes YPPTQMH dan 12 narasumber di Vihara Bhaisajyaguru Grha.

c. Dokumentasi

Dokumentasi berasal dari kata “document” yang berarti barang-barang tertulis. Dalam melaksanakan pendokumentasian, penulis bermaksud untuk memperoleh data secara langsung di lokasi penelitian, seperti buku-buku terkait, peraturan, laporan kegiatan, foto dan data lain yang relevan.³⁴ Metode ini digunakan untuk mencari data tentang hal-hal atau variabel-variabel yang dapat dijadikan sebagai informasi untuk melengkapi penelitian. Penulis memperoleh data ini dari buku-buku perpustakaan dan arsip yang terkait dengan penelitian ini di Ponpes YPPTQMH dan Vihara Bhaisajyaguru Grha.

6. Metode Analisis Data

Analisis data merupakan sebuah proses pencarian dan penyusunan secara sistematis semua daftar wawancara dan sumber lain yang telah dikumpulkan untuk mendapat pemahaman mengenai apa yang diteliti yang kemudian mempresentasikan hasil penemuannya

³³ Lexy. J. Moeleng, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 2011, 31.

³⁴ Joko Subagio, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktik*, 2001, 69.

kepada orang lain. Dalam menganalisis data, penulis menggunakan pendekatan analisis data kualitatif. Analisis data kualitatif yaitu menganalisis data penelitian dengan tidak menggunakan angka, simbol dan tabel statistik. Dengan kata lain, analisis tidak bisa diukur atau dinilai secara langsung dengan angka.

Dalam analisis data kualitatif sendiri terdapat tiga langkah yang harus dilakukan yaitu:

a. Reduksi Data

Data yang merupakan penelitian, selanjutnya akan dirangkum, dihimpun, direduksi, dan dipilih data yang pokok sehingga akan terkumpul menjadi data yang sistematis.

b. Display Data

Display data merupakan usaha untuk tetap dapat melihat data secara optimal dari berbagai data yang telah terkumpul dan perlu adanya penggambaran dari setiap data yang diteliti. Dengan display data, peneliti sangat mudah untuk memahami setiap data yang diperoleh dan tidak akan tertimbun dalam tumpukan-tumpukan data.

c. Penarikan Konklusi dan Verifikasi

Semua data penelitian yang telah dirangkum, dihimpun dan didisplay untuk selanjutnya akan dianalisis untuk mendapatkan kesimpulan yang akurat dan objektif.

I. Sistematika Pembahasan

Untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas dan untuk mendapatkan hasil penelitian yang baik juga diperlukan sistematika penulisan yang baik. Agar isi hasil penelitian tidak menyimpang dari apa yang telah direncanakan dan ditentukan dalam rumusan masalah yang diteliti. Oleh karena itu, diperlukan suatu sistematika penulisan yang baik dan terarah dengan rincian sebagai berikut:

Bab I, pendahuluan, yang berisi atas penegasan judul, latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metodologi penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II, merupakan landasan teori dari skripsi ini, dalam bab ini penulis menjabarkan teori-teori mengenai dzikir, tarekat, meditasi, dan ketenangan jiwa yang meliputi pengertian dzikir, macam-macam dzikir dan bacaan dzikir, manfaat dzikir, pengertian tarekat, ajaran tarekat, pengertian meditasi, macam-macam meditasi, tujuan meditasi, objek meditasi, manfaat meditasi, dan macam-macam watak/carrita.

Bab III, data penelitian, meliputi tentang deskripsi lokasi penelitian yang meliputi profil Ponpes YPTQMH Ambarawa dan Vihara Bhaisajyaguru Grha Panjang, membahas kegiatan keagamaan di Ponpes YPPTQMH dan Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah, membahas kegiatan keagamaan di Vihara Bhaisajyaguru Grha dan meditasi Anapanasati, serta membahas tujuan dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah dan meditasi Anapanasati.

Bab IV, Analisis data, merupakan pembahasan tentang tujuan Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah dan meditasi Anapanasati, serta perbandingan antara dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah dan meditasi Anapanasati.

Bab V, merupakan akhir bab penelitian ini. Pada bab ini membahas tentang penutup yang terdiri dari serangkaian pembahasan sebelum-sebelumnya, yang meliputi kesimpulan dan saran bagi penelitian berikutnya yang memiliki ketertarikan menjadikan dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah dan meditasi Anapanasati untuk diteliti serta daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang berhubungan dengan penelitian ini.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Dzikir

1. Pengertian Dzikir

Dzikir secara mudah dipahami berarti mengingat atau ingat. Mengingat disini yaitu pekerjaan (*fi'il*) yang menjadikan Tuhan sebagai objeknya (*maf'ul*). Setiap pekerjaan atau ucapan yang berorientasi mengingat Allah juga dapat disebut dzikir. Dzikir merupakan salah satu ibadah yang bersifat vertikal antara hamba dengan Tuhannya atau biasa disebut *hablu minallah*.³⁵ Dalam lingkungan masyarakat Islam, *hablu minallah* diimplementasikan seperti sholat, membaca Al-Qur'an, dan salah satunya yaitu berdzikir yang terkadang juga dikenal masyarakat dengan sebutan *wiridan*.

Dzikir secara *lughoh* (bahasa) berasal dari bahasa Arab *dzakara yadzkiru dzikran* yang berarti mengingat. Dzikir juga memiliki makna lain yaitu *ash-shafa* yang berarti bersih serta hening, *al-wafa* yang artinya menyempurnakan dengan syarat, dan *al-khudur* yang artinya hadir dengan seutuhnya.³⁶ Sedangkan menurut istilah dzikir adalah lafadz atau bacaan *thoyyibah* berbahasa Arab (berisi do'a) yang diucapkan secara berulang-ulang. Kaitannya dengan konteks ibadah, dzikir berarti kegiatan mengingat Allah Swt yang dapat dilakukan dengan lisan ataupun hati dengan menyebut asma Allah. Dzikir kepada Allah juga disebut *dzikrullah* dapat membuat seorang hamba menjadi tenang dan nyaman karena terhindar dari pemikiran dunia karena fokus mengingat Allah.³⁷

³⁵Cecep Zakarias El Bilad, "Terapi Dzikir Tarekat Qodiriyah Naqsyabandiyah dalam Peningkatan Kecerdasan Emosional," *Esoterik* 6, no. 2 (2020): 184.

³⁶Ismail Nawawi, *Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah; Sebuah Tinjauan Ilmiah dan Amaliyah*, (Surabaya: Karya Agung, 2008), h. 95.

³⁷El Bilad, "Terapi Dzikir Tarekat Qodiriyah Naqsyabandiyah dalam Peningkatan Kecerdasan Emosional", 185.

Dzikir juga diartikan sebagai kehadiran sebuah eksistensi yang sudah dikenal dalam diri seseorang. Menurut Abdul Kader S. M Alhabsi, fenomena dari kehadiran tersebut terimplementasi lewat salah satu dari tiga bentuk, yaitu: penghayatan kejiwaan yang berproses dalam hati; pengungkapan kata-kata; penghayatan kejiwaan yang diaplikasikan lewat ucapan, perbuatan atau tindakan.³⁸

Dzikir dalam pemaknaan ulama sufi seperti pendapat Ibnu Athaillah yaitu menghilangkan pikiran lupa terhadap Allah dengan selalu mengingat-Nya. Abu Bakar Al-Wasiti pernah ditanya mengenai makna dzikir, Beliau menjawab: keluar dari lapangan lupa lalu masuk ke lapangan mujahadah karena rasa takut (*khouf*) dan didasarkan oleh rasa cinta yang mendalam (*mahabbah*). Dzikir tersebut dapat berupa ucapan lisan atau ucapan hati, baik dengan menyebut nama-Nya, sifat-Nya atau perbuatan-Nya; baik dalam do'a, shalawat kepada Rasul-Nya; atau segala tindakan yang dapat mendekatkan diri kepada-Nya.³⁹ Dzikir adalah langkah awal menuju jalan *mahabbah*, karena jika kita mencintai seseorang maka kita akan sering mengingat namanya dan menyebutnya. Oleh karena itu, siapa pun yang di dalam hatinya telah tertanam benih cinta pada Tuhan, maka ia akan selalu berdzikir pada-Nya, di mana pun, kapan pun, dan dalam kondisi apapun.⁴⁰

Dzikir menurut Ibnu Hajar As-Qalani adalah setiap lafadz yang dianjurkan untuk banyak diamalkan seperti *tasbih*, *tahmid*, *takbir*, *tahlil*, *hawqalah*, *basmalah*, *hasbalah*, *istighfardan* lainnya. Pendapat ini adalah sesuai dengan apa yang termaktub dalam Al-Qur'an:

³⁸ Harmathilda H. Soleh, "Do'a Dan Zikir Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi," *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 2, no. 1 (2017): 35.

³⁹ Ibnu Sholihin Al-Bathiy, *Dznikir dan Do'a Ampuh Ba'da Sholat*, (Solo: Tinta Medina, 2011), 125.

⁴⁰ Nyayu Siti Zahrah, Muhammad Noupal, and Muhammad Arfah Nurhayat, "Zikir Mahasantri Ma'had Al-Jami'ah Raden Fatah Palembang Ditinjau Dari Perspektif Ilmu Tarekat," *Jurnal Ilmu Agama : Mengkaji Doktrin, Pemikiran, Dan Fenomena Agama* 22, no. 1 (2021): 28–54.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا

“Hai orang-orang yang beriman, hendaklah kalian berdzikir (dengan menyebut nama Allah) sebanyak-banyaknya, dan bertasbihlah (agungkanlah kesucian-Nya) pagi dan petang” (QS. Al-Ahzab: 41-42).

Pendapat lain diungkapkan oleh Ibn Qadamah dalam Kitabnya *Minhajul Qashidin* mengatakan bahwa “Tidak ada ibadah yang lebih utama bagi lidah setelah membaca Al-Qur’an selain *dzikrullah* (mengingat Allah) dan menyampaikan segala kebutuhan melalui do’a yang tulus kepada Allah”. Dzikir adalah salah satu cara yang digunakan oleh para ulama sufi untuk dapat menghidupkan kembali hati dari kematian karena hati tidak mengingatnya. Kebesaran Allah SWT dianggap mati oleh para sufi. Dengan dzikir bisa terbangun keberadaan Tuhan yang sebenarnya.⁴¹

Sedangkan arti dzikir menurut syariat adalah mengingat Allah SWT dengan niat mendekat kepada-Nya. Dzikir adalah perbuatan mengingat, menyebutkan, memahami, menyimpan dalam bentuk ucapan lisan, gerak hati atau gerak anggota badan yang berarti memuji, bersyukur dan berdoa menurut cara-cara yang diajarkan oleh Allah dan Rasul-Nya, untuk memperoleh ketenangan batin, atau menarik mendekatkan diri (taqarrub) kepada Allah, dan agar memperoleh keselamatan dan terhindar dari siksa Allah.⁴²

Berdasarkan pengertian di atas, dapat dipahami bahwa dzikir adalah segala aktifitas yang dilakukan untuk mengingat Allah, baik berdzikir yang dilakukan dengan lisan (menyebut nama-nama Allah, bertasbih, bertahmid, bertakbir, bertahlil dan sebagainya), dzikir dengan hati maupun berdzikir dengan anggota badan (shalat, puasa, zakat, beramal shaleh dan lain sebaigainya) kapan saja, dimana saja selalu merasakan kehadiran Allah SWT dengan

⁴¹ Faisal Muhammad Nur, “Perspektif Zikir Di Kalangan Sufi,” *Substantia* 19, no. 2 (2017): 194–95.

⁴² M Sholihah, M A Maarif, and M S Romadhan, “Konseling Islam Dengan Dzikir Tarekat Qadiriyyah Naqshabandiyah: Mengatasi Kegelisahan Jiwa Dan Bathin,” *Al-Afkar, Journal For Islamic ...* 4, no. 2 (2021): 299–317.

tujuan mengharap ridha Allah. Itulah pengertian dzikir secara umum, karena itu banyak ayat, haadits dan pendapat para ulama yang menganjurkan untuk selalu berdzikir kepada Allah, dan juga terkait ketika manusia mengingat Tuhannya, maka Allah mengingatkannya, dan juga menjanjikan pahala dan pahala di akhirat bagi orang yang selalu berdzikir.

2. Macam-macam dan Bacaan Dzikir

Telah kita ketahui bahwa dzikir merupakan suatu ibadah untuk mendekati diri kepada Tuhan. Oleh karenanya terdapat beberapa macam atau bentuk dzikir yang masyhur diamalkan oleh umat Islam. Menurut Ibnu Athaillah Al-Askandari, seorang ulama sufi yang mengarang kitab *Al-Hikam* membagi dzikir menjadi tiga macam; dzikir jali (dzikir nyata); dzikir khafi (samar); dan dzikir haqiqi (sebenarnya).⁴³

a. Dzikir Jali

Dzikir ini merupakan suatu peribadatan mengingat Allah dengan pengamalan secara lisan (*billisan*). Dzikir jali dipraktikkan dengan ucapan-ucapan lisan yang nampak jelas oleh indera penglihat maupun indera pendengar.⁴⁴ Dzikir ini merupakan tingkatan dzikir paling rendah yang biasanya diamalkan oleh orang awam atau mayoritas umat Islam. Tujuan dari pengamalan dzikir ini adalah untuk menuntun gerak hati agar sedikit demi sedikit condong kepada Allah Swt. Pengamalan dzikir ini ialah tetap mendapat pahala dari Allah apabila diniati untuk mengharap ridho Allah, bukan karena mengharap pujian sesama makhluk. Perintah Allah mengenai dzikir seperti pada Hadits Qudsi, Allah Ta'ala berfirman:

⁴³ *Ensiklopedia Islam*, Jilid VI, (Jakarta: Ichtiar Baru van Houve,..), h. 332.

⁴⁴ Kharisuddin Aqib, *Al-Hikmah; Memahami Teosofi Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*, (Surabaya: Bina Ilmu, 2013). 68.

“*Aku akan bersama hamba-Ku selama ia mengingat-Ku dan kedua bibirnya bergerak karena Aku*” (HR. Baihaqi dan Hakim).

Menanggapi hal ini, sahabat Muadz bin Jabal pernah berkata, “Tidak ada yang disesali oleh penghuni surga selain waktu yang mereka lewatkan tanpa berdzikir kepada Allah Swt”.⁴⁵ Hal ini menunjukkan bahwa ibadah dzikir memiliki keutamaan yang luar biasa dalam kehidupan di dunia sebagai bekal kehidupan di akhirat.

b. Dzikir *Khafi*

Dzikir *khafi* merupakan tingkatan dzikir kedua setelah dzikir *jali*. Dzikir dengan menghadirkan sifat-sifat Tuhan dan kebesaran-Nya di dalam hati (*qalbu*). Dzikir seperti ini dilakukan dengan khushyuk dengan hati sehingga hatinya merasa memiliki hubungan dengan Tuhan, selalu merasa diawasi dan selalu merasa tidak sendirian. Seseorang yang menguatkan dzikir *bi al-qolbi* (dengan hati) senantiasa mematuhi hukum-hukum yang diperintahkan ataupun dilarang oleh Allah dan Rasul-Nya. Hal ini dikarenakan hatinya merasa penuh ketakutan jika ia melanggar apa yang diperintahkan dan dilarang oleh Allah Swt.

Ibnu Athaillah di dalam kitabnya *Al-Hikam* mengatakan dzikir menurut ajaran tarekat haruslah dilakukan menurut penglihatan hati atau batin dan timbul dari pemikiran yang paling dalam. Dan selanjutnya dikatakan tidak akan terjadi dzikir kecuali muncul dari penglihatan dan pemikiran hati. Oleh

⁴⁵Dalam Riwayat Abu Dawud dijelaskan bahwa Nabi Saw pernah bersabda kepada Muadz, “Hai Muadz, aku ingin memberi wasiat padamu. Janganlah kamu sampai lewatkan untuk membaca disetiap selesai shalatmu, *Allahumma A'inni 'ala dzikrika wasyukrika wahusni 'ibadatika* (Ya Allah, bantulah aku untuk mengingat-Mu, dan bersyukur kepada-Mu, lagi beribadah dengan baik kepada-Mu).

karenanya dzikir dengan hati merupakan dzikir yang diajarkan dalam sebuah tarekat.⁴⁶

c. Dzikir Haqiqi

Dzikir *haqiqi* merupakan dzikir yang dikerjakan dengan seluruh jiwa dan raga, *lahiriyah* dan *batiniyah*, kapan dan dimana saja, dengan memperketat upaya memelihara seluruh jiwa raga dari larangan Allah Swt dan mengerjakan apa yang diperintah-Nya. Selain itu tiada yang diingat selain Allah Swt. Untuk mencapai tingkatan dzikir *haqiqi* ini perlu dijalani latihan mulai dari tingkat dzikir *jali* dan dzikir *khafi*.⁴⁷

Dzikir adalah tanda keimanan seseorang kepada Allah. Dzikir juga merupakan tanda syukur kepada Allah atas segala karunia-Nya. Oleh karena itu, Allah memerintahkan kita untuk selalu berdzikir, baik di pagi hari maupun di sore hari. Kita harus menjadikan dzikir sebagai rutinitas karena ketika seseorang berada di ambang kematian, apa yang dia ingat dan sebutkan adalah apa yang biasa dia ucapkan setiap hari. Sungguh beruntung jika kata-kata yang sering keluar dari mulut kita adalah dzikir. Jaminan surga dari Tuhan menanti. Rasulullah SAW telah mengajarkan bagaimana berdzikir sehari semalam, dari bangun tidur hingga kembali tidur. Berbagai bacaan dzikir tersebut secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian, yaitu: dzikir pujian, dzikir pagi dan petang, serta dzikir harian.

a. Dzikir pujian, yaitu dzikir yang kita baca untuk meminta ampunan, memuji, dan menyucikan Allah sebagai tuhan yang paling berhak untuk kita imani.⁴⁸

Dzikir ini disarankan untuk diucapkan sebanyak-banyaknya sehingga kita harus menghafalkannya

⁴⁶Firdaus, "Tarekat Qadariyah Wa Naqshabandiyah: Implikasinya Terhadap Kesalahan Sosial," *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama* 12, no. 2 (2017): 58.

⁴⁷Misy Putri Nurentiana, "Terapi Dzikir dalam Peningkatan Ketenangan Jiwa pada Jama'ah Thariqah Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah (Studi di Pondok Pesantren Roudlotus Solihin 7 Sukoharjo 58 Sekampung Lampung Timur)" (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2021), 9.

⁴⁸Nur, "Perspektif Zikir di Kalangan Sufi", 153.

terlebih dahulu. Sebelum berdzikir boleh juga kita menyiapkan biji tasbih (alat penghitung) agar lebih mudah dalam menghitung jumlah bacaan sesuai yang disarankan Rosulullah, adapun yang termasuk bacaan dzikir pujian adalah sebagai berikut.⁴⁹

- 1) Istighfar, istighfar yaitu bacaan dzikir untuk memohon ampunan kepada Allah atas segala dosa yang pernah kita perbuat. Karena manusia tidak pernah luput dari berbagai kesalahan, sebaiknya kita melanggengkan bacaan istighfar.
- 2) Tasbih, tahmid, tahlil, dan takbir. *Tasbih* adalah dzikir untuk menyucikan Allah dari segala aib dan kekurangan. Dzikir ini menafikan sekutu Allah, baik dalam rububiyah maupun uluhiyah, serta menafikan hal yang serupa dengan-Nya, baik dalam asma maupun sifat-Nya. *Tahmid* adalah dzikir untuk menetapkan bahwa seluruh pujian adalah milik Allah dan untuk-Nya, hanya Dialah yang terpuji dalam hal dzat, asma, dan sifat-sifat-Nya. Dialah yang terpuji atas perbuatan, nikmat agama, dan syariatnya. *Tahlil* adalah dzikir untuk menyatakan bahwa tidak ada sesembahan yang hak selain Allah. Kalimat ini menafikan beribadah kepada makhluk serta menetapkan ibadah hanya untuk Allah semata dan tidak ada sekutu bagi-Nya. Adapun Takbir adalah dzikir untuk menetapkan seluruh sifat keagungan, kebesaran, dan keangkuhan, kepada Allah semata. Dialah yang paling berkuasa dan tidak ada sekutu bagi-Nya.
- 3) Hauqalah, adalah dzikir yang menyatakan bahwa Allah semata pemilik daya dan upaya, tidak ada yang dapat mengubah sesuatu keadaan selain Allah dan tidak mungkin kita melakukan sesuatu pekerjaan

⁴⁹ Samsul, munir. *Energi Dzikir*, (Jakarta: Amzah, 2008), 21.

tanpa pertolongan-Nya. Dengan berdzikir hauqalah, Allah menjanjikan pahala bagi kita di surga.

- 4) Sholawat, Sholawat yaitu dzikir untuk memohon keberkahan dan rahmat atas Nabi SAW. Bacaan dzikir ini harus kita ucapkan ketika sedang mendengar orang lain menyebut nama Rosulullah. Dzikir ini juga sangat dianjurkan oleh Allah dan Rosul-Nya. Allah berfirman, *"Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bersholawat untuk Nabi. Wahai orang-orang yang beriman, bersholawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkan salam penghormatan kepadanya"*⁵⁰ (QS. Al-Ahzab: 56).
- b. Dzikir pagi dan petang. Awali pagi dengan berdzikir dan akhiri pula di petang hari dengan berdzikir. Benar-benar hari yang penuh berkah jika kita bisa melakukannya secara istiqomah. Inilah cara Rosulullah menyambut datangnya hari. Beliau senantiasa berdzikir dan berdo'a diantara sholat subuh sampai terbit matahari diufuk timur dan melakukannya lagi diwaktu antara selesai sholat Ashar hingga matahari terbenam. Kita sangat disarankan untuk selalu terus membaca dzikir pagi dan petang ini. Hal ini agar Allah selalu melindungi kita dari kejahatan atau godaan jin dan setan selama sehari penuh. Namun, jika ternyata kita tidak bisa melakukannya karena tidak mampu melakukannya, kita bisa mengucapkan dzikir ini pada siang hari atau setelah malam tiba. Banyak sekali keutamaan yang akan kita dapatkan dengan berdzikir di pagi dan sore hari, yaitu Allah akan membebaskan kita dari api neraka,

⁵⁰ Shalawat artinya: jika dari Allah, berarti memberikan rahmat kepada hamba-Nya: shalawat dari malaikat berarti memohon ampun, dan jika shalawat dari orang-orang mukmin berarti berdoa agar diberi rahmat oleh Allah, seperti bacaan *Allahuma sholli 'ala Muhammad* (Ya Allah, beri kedamaian bagi Nabi Muhammad), maka kesejahteraan kembali kepada mereka. yang berdoa. sebagai doa.

Allah akan menjaga kita dari rasa gelisah di dunia dan akhirat, dan Allah akan mencatatnya sebagai kebaikan. amal dan menghapus perbuatan buruk yang telah kita lakukan. Allah Swt berfirman:

فَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ
الْغُرُوبِ

“Maka bersabarlah kamu (Muhammad) terhadap apa yang mereka katakan dan bertasbihlah sambil memuji Tuhanmu sebelum terbit matahari dan sebelum terbenam.” (QS. Qaf: 39)

- c. Dzikir harian. Setiap hari kita bergerak dan melakukan rutinitas untuk mencapai kualitas hidup yang lebih tinggi. Jika manusia melihat kualitas hidup kita dari penampilan luar kita, tubuh kita, pakaian kita, dan kekayaan kita, Allah melihat kualitas kita dari perbuatan baik kita, ibadah kita, dan sejauh mana kita mengingat-Nya. Untuk mewujudkan kualitas diri yang terbaik di mata Allah, semua aktivitas kita sehari-hari harus diarahkan kepada-Nya. Ketika rutinitas kita dimulai dari bangun di penghujung malam untuk sholat subuh, saat itulah kewajiban seorang hamba kepada Tuhannya dimulai sampai kita kembali tidur di malam hari, setiap apa yang kita kerjakan tidak lupa harus kita berenergi dengan menyebut dan mengingat Asma Allah Swt.

3. Manfaat Dzikir

- a. Terlindung dari godaan setan

Setan merupakan musuh nyata manusia sejak zaman Nabi Adam tidak pernah berhenti untuk menjauhkan manusia dari Allah. Apapun akan ia lakukan untuk menggoda manusia supaya lupa dan terlena akan Tuhannya. Oleh karenanya, manusia diwajibkan untuk melawan segala godaan setan dengan cara apapun, salah satunya adalah dengan berdzikir kepada Allah.⁵¹ Perintah mengenai cara berlindung dari

⁵¹ Soleh, “Do’a Dan Zikir Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi”, 35.

tipu daya setan dengan berdzikir sebagaimana Firman Allah dalam Al-Qur'an yang berbunyi:

إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طُغْيَانٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ

“*Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa bila mereka ditimpa was-was dari syaitan, mereka ingat kepada Allah, maka ketika itu juga mereka melihat kesalahan-kesalahannya.*” (QS. Al-A'raf: 201)

b. Tidak mudah putus asa

Manusia tidak pernah lepas dari masalah-masalah kehidupan dunia. Banyaknya masalah yang menimpa kehidupan ternyata membuat manusia putus asa. Hal ini sering kita jumpai fenomena bunuh diri yang kerap terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Padahal putus asa merupakan hal yang dilarang dalam agama, karena pada dasarnya masalah yang menimpa manusia adalah ujian yang datang dari Tuhan guna menguji tingkat keimanan seorang hamba. Oleh karena itu, kita sebagaimana hamba yang baik hendaknya mencegah diri dari sikap putus asa dengan cara memperbanyak berdzikir kepada Allah, sebab Allah sangat mengharamkan bagi hambanya untuk berputus asa sebagaimana Firman-Nya dalam surah Yusuf ayat 87:

يٰبَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّبُوا مِنْ يُّوسُفَ وَآخِيهِ وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رُّوحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا يَأْيِسُ مِنْ رُّوحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُونَ

“*Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir.*” (QS. Yusuf; 87)

c. Memberi ketenangan jiwa dan batin

Ketenangan merupakan hal yang diinginkan semua makhluk tak terkecuali manusia. Jiwa yang tenang adalah perkara yang mahal. Ketenangan dalam hidup tidak selalu diperoleh dengan hal materi duniawi. Faktanya banyak orang kaya bergemilang harta namun

hidupnya tidak tenang, begitupun sebaliknya. Artinya, untuk mendapat ketenangan tidak mesti berurusan dengan materi, melainkan dengan immateri yang dapat diperoleh dengan berdzikir. Dzikir yang dilaksanakan secara rutin dapat meningkatkan ketenangan dalam jiwa. Oleh karena itu, memperbanyak dzikir akan menciptakan suasana hati yang tenang dan damai. Hal ini sesuai dengan Firman Allah:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS. Al-Ra’d; 28)

d. Mendapatkan cinta Allah

Allah memiliki sifat *Ar-Rahman* dan *Ar-Rahim*. Kedua ini berasal dari suku kata *ar-rahmah* yang berarti kasih sayang. Kasih sayang Allah terhadap hamba-Nya begitu luas, bahkan luasnya kasih sayang Allah tak dapat diibaratkan dengan apapun. Tidak semua orang bisa mendapat kasih sayang Allah. Hanya orang-orang yang berusaha mendekat kepada-Nya lah yang bakal mendapat kasih sayang Allah. Adapun salah satu cara mendekat kepada Allah adalah dengan berdzikir.

e. Tidak terlena dengan kenikmatan dunia

Hidup di dunia hanya sementara, begitu pun segala hal yang diperoleh dalam kehidupan dunia. Kenikmatan dunia adalah fana, segala kesenangan dan kenikmatan dunia bisa melalaikan jika tidak disikapi dengan bijaksana. Dengan kejernihan hati dan senantiasa mengingat Allah melalui dzikir, kenikmatan dunia itu bisa menjadi perantara untuk meraih kebahagiaan akhirat.⁵² Karena banyak manusia yang terlena akan kenikmatan dunia yang sementara hingga ia melupakan

⁵²Samsul Amin Ghofur, *Rahasia Zikir dan Doa*, (Yogyakarta: Darul Hikmah, 2010), 143-147.

kepentingan akhirat yang sifatnya hakiki. Dalam hal ini Allah telah berfirman:

يَقَوْمِ إِنَّمَا هَذِهِ الدُّنْيَا مَتْعٌ وَإِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ

“Hai kaumku, sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah kesenangan (sementara) dan sesungguhnya akhirat itulah negeri yang kekal.” (QS. Ghafir: 39)

B. Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah

1. Pengertian Tarekat

Tarekat adalah jalan menuju Tuhan dengan mengamalkan ilmu tauhid, fiqh, dan tasawuf. Cara melakukan amalan untuk mencapai tujuan yang dimaksud adalah jalan menuju Tuhan, upaya mendekatkan diri kepada Tuhan melalui dzikir tertentu..⁵³ Abu Bakar Aceh mengemukakan bahwa tarekat adalah petunjuk dalam menjalankan suatu ibadah sesuai dengan ajaran yang ditentukan dan dicontohkan oleh rasul, dikerjakan oleh sahabat dan tabiin, turun temurun sampai guru-guru, sambung-menyambung dan rantai-berantai. Tarekat juga diartikan sebagai suatu cara mengajar dan mendidik, dan akhirnya meluas menjadi kumpulan keluarga yang mengikat penganut-penganut sufi untuk memudahkan menerima ajaran dan latihan-latihan dari para pemimpin dalam suatu ikatan.⁵⁴

Adapun menurut istilah tasawuf, tarekat berarti perjalanan seorang salik (pengikut tarekat) menuju Allah dengan cara menyucikan diri atau perjalanan khusus bagi para seseorang yang menempuh jalan menuju kepada Allah Swt. Perjalanan ini mengikuti jalur yang ada melalui tahap dan seluk beluknya dengan tujuan ingin bertemu langsung dengan sang Khāliq. Secara turun-temurun sampai kepada guru-guru, sambung-menyambung dan rantai-berantai. Tarekat juga bisa dikatakan sebagai suatu metode

⁵³Fuad Said, *Hakekat Tarekat Naqsyabandiyah*, (Jakarta:Al-Husna Zikra, 1999), 6.

⁵⁴Abu Bakar Aceh, *Penghantar Ilmu Tarekat*, (Solo : Ramadhani, 1996), 67.

yang dirancang oleh seorang syeikh untuk muridnya, berupa syarat-syarat dan kewajiban-kewajiban dan metode yang harus dipegang oleh para pengikutnya secara ketat dan konsisten, sebab tarekat adalah cara yang tepat dalam melaksanakan syariat, untuk mencapai jalan menuju terminal hakekat.⁵⁵

Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah adalah perpaduan dari dua tarekat besar, yaitu Tarekat Qadiriyyah dan Tarekat Naqsyabandiyah. Pemaduan tarekat dilakukan di Makkah pada tahun 1857 M. Pendiri tarekat baru ini adalah seorang sufi besar Masjid al-Haram di Makkah al-Mukarramah bernama Syaikh Ahmad Khatib Ibn Abd.Ghaffar Al-Sambasi Al-Jawi (w.1878 M.). Beliau adalah seorang ulama besar dari Indonesia yang tinggal sampai akhir hayatnya di Makkah. Syaikh Ahmad Khatib adalah mursyid Tarekat Qadiriyyah, di samping itu juga mursyid dalam Tarekat Naqsyabandiyah. Tarekat baru ini disempurnakan oleh Syaikh Ahmad Khatib dengan pokok ajaran kesempurnaan suluk, adab, ajaran tentang dzikir, dan muraqabah.⁵⁶

Penggabungan inti ajaran kedua tarekat tersebut karena pertimbangan logis dan strategis, bahwa kedua tarekat tersebut memiliki inti ajaran yang saling melengkapi, terutama jenis dzikir dan metodenya. Di samping keduanya memiliki kecenderungan yang sama, yaitu sama-sama menekankan pentingnya syari'at dan menentang faham *Wahdatul Wujud*. Tarekat Qadiriyyah mengajarkan *Dzikir Jahr Nafi Isbat*, sedangkan Tarekat Naqsyabandiyah mengajarkan *Dzikir Sirri Ismu Dzati*. Dengan penggabungan kedua jenis tersebut diharapkan maka para muridnya akan mencapai derajat kesufian yang lebih tinggi, dengan cara

⁵⁵ Layla binti Abdillah, *Mewaspada Tasawuf*, (Jakarta: PT. Wacanalazuardi Amanah), 1995, 37.

⁵⁶Sokhi Huda, *Tasawuf Kultural Fenomena Wahidatul Wujud*, (Yogyakarta: LKIS Yogyakarta, 2008), 6.

yang lebih mudah atau lebih efektif dan efisien.⁵⁷

2. Tujuan Tarekat

Tujuan tarekat adalah mempertebal iman dalam hati pengikut-pengikutnya, sehingga tidak ada yang lebih indah dan dicintai selain dari pada Allah dan kecintaan itu merupakan dirinya dan dunia ini seluruhnya. Dalam meraih tujuan itu, manusia harus ikhlas, bersih, segala amal dan niatnya *muraqabah*, merasa dirinya selalu diawasi Allah SWT, dalam segala gerak-gerik memperhitungkan laba rugi amalnya, dengan akibat selalu dapat diisi dengan jiwa: isyraq, rindu yang tidak terbatas terhadap Allah. Sehingga kecintaan terhadap Allah itu melebihi kecintaan terhadap dirinya dan alam sekitarnya.⁵⁸ Adapun tujuan tarekat adalah sebagai berikut:

- a. Dengan mengamalkan tarekat berarti mengadakan latihan jiwa (*riyadhah*) dan berjuang melawan hawa nafsu (*mujahaddah*) membersihkan diri dari sifat-sifat tercela dan diisi dengan sifat-sifat yang terpuji dengan melalui perbaikan budi pekerti dalam berbagai seginya.
- b. Selalu dapat mewujudkan rasa ingat kepada Allah SWT, dzat yang selalu Maha Besar dan Maha Kuasa atas segalanya dengan melalui jalan mengamalkan wirid atau dzikir, disertai tafakur yang secara terus menerus dikerjakan.
- c. Timbul perasaan takut pada Allah, sehingga timbul pula dalam diri seseorang itu sesuatu usaha untuk menghindarkan diri dari segala macam pengaruh jahat yang dapat menyebabkan lupa pada Allah SWT. Ikhlas dan taat kepada Allah, maka tidak mustahil akan dapat dicapai suatu tingkat ma'rifat, sehingga dapat pula diketahui segala rahasia dibalik tabir cahaya Allah dan rasul-Nya secara terang benderang.

⁵⁷ Martin Van Bruinessen, *Kitab Kuning Pesantren dan Tarekat*, (Bandung: Mizan, 1995), 217.

⁵⁸ Abu Bakar Aceh, *Penghantar Ilmu Tarekat*, 1996, 20-21.

3. Ajaran Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah

Ajaran Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah diajarkan langsung oleh mursyid (guru) kepada para jama'ah. Sang mursyid memberi bimbingan dan perbaikan sehingga dapat menyempurnakan keislaman dan memberikan kebahagiaan dalam menempuh jalan kepada Allah. beberapa pelajaran yang diberikan oleh guru kepada murid-muridnya yang bertujuan untuk dapat memperbaiki kekurangan yang ada diantaranya:

a. Suluk

Suluk ditujukan kepada semacam latihan yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu. Berikut macam-macam suluk diantaranya:

- 1) *Suluk Ibadah*, penekanannya pada perbaikan syari'at, yang sebenarnya merupakan kehidupan orang sehari hari.
- 2) *Suluk Riyadhah*, latihan diri dengan bertapa, berdaya upaya menahan nafsu dan syahwatnya dari mengerjakan segala kekurangan yang menggengsikan pada tingkah lakunya.
- 3) *Suluk Penderitaan*, usaha seorang sufi untuk menormalisir kepribadian dalam dirinya adalah menyuruhnya melakukan safar Taqhorrub (mendekatkan diri kepada Allah) untuk menghilangkan sifat-sifat tasamud.
- 4) *Thariqul Khidmah wabazlul jah*, agar memperoleh kegemaran dalam berbuat khidmad dan kebajikan terhadap sesama manusia.⁵⁹

b. Khalwat

Menjauhkan diri dari banyak bergaul dengan manusia atau mengasingkan diri. Dalam keadaan ini seseorang lebih mudah menghilangkan kebimbangan hatinya kepada selain Allah SWT dan menunjukkan seluruh hati dan pikirannya kepada Allah semata. Mempunyai pengaruh yang banyak

⁵⁹ Wawancara dengan KH. Mubalighin Adnan selaku Badal Mursyid Tarekat pada 22 Januari 2022.

sekali dalam pembentukan jiwa karakter seseorang. Ajaran khalwat memberikan pendidikan kepada seseorang akan hakekat hidup yang sebenarnya. Khalwat tidak berarti meninggalkan diri dari kesibukan dunia, akan tetapi kholwat merupakan sarana untuk mengupayakan diri agar tidak berfikir atau terpikat akan kesenangan kesenangan duniawi saja sehingga melupakan kehidupan yang abadi (akhirat).

c. Dzikir

Salah satu bagian yang terpenting dalam tarekat, bahkan yang paling kelihatan adalah dzikir, yang mana dzikir merupakan sarana untuk mengingat Allah dengan segala kebesaran-Nya, dan di dalam ajaran tarekat mengingat Allah itu biasanya dibantu dengan bermacam-macam kalimat dankata-kata dalam penyebutan asma Allah atau sifat-sifat-Nya.⁶⁰ Pengalaman dzikir ini tidak terbatas dikerjakan oleh golongan tarekat saja, tetapi sebagaimana yang dikerjakan oleh umat Islam pada umumnya. Hal ini sesuai dengan sebagaimana berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

“Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya.” (QS. Al-Ahzab: 41)

Maka dengan dasar itulah golongan tarekat mempertahankan amalan dzikir tersebut, jadi bukan hanya mengingat Allah dalam hati saja, tetapi kata “Allah” senantiasa terucap oleh lidahnya dan dibarengi melatih seluruh anggotanya. Sedangkan ritual wirid dan dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah, dalam kitab *Mambaul Fadloil* disebutkan:

- 1) Dzikir *Nafi Isbat*, yaitu lafadz (*lailahaillallah*) dibaca sebanyak 165 kali setelah sholat lima waktu.
- 2) Dzikir *Ismu Dzāt*, yaitu lafadz (*Allah*) dibaca sebanyak 1000 kali setelah sholat lima waktu.⁶¹

⁶⁰Cecep Alba, *Tasawuf dan Tarekat*, 79.

⁶¹ Hadrotus Syaikh Al-Murabi Al-Mursyid Achmad Asrori Al-Ishaqy, *Setetes Embun Penyejuk Hati.*, 45.

d. Bai'at

Bai'at artinya sumpah setia dari calon murid tarekat serta tunduk dan patuh terhadap semua aturan dan perintah syekhnya. Idealnya bai'at itu mengikat dan komitmen ini bertujuan positif, sebagaimana ditegaskan oleh Allah SWT:

وَأَوْفُوا بِعَهْدِ اللَّهِ إِذَا عَاهَدْتُمْ وَلَا تَنْقُضُوا الْأَيْمَانَ بَعْدَ تَوْكِيدِهَا وَقَدْ جَعَلْتُمُ اللَّهَ عَلَيْكُمْ كَفِيلًا إِنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ

Artinya: “Dan tepatilah Perjanjian dengan Allah apabila kamu berjanji dan janganlah kamu membatalkan sumpah-sumpah(mu) itu, sesudah meneguhkannya, sedang kamu telah menjadikan Allah sebagai saksimu (terhadap sumpah-sumpahmu itu). Sesungguhnya Allah mengetahui apa yang kamu perbuat.” (QS. An-Nahl: 91)

Pengertian di atas mengandung arti bahwa bai'at adalah pemberian izin dari seorang mursyid atau guru kepada muridnya untuk melakukan amalan-amalan tarekat, kemudian memberikan bimbingan kepada murid-murid tarekat yang lain, dan bahkan dapat bertindak sebagai seorang syekh, sebagai wakil (khalifah) dari sang syekh, untuk memberikan bai'at kepada calon murid atas namanya sendiri. Hubungan seorang syekh dengan kholifah adalah seperti hubungan pemimpin dengan pembantunya. Istilah khalifah itu sebenarnya sudah ada sejak zaman Nabi Saw, yang mana saat itu Nabi Saw digantikan fungsi kedudukannya oleh seorang khalifah. Maka istilah khalifah (pengganti) juga dapat disandang oleh mereka yang sudah mendapat ijazah tingkatan kedua dalam dunia tarekat.

C. Meditasi

1. Pengertian Meditasi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), meditasi diartikan sebagai pemusatan dan perasaan untuk mencapai sesuatu. Meditasi adalah cara melepas yaitu dalam bermeditasi, anda melepas dunia luar yang *ruwet* untuk meraih kedamaian batin yang mantap. Dalam semua

mistisisme dan pelbagai tradisi spiritual, meditasi adalah jalan menuju pikiran yang murni dan kokoh.⁶²

Meditasi dalam bahasa Pali disebut dengan *bhavana*, yang berarti pengembangan. Dan secara terminologis *bhavana* ialah pengembangan batin dalam melaksanakan pembersihannya. Istilah lain yang memiliki arti dan pemakaiannya hampir sama dengan *bhavana* adalah *samadhi*. *Samadhi* berarti pemusatan pikiran pada suatu obyek. *Samadhi* yang benar (*Samma Samadhi*) merupakan pemusatan pikiran pada obyek yang dapat menghilangkan kekotoran batin tatkala pikiran bersatu dengan bentuk-bentuk karma yang baik.⁶³

Meditasi pada umumnya dimaksudkan untuk mengembangkan kesempurnaan spiritual, mengurangi akibat penderitaan, menenangkan pikiran dan membuka kebenaran mengenai eksistensi dan hidup bagi pikiran. Keramahan dan simpati bersama dengan sikap yang terang atas fakta kematian dan arti kehidupan adalah hasil dari meditasi. Meditasi membantu untuk menyadari kefanaan segala sesuatu yang ada dan mencegah keterlibatan dalam keberadaan. Para pertapa Buddha sering menyatakan kebebasan mereka dari rasa takut dan cemas yang telah mereka capai dengan meditasi.⁶⁴

Dalam hal berdoa, umat Buddha mempraktekkan meditasi untuk pelatihan batin dan pengembangan spiritual. Tidak ada seorang pun yang dapat merealisasi *Nibbana* atau keselamatan tanpa mengembangkan batin melalui meditasi. Sejumlah perbuatan baik saja tidak cukup membawa seseorang untuk mencapai tujuan akhir tanpa pemurnian batin yang sesuai. Secara alamiah, batin yang tak terlatih sangat sukar dikendalikan dan merayu orang untuk membuat

⁶²Somdet Phra Buddhagacariya (Nanavara Thera), *Samadhi (Pencerahan Agung)*, (Jakarta: Penerbit Sri Manggala, 2004), 8.

⁶³Oka Disputhera, *Meditasi II, Pendidikan Tinggi Agama Buddha*, (Jakarta: Vajra Dharma Nusantara, 2004), 77.

⁶⁴Marisusai Dhavamony, *Fenomenologi Agama*, (Yogyakarta: Kanisius, 1995), 253.

buruk dan menjadi budak indera. Khayalan dan emosi selalu menyesatkan manusia jika batin tidak dilatih dengan benar. Seseorang yang tahu bagaimana caranya bermeditasi akan dapat mengendalikan batinnya jika tersesat oleh indra-indra.⁶⁵

Seorang guru spiritual, J. Krishnamurti, memberikan definisi yang jelas tentang meditasi. Ia berkata bahwa meditasi bukanlah pelarian diri dari dunia, bukan kegiatan mengisolasi diri, melainkan lebih merupakan pemahaman dunia dan kehidupan, karena tidak banyak yang ditawarkan dunia selain dari papan, pangan, sandang, serta kenikmatan yang membawa penderitaan.⁶⁶ Apa yang penting dalam meditasi adalah kualitas hati dan pikiran. Hal itu bukan menjadi apa yang dicapai atau apa yang dikatakan telah dicapai oleh seseorang, tetapi lebih merupakan kualitas pikiran yang suci dan mudah menerima. Melalui peniadaan, ada keadaan positif. Semata-mata berkumpul atau tinggal di dalam, mengingkari kemurnian meditasi. Meditasi bukan suatu cara mencapai tujuan, tetapi sekaligus merupakan cara dan tujuan. Pikiran tidak pernah dapat dibuat menjadi suci melalui pengalaman. Melainkan peniadaan pengalamanlah yang dapat membawa keadaan positif tanpa noda yang tidak dapat dikembangkan melalui pemikiran. Pemikiran tidak pernah bebas dari noda. Meditasi ialah akhir dari pemikiran, bukan oleh meditator, karena meditator adalah meditasi. Jika tidak ada meditasi, maka meditator menjadi seperti orang buta di dunia yang penuh keindahan, terang dan warna.⁶⁷

Meditasi menurut Kathleen McDonald ialah suatu bentuk aktivitas kesadaran mental, yang melibatkan salah satu bagian dari pikiran untuk mengamati, menganalisis dan

⁶⁵Sri Dhammananda, *Keyakinan Umat Buddha*, (Jakarta: EhipassikoFounfation, 2012), 288.

⁶⁶Bambang Romaidi, "Meditasi Buddha Theravada Dalam Perspektif Mahasi Sayadaw," *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta* (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019), 46.

⁶⁷Kirinde Sri Dhammananda (Nayaka Mahathera), *Meditasi Untuk Siapa Saja*, (Yayasan Penerbit Karaniya, 2003), 11.

berhadapan dengan bagian yang lain dari pikiran kita. Meditasi dalam berwujud dalam banyak bentuk, yaitu memusatkan perhatian pada suatu obyek (internal), berusaha memahami beberapa masalah pribadi membangkitkan kasih sayang bahagia bagi seluruh umat manusia, berdoa pada obyek yang dipuja, atau berkomunikasi dengan kebijaksanaan yang ada dalam batin kita. Dalam bahasa Tibet istilah untuk meditasi disebut “gom”, secara harfiah berarti “mengenal”, dengan maksud bahwa segala sesuatu yang muncul di dalam pikiran kita adalah apa yang paling kita kenali.⁶⁸

Dengan demikian, dapat diambil inti dari berbagai pengertian meditasi ini adalah lebih tertuju pada pemusatan pemikiran untuk memperoleh ketenangan dalam mencapai tingkat tertinggi, dengan maksud pengendalian diri terhadap segala macam keinginan yang mengakibatkan penderitaan. Pengendalian pikiran yang baik juga akan berimbas pada tingkah laku serta kehidupan yang lebih baik pula. Jika pengendalian dalam diri sudah didapatkan, maka sesuatu yang di luar pun juga akan dapat dikendalikan dengan baik.

2. Macam-macam Meditasi

Meditasi dalam agama Buddha terbagi menjadi dua macam yaitu:

a. Samatha Bhavana

Meditasi yang disebut *Samatha Bhavana* yaitu meditasi untuk mencapai ketenangan hidup. Dalam abad nuklir ini, dimana kehidupan terasa semakin keras dan komplek, memang sangat dibutuhkan meditasi *samatha bhavana* ini untuk dapat menciptakan ketenangan batin. Samatha adalah pengembangan pikiran yang bertujuan untuk mencapai ketenangan. Dalam Samatha Bhavana, pikiran terutama terfokus dan terpaku pada objek apa pun yang diinginkan, selama durasi waktu yang diinginkan, sambil mengalami

⁶⁸ Kathleen McDonald, *Meditasi Sebuah Petunjuk Praktis*, (Yayasan Penerbit Karaniya, Dharma Universal Bagi Semua, t.th), 9-10.

kebahagiaan, keheningan, dan kedamaian.⁶⁹ Memfokuskan pikiran pada satu objek tertentu agar pikiran tidak berhamburan ke segala arah, meloncat dari satu hal ke hal lain, pikiran tidak melamun dan mengembara tanpa tujuan.

b. Vipassana Bhavana

Meditasi yang disebut *Vipassana Bhavana* yaitu meditasi yang dapat membersihkan noda batin dan pikiran secara total. Meditasi pengembangan pandangan terang (*Vipassana bhavana*) juga merupakan jalan untuk melenyapkan semua kotoran batin yang berpuncak pada *nirwana* atau berakhirnya duka. Agar dapat melenyapkan keserakahan, kebencian dan kebodohan, ketenangan dan pandangan terang harus digunakan. Meditasi pandangan terang memerlukan landasan ketenangan batin, hasil dari meditasi pengembangan ketenangan. Karena itu keduanya saling menunjang, dan tidak terpisahkan.

Vipassana Bhavana merupakan meditasi pandangan terang tingkat tinggi (*Lokuttara* atau di atas duniawi), yang memiliki tujuan untuk melihat dengan terang dan jernih proses kehidupan yang selalu berubah-ubah tanpa henti (*Anicca*) dan selalu dicengkeram oleh derita (*Dukkha*), hingga akhirnya bisa menembus Anatta (tanpa aku) yaitu Nibbana.⁷⁰ Dalam kitab suci umat Buddha pun juga dijelaskan, bahwa sesungguhnya, “Dalam kitab suci telah ditulis bahwa hanya dengan pandangan terang inilah kita dapat menyucikan diri kita, dan tidak dengan jalan lain.” (*Vidyadharmā, Vipassana-Dhura*).⁷¹

⁶⁹ Andy Tri Wijaya, Ngadat Ngadat, and Urip Widodo, “Potret Pelaksanaan Meditasi Dan Dampaknya Pada Perubahan Perilaku Masyarakat Vihara Karangdjati Kabupaten Sleman Yogyakarta,” *Jurnal Agama Buddha Dan Ilmu Pengetahuan* 6, no. 1 (2019): 119–135.

⁷⁰ *Ibid.*

⁷¹ Mahasi Sayadow, *Meditasi Vipassana*, 2006, 29.

3. Macam-macam Objek Meditasi

Menurut Visuddhimagga, dalam samatha bhavana terdapat 40 macam objek meditasi (yang dikelompokkan dalam 7 kategori) yaitu:⁷²

- a. 10 macam wujud benda (*kasina*) berupa tanah, air, api, udara, warna biru, kuning, merah, putih, cahaya, ruang terbatas.
- b. 10 macam wujud menjijikan (*asubha*) berupa mayat yang bengkak, mayat lebam kebiru-biruan, mayat bernanah, mayat yang terbelah, mayat yang terkoyak-koyak, potongan mayat yang tersebar dan rusak, mayat berlumuran darah.
- c. 10 macam perenungan (*anussati*) mengenai sifat mulia Buddha, Dharma, Sangha, Dewata, Sila, kemurahan hati, kedamaian Nirwana, Kematian, Kotoran badan jasmani, pernapasan (*anapanasati*).
- d. 4 macam keadaan tak terbatas (*appamanna*) berupa cinta kasih, welas asih, simpati, keseimbangan batin).
- e. 4 macam perenungan tanpa materi (*arupa*) mengenai ruang tak terbatas diluar kasina, kesadaran tanpa batas, kekosongan, bukan prepepsi pun bukan non prepepsi.
- f. 1 macam perenungan prepepsi yang menjijikan dari makanan (*aharapatikulasanna*).
- g. 1 macam analisis terhadap keempat unsur jasmani (*catudhatuva vathana*), berupa unsur tanah/padat, air/cair, api/panas, dan udara/gerak.

4. Tujuan Meditasi

Perhatian penuh adalah inti dari meditasi Buddhis. Pada dasarnya, perhatian murni adalah konsep yang sederhana. Kekuatan terletak pada praktik dan penerapannya. Perhatian penuh berarti memperhatikan dengan cara tertentu, dengan tujuan tertentu, pada saat ini dan apa adanya tanpa menghakimi. Jenis perhatian ini mengembangkan kesadaran,

⁷² Maha Nayaka, *Ada yang menyebutkan 38 macam pokok objek meditasi, tidak mencakup kasina cahaya dan ruang terbatas*, (Surabaya: Megazine, 1995), 222.

kejelasan dan penerimaan realitas saat ini. Itu menyadarkan kita akan fakta bahwa hidup kita hanya berlangsung dari waktu ke waktu. Jika kita tidak menyadari saat ini, maka kita tidak hanya kehilangan sesuatu yang sangat berharga dalam hidup kita, tetapi juga gagal memanfaatkan kesempatan untuk tumbuh dan berkembang.⁷³

.Mungkin latihan meditasi itu sederhana, tetapi tidak selalu mudah. Perhatian penuh membutuhkan usaha dan disiplin karena alasan sederhana bahwa dorongan terhadap keadaan perhatian, yaitu ketidaksadaran dan tindakan otomatis, sangat kuat. Dorongan itu benar-benar kuat dan melampaui kesadaran kita karena komitmen batin dan upaya serius diperlukan untuk mempertahankan upaya kita untuk tetap berada dalam momen kewaspadaan dan mempertahankan perhatian penuh. Meskipun sulit, ini adalah usaha yang memuaskan dengan banyak aspek di dalamnya. kehidupan yang biasanya luput dari pengamatan kita dan menghilang begitu saja.⁷⁴

Meditasi merupakan latihan mental yang dilakukan dengan tiga tujuan yang berbeda, tetapi saling berkaitan yaitu:

- a. Meditasi bertujuan untuk membebaskan perhatian dari keasyikan normal dengan stimulasi indra dan gagasan yang selalu berubah dan terpusat pada diri sendiri
- b. Meditasi bertujuan untuk mengalihkan perhatian dari dunia indra ke dunia lainnya yang lebih tidak nampak dan karenanya menenangkan kekacauan pikiran. Pengetahuan yang berdasarkan indra tidak memuaskan sebagaimana kehidupan yang berdasarkan indra. Perasaan dan fakta- fakta historis seperti ini tidak pasti, tidak bermanfaat, sepele dan sebagian besar merupakan hal-hal yang tidak penting. Hanya hal-hal yang berharga untuk diketahui yang diperoleh dalam meditasi, ketika

⁷³ Jon, Kabat, *Meditasi Perhatian Murni Dalam Kehidupan Sehari-hari*, (Jakarta: Karaniya, 2013), 4.

⁷⁴ *Ibid*, 7.

pintu-pintu indra terkawal. Kebenaran religi yang luhur ini pastinya luput dari jangkauan orang rata-rata yang pengetahuan dan wawasannya didasarkan pada indra duniawi.

- c. Meditasi bertujuan untuk memahami realitas-realitas yang melampaui indra itu sendiri, untuk menjelajahi fakta-fakta transeden yang menghasilkan pemahaman kesunyiaan (Sunyataan) sebagai realitas tertinggi.⁷⁵

5. Manfaat Meditasi

Bhavana atau meditasi yang benar akan memberikan fungsi bagi orang yang melaksanakannya. Fungsi atau faedah yang timbul dalam kehidupan sehari-hari dari praktek latihan meditasi ialah:

- a. Meditasi akan membantu bagi mereka yang sibuk untuk dapat membebaskan diri dari ketegangan dan mendapatkan relaksasi atau pelepasan.
- b. Meditasi dapat membantu untuk menenangkan diri dari kebingungan dan mendapatkan ketenangan yang bersifat permanent (tetap).
- c. Meditasi dapat membantu untuk menimbulkan ketabahan dan keberanian serta mengembangkan kekuatan bagi mereka yang mempunyai banyak masalah persoalan tersebut.
- d. Meditasi dapat membantu mereka untuk mendapatkan kepercayaan.
- e. Meditasi dapat membantu untuk mendapatkan pengertian terhadap diri sendiri yang sangat dibutuhkannya. Keadaan atau sifat yang sebenarnya dari hal-hal yang menyebabkan takut dan selanjutnya akan dapat mengatasi rasa takut dalam pikirannya bagi mereka yang mempunyai rasa takut dalam hati atau kebimbangan.
- f. Meditasi dapat membantu memberikan perubahan dan perkembangan yang menuju pada kepuasan batin.

⁷⁵ Edward Conze, *Sejarah Singkat Agama Buddha*, (Jakarta: Karyania, 2010), 14.

- g. Meditasi dapat membantu memberikan pengertian pada mereka yang sedang memiliki pikiran kacau dan berputus asa karena kurangnya pengertian akan sifat kehidupan dan keadaan dunia ini, bahwa pikirannya itu kacau untuk hal-hal yang tidak ada gunanya.
- h. Meditasi dapat membantu mengatasi keragu-raguan atau ketidaktarikan seseorang terhadap agama untuk melihat segi-segi serta nilai-nilai yang praktis dalam bimbingan agama.
- i. Meditasi dapat membantu pelajar atau mahasiswa untuk menimbulkan dan menguatkan ingatannya serta untuk belajar lebih seksma dan lebih efisien.
- j. Meditasi dapat membantu untuk melihat sifat dan kegunaan dari kekayaan dan bagaimana cara menggunakan harta tersebut untuk kebahagiaan diri sendiri serta orang lain, bagi orang kaya.
- k. Meditasi dapat membantu untuk memiliki rasa puas dan ketenangan serta tidak melampiaskan rasa iri hati terhadap orang lain yang tidak mampu daripadanya, bagi orang miskin.
- l. Meditasi dapat membantu untuk mendapatkan pengertian dalam menempuh salah satu jalan yang akan membawa ke tujuannya, bagi seseorang yang sedang berada dalam persimpangan jalan dari kehidupan dan tidak mengetahui jalan mana yang harus ditempuh.
- m. Meditasi dapat membantu untuk memberikan pengertian yang lebih mendalam mengenai kehidupan ini, dan pengertian tersebut akan memberi kelegaan dan kebebasan dari penderitaan serta pahit getirnya kehidupan, serta akan menimbulkan kegairahan yang baru bagi mereka yang lanjut usia yang telah bosan dengan kehidupan ini.
- n. Meditasi akan dapat membantu mengembangkan kekuatan kemauan untuk mengatasi kelemahan-kelemahannya, bagi mereka yang mudah marah.

- o. Meditasi akan membantu memberikan pengertian tentang bahayanya sifat iri hati, bagi mereka yang bersifat iri hati.
- p. Meditasi akan membantu untuk belajar menguasai nafsu-nafsu dan keinginannya, bagi mereka yang diperbudak oleh panca indera.
- q. Meditasi akan membantu untuk menyadari dirinya dan melihat cara mengatasi kebiasaan yang berbahaya itu yang telah memperbudak dan mengikat dirinya, bagi mereka yang ketagihan minuman keras memabukkan.
- r. Meditasi akan memberikan kesempatan untuk dapat mengenal diri dan mengembangkan pengetahuan-pengetahuan yang sangat berguna untuk kesejahteraan diri sendiri dan keluarga serta handai taulan.
- s. Meditasi akan membawa kepada kesadaran yang lebih tinggi dan pencapaian penerangan sempurna, sehingga dapat melihat segala sesuatu dengan apa adanya dan tidak terseret lagi dalam persoalan-persoalan yang remeh atau kecil.
- t. Dalam agama Buddha, meditasi yang benar dipergunakan untuk membebaskan diri dari segala penderitaan, untuk mencapai *nibbana*.⁷⁶

6. Macam-macam Watak / Carrita

a. Raga Caritta

Karakter yang memiliki sifat *Raga Caritta* mudah terangsang/bernafsu lebih terhadap objek-objek yang menyenangkan, suara yang merdu, wangi-wangian, sentuhan-sentuhan yang lembut. Ini adalah khayalan yang di rindukan batin sebagai adanya kecintaan. Seseorang yang memiliki *raga caritta*, cenderung bersifat mementingkan diri sendiri, sombong, berambisi besar. Ada sisi positif yang dimiliki oleh seseorang yang memiliki *raga caritta*, yaitu ia akan mudah kagum melihat suatu kebajikan meskipun itu

⁷⁶ Oka Disputhera, *Meditasi II: Pendidikan Tinggi Agama Buddha*, 2004, 77-80.

kecil sekali, ia juga mudah melupakan kesalahan orang lain.

b. Dosa Caritta

Karakter manusia yang memiliki kecenderungan mudah naik pitam/tersinggung, pemaarah, dan penggerutu yang tanpa alasan. Orang yang memiliki karakter "*dosa caritta*" bila di nasehati/ tersindir dengan persoalan kecil saja, akan tersulut kemarahannya. Seseorang yang berkarakter "*Dosa Caritta*" ini sangat suka dengan watak pemaarah yang dimilikinya. Justru merasa bangga karena ia seseorang yang berkarakter keras, bila ia seseorang laki-laki maka ia merasa jantan, karena kekerasannya ini baginya kebencian atau kemarahan merupakan harta yang mulia. Jika sehari saja tidak marah atau membenci terhadap orang lain, maka ada sesuatu yang hilang dari dirinya.

Ciri-ciri/pola perilaku yang nampak dalam kehidupan sehari-hari bagi seseorang yang berkarakter "*Dosa Caritta*" yaitu jika berbicara suaranya keras, bila berjalan langkahnya selalu tergesa-gesa, bila melakukan pekerjaan biasanya kasar, perangnya kaku, hatinya cepat panas. Orang yang mempunyai dosa caritta juga suka iri hati, tidak suka melihat orang lain memperoleh suatu kebahagiaan dan kesejahteraan, tidak senang melihat suatu kesalahan dilakukan oleh orang lain meskipun kecil (maunya sempurna : perfectionist), tidak mau mengingat jasa baik orang lain walaupun besar, suka bermusuhan, memandang rendah orang lain, sangat suka memerintah orang lain. Bagi yang mempunyai *dosa caritta*, maka *kammatthana* yang sesuai baginya adalah *empat appamanna* dan *empatkasina* (*nilai kasina, pita kasina, lohitasasina, dan odatakasina*).

c. Moha Caritta

Watak/karakter yang diliputi kebodohan batin,

yaitu ketidaktahuan mengenai ilusi dari semua yang ada ini, baik harta dunia maupun harta surgawi. Orang yang memiliki watak ketidaktahuan atau kebodohan beranggapan bahwa dengan menimbun harta benda maka ia akan mendapatkan kebahagiaan. Karena kurangnya pengetahuan atau kebodohan, ia sayang untuk melepaskan benda miliknya, bahkan benda yang tidak berharga sekalipun, tetapi ia sangat menginginkan barang orang lain. Orang yang mempunyai *moha caritta* melaksanakan sesuatu berdasarkan kebodohan batin, cenderung ke arah kelemahan batin, suka bingung, suka ragu-ragu, suka khawatir, menggantungkan diri pada pendapat orang lain, pikiran ruwet, malas, pendirinya tidak tetap, kadang-kadang kukuh memegang suatu pandangan.

d. Vitakka Caritta

Watak seseorang yang tidak tegas/goyah. Seseorang yang berkarakter *Vitakka Caritta* ini memiliki kekhawatiran atau pikiran yang tidak terkendalikan, mempunyai kebingungan dalam hal pekerjaan mana yang lebih dahulu dikerjakan, tidak memiliki keputusan yang tetap. Seseorang yang berwatak *vitakka caritta* ini selalu melaksanakan sesuatu dengan tergesa-gesa (karena pikirannya tidak terkendalikan), cenderung ke arah kegugupan, sering mengalami kegagalan usaha, suka berteori, tidak suka bekerja untuk kepentingan sosial. Orang yang memiliki watak *vitakka caritta* tidak berani mengambil suatu keputusan dalam pekerjaan yang digelutinya. Watak ini kemudian kait mengait dengan gangguan saraf, terlihat wajahnya lesu, tidak bergairah, loyo, dan kelihatan lebih tua dari usia yang sebenarnya dan ia sulit mencari kebahagiaan dan ketenangan. Batinnya senantiasa diliputi kegelisahan, penuh angan-angan, kebingungan, bahkan tak jarang ketakutan (seperti misalnya takut akan nasib hidupnya, takut akan masa depannya, takut

gagal, dan lain sebagainya).

e. *Saddha Caritta*

Watak yang mudah percaya, orang yang berwatak seperti ini tidak memiliki keteguhan hati dan mudah percaya pada orang lain tanpa mempertimbangkan dan menyelidiki terlebih dahulu. Orang seperti ini mudah di tipu orang lain. Dalam pergaulan rekan-rekannya seringkali menggoda dengan menceritakan suatu hal yang merupakan rekaan semata, siapapun yang memberinya suatu saran atau nasehat akan sesuatu hal, maka ia pasti akan langsung percaya dan tidak mempertimbangkan dan menyelidiki terlebih dahulu. Sisi positif dari seseorang yang mempunyai *saddha caritta* ialah, dia akan melaksanakan sesuatu berdasarkan keyakinan, cenderung ke arah rendah hati, dermawan, jujur, suka mendengarkan dhamma, yakin pada sesuatu yang dianggap baik.

f. *Buddhi Caritta*

Watak/karakter intelek atau cerdas. Keintelekan atau kecerdasan harus diimbangi atau disertai dengan pengetahuan benar, nyata/kasunyataan mengenai kehidupan, alam kehidupan dan semua fenomena. Sisi positif dari seseorang yang mempunyai *buddhi caritta* atau *nana caritta* ialah ia akan melaksanakan sesuatu dengan berhati-hati, cenderung ke arah perenungan terhadap tiga corak umum (*tilakkhana*), sering bermeditasi, bersedia mendengarkan omongan orang lain, mempunyai kawan-kawan yang baik. Untuk mereka yang mempunyai *buddhi caritta* atau *nana caritta*, maka obyek yang baik diambil dalam melaksanakan *Samatha Bhavana* ialah *marananussati*, *upasamanussati*, *aharapatikulasanna*, dan *catudhatuvavatthana*.⁷⁷

⁷⁷ Bhikkhu Khantipalo, *Nasihat Praktis Bagi Meditator*, 1st ed. (Yogyakarta: Kamadhis UGM, 2008), 68-70.

D. Ketenangan Jiwa

1. Pengertian Ketenangan Jiwa

Secara bahasa jiwa berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa, nyawa atau alat untuk berfikir. Sedang dalam bahasa Arab sering disebut dengan “an nafs”. Ketenangan jiwa merupakan istilah psikologi yang terdiri atas dua kata yaitu ketenangan dan jiwa. Tenang berarti diam tidak berubah- ubah (diam tidak bergerak), tidak gelisah, tidak susah, tidak gugup betapapun keadaan gawat, tidak ribut, tidak tergesa-gesa.⁷⁸

Hamdani menjelaskan bahwa jiwa yang tenang adalah jiwa yang senantiasa mengajak kembali kepada fitrah ilahiyah Tuhannya. Indikasi hadirnya jiwa yang tenang pada diri seseorang terlihat pada perilaku, sikap dan gerak-geriknya yang tenang, tepat dan benar. Ia tidak terburu-buru untuk bersikap apriori dan berprasangka negatif.⁷⁹

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 Tuhan, rela akan hukum Tuhan, mengharap pahala dan memperhitungkan amal perbuatan dirinya selama hidup, dan lain-lain.⁸⁰

Jiwa yang tenang (*muthmainnah*) adalah jiwa yang senantiasa mengajak kembali kepada fitrah Ilahiyah Tuhannya. 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.⁸¹ Jadi

⁷⁸ Soleh, “Do’a Dan Zikir Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi”, 32.

⁷⁹ Adz-Dzaky, Hamndani Bakran, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Jogjakarta, 2006), 458.

⁸⁰ Al-Ghazali. *Ihya Ulumuddin Bab Ajaibul Qalbi*. Terj. Ismail Yakub. Jilid 4. Jakarta: Tirta Mas, 1984), 123.

⁸¹ Adz-Dzaky, Hamndani Bakran, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Jogjakarta, 2006), 458.

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. Tingkatan Jiwa

Berdasarkan pengaruh dari usaha ruhaniyah dalam proses *tazkiyatun Nafs*, jiwa memiliki tujuh tingkatan, yakni:

a. Jiwa yang memerintah (*Al-nafs al-ammarah*)

Jiwa ini cenderung pada tabiat badan yang bersifat alamiah, memerintah pada kelezatan dan hasrat seksual (syahwat) yang terlarang dalam syara". Dan mendorong hati pada aspek-aspek rendah. Dalam tingkatan ini, jiwa merupakan tempat berlindung segala kejahatan dan sumber akhlak-akhlak tercela, seperti Sombong, ambisius, hasrat biologis, hasud, marah, kikir, dendam, dll.

b. Jiwa yang Mencela (*Al-nafs al-lawwamah*)

Jiwa yang menerima pencerahan hati, yang sesekali mengikuti kekuatan yang berpikir dan sesekali berbuat durhaka lalu menyesal dan mencela jiwanya. Dalam tingkatan ini, jiwa merupakan sumber memancar penyesalan sekaligus tempat ber,ula keinginan biologis, kekeliruan, dan kerakusan.

c. Jiwa yang tenteram (*Al-nafs al-muthmainnah*)

Jiwa yang menerima pencerahan hati sehingga darinya tenggelam sifat-sifat tercela dan merasa tentram terhadap berbagai kesempurnaan. Posisinya berada pada bermulanya kesempurnaan. Kapan saja sang penempuh jalan ruhani (salik) menginjakkan kaki padanya, ia dihitung sebagai orang yang masuk diantara ahli thoriqoh karena kepindahannya dari warna warni menjadi pengokohan.

Pemilik jiwa dalam tingkatan ini berada dalam kondisi mabuk ketuhanan. Kepadanya berhembus nafasnafas hubungan kemesraan dengan sangat kencang karena keterkaitan yang sangat kuat dengan yang maha benar.⁸²

d. Jiwa yang terilhami (*Al-nafs al-mulhimah*)

Jiwa yang diilhami Allah dengan ilmu, rendah hati, merasa cukup dengan rizki yang hanya sedikit dan kedermawanan. Dalam tingkatan ini jiwa menjadi tempat memancar kesabaran, kesanggupan memikul beban derita dan rasa syukur.

e. Jiwa yang Ridha (*Al-nafs al-radhiyah*)

Jiwa yang ridha kepada Allah, dimana jiwa berada dalam kondisi berserah dan merasa lezat dengan kondisi tergilagila (*hiyaroh*).

f. Jiwa yang diridhai (*Al-nafs al-mardhiyah*)

Jiwa yang diridhai Allah Swt. Padanya nampak jejak keridhaan-Nya, antara lain Karomah, keikhlasan, dan dzikir. Dalam tingkatan ini, sang penempuh jalan ruhani menginjakkan kakinya yang pertama pada pengenalan Allah (*Ma'rifatullah*) dengan pengenalan yang benar. Pada tingkatan jiwa yang seperti ini, penampakan amal perbuatan terlihat jelas.⁸³

g. Jiwa yang Sempurna (*Al-nafs al-kamilah*)

Jiwa yang segala kesempurnaan menjadi tabiat dan wataknya. Bersamaan dengan itu, jiwa meningkat naik pada kesempurnaan dan diperintah kembali kepada para hamba Allah untuk membimbing dan menyempurnakan mereka. Kedudukan salik pada tingkatan ini berada pada posisi penampakan namanama dan sifat-sifat Allah. Kondisinya kekal dengan Allah, berjalan dengan Allah dan menuju Allah, serta kembali dari Allah dan kepada Allah. Baginya

⁸² Muhammad Amin Al-Kurdi, *Jalan ke Surga; Pengembangan Spiritual menuju Pencerahan Qolbu*, (Bandung. PT. Remaja Rosdakrya. 2005), 135-136

⁸³ *Ibid.*

tiada tempat berlindung selain Allah. Ilmu-ilmunya terambil dari Allah.⁸⁴

3. Indikator Ketenangan Jiwa

a. Hati yang tenang

Dalam hidup, setiap manusia memiliki kesedihan dan masalahnya masing-masing. Tidak sedikit dari masalah hidup itu membuat seseorang menjadi tidak tenang; menjadi resah, gelisah sampai stres. Sering merasa bahwa masalah hidup terlalu besar, hingga nekat melakukan hal-hal yang tidak seharusnya. Sebenarnya semua itu hanya bias untuk menghindari masalah bukan mengatasi. Allah memberikan cobaan kepada hamba-Nya sesuai dengan kemampuan untuk menghadapi. Orang-orang yang mudah menyerah itu hanya merugikan diri sendiri. Untuk itu, sangat penting untuk mendapatkan ketenangan jiwa dan raga agar bisa menghadapi segala macam cobaan hidup di dunia ini. Di dalam Islam sendiri diajarkan cara untuk kita bisa mendapatkan hati yang tenang sehingga dalam berbuat sesuatu tidak akan merasa tertekan maupun gelisah.

b. Sabar

Secara etimologi, sabar berarti teguh hati tanpa mengeluh ketika edang ada masalah. Menurut Islam, sabar adalah 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 menghadapi bencana (musibah).⁸⁵ 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, berikhlash, sampai

⁸⁴ *Ibid*, 137.

⁸⁵ Asmaran As, *Pengantar Studi Akhlak*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2002), cetakan 4, 228.

cita-cita dapat berhasil dan dikala menerima cobaan dari Allah SWT, wajiblah ridha dan hati yang ikhlas.

c. Optimis

optimis dapat digambarkan sebagai cahaya dalam kegelapan dan memperluas wawasan berfikir. Dengan optimism artinya cinta akan kebaikan tumbuh di dalam diri manusia serta dan menumbuhkan perkembangan baru dalam pandangannya tentang kehidupan. Tidak ada apapun yang mampu mengurangi jumlah masalah dalam kehidupan manusia seperti yang diperankan optimisme. Ciri-ciri kebahagiaan itu lebih tampak pada wajah orang yang optimis tidak saja dalam hal kepuasan tetapi juga dalam kehidupan baik dalam situasi positif ataupun negatif. Setiap saat sinar kebahagiaan menerangi jiwa orang yang optimisme.⁸⁶



⁸⁶ Hamzah Ya'qub, *Etika Islam*, (Bandung: Diponegoro, 2006), cet. Ke-VI, 142.

BAB III
TAREKAT QODIRIYAH WA NAQSYABANDIYAH DI
PONPES YPPTQMH DAN MEDITASI ANAPANASATI DI
VIHARA BHAIJAGURU GRHA

A. Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah di Ponpes YPPTQMH

1. Profil Ponpes YPPTQMH

Yayasan Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Mathlul Huda (YPPTQMH) terletak di Kecamatan Ambarawa Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung terletak di Jalan Sapuhanda No. 07 Arjosari, Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Pringsewu. Pondok pesantren ini didirikan pada tahun 1993 oleh beberapa tokoh kyai yaitu: 1) KH. Ahmad Khusyairi Abdillah, Al-Hafidz dan Nyai Hj. Sobiroh; 2) Prof. Dr. KH. Ahmad Rais Abdillah, MA., Al-Hafidz dan Nyai Hj. Luqmanati Adnan, Al-Hafidzoh; 3) KH. Zuwezi; dan KH. Sudarno.

Pondok Pesantren Mathlul Huda merupakan pesantren dengan konsentrasi program tahfidz Al-Qur'an (menghafal Al-Qur'an), seni kaligrafi, dan kajian kitab kuning. Pesantren Mathlul Huda pada mulanya adalah pesantren dengan karakteristik salafi. Seiring perkembangannya dan saran dari masyarakat, pesantren ini mulai mendirikan jenjang pendidikan formal yang berkembang hingga saat ini. Diawali dengan mendirikan pendidikan Madrasah Aliyah dan Madrasah Tsanawiyah YPPTQMH, hingga saat ini telah berdiri lembaga pendidikan lain seperti: PAUD, MI, Sekolah Menengah Kejuruan, dan Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah.

Pada saat ini, Pondok Pesantren Mathlul Huda terdiri dari 1 pondok pusat dan 2 pondok cabang. Adapun pondok pusat dipimpin/diasuh oleh KH. M. Mubalighin Adnan dan Nyai Elok Faiqotul Hasanah, pondok Tarbiyatus Sibyan (cabang I) dipimpin oleh KH. Miftahusyain, dan pondok Asy-‘Ariyah (cabang II) dipimpin oleh KH. Hasyim Asy'ari.

Setidaknya terdapat dua jenis pendidikan di pesantren ini, yaitu pendidikan formal dan nonformal. Adapun pendidikan formalnya adalah sebagai berikut: 1) Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Kober Mathlaul Huda; 2) Madrasah Ibtidaiyah Qur'an (MIQ) YPPTQMH; 3) Madrasah Tsanawiyah (MTs) YPPTQMH; 4) Madrasah Aliyah (MA) YPPTQMH; 5) Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Ma'arif Ambarawa; 6) Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah (STIT) YPPTQMH. Sedangkan pendidikan nonformalnya yaitu: 1) Madrasah Al-Qur'an; 2) Madrasah Diniyah; 3) Tahfidz Al-Qur'an; 4) Sanggar Kaligrafi.

Dari uraian di atas, terlihat bahwa Pesantren Mathlaul Huda memfokuskan pada dua pengembangan ilmu, yaitu ilmu agama dan ilmu umum. Keilmuan agama diajarkan pada pendidikan nonformal yang mempelajari kitab-kitab kuning (klasik) dan kajian Al-Qur'an, sedangkan keilmuan pengetahuan umum dikembangkan lewat pendidikan formal PAUD, MI, MTs, MA, SMK, dan perguruan tinggi. Walaupun demikian, pembelajaran dijenjang pendidikan formal juga tak lepas dari pembelajaran agama dengan tidak meninggalkan ciri khas pesantren salafiyah.

Tabel 1
Sarana dan Prasarana Ponpes YPPTQMH

NO	FASILITAS	JUMLAH
1	Masjid	1 gedung
2	Asrama	6 gedung
3	Gedung Sekolah	5 gedung
4	Kantin	4 gedung
5	Lapangan Voly	1 buah
6	Aula	1 buah
7	Perpustakaan	1 gedung
8	Laboratorium Komputer	1 gedung
9	Alat kesenian (Gambus dan Hadroh)	1 buah
10	Mobil antar-jemput santri	3 unit

a. Visi

“Menjadikan YPPTQMH Ambarawa sebagai pencetak generasi Qur’ani yang berilmu, beriman, bertaqwa, berakhlak, berwawasan, mandiri, dan modern dalam bingkai *Ahlussunah wal Jama’ah al-Nahdiah*.”

b. Misi

- 1) Mencetak santri penghafal Qur’an yang cerdas berkualitas
- 2) Meningkatkan Profesionalitas pendidikan pada lembaga pendidikan formal dan non formal
- 3) Mengembangkan ilmu yang amaliyah dan amal yang ilmiah
- 4) Meningkatkan sikap cerdas, terampil, rapi, dan teliti
- 5) Menciptakan santri yang aktif, kreatif, informatif, komunikatif, dan dapat diandalkan.⁸⁷

2. Aktivitas Keagamaan Ponpes YPPTQMH

a. Kegiatan harian

Kegiatan harian merupakan kegiatan yang dilakukan rutin setiap hari oleh seluruh santri dan pengurus Ponpes YPPTQMH Ambarawa. Adapun kegiatan sehari-hari yang dilakukan adalah:

- 1) Sholat 5 waktu (shubuh, zhuhur, ashar, maghrib, dan isya) berjamaah
- 2) Tahfidz Al-Qur’an setelah sholat subuh
- 3) Sholat dhuha sebelum masuk sekolah
- 4) Madrasah Qur’an setelah sholat asar
- 5) *Sorogan* kitab setelah sholat maghrib
- 6) Madrasah diniyah setelah sholat isya

b. Kegiatan mingguan

Adapun kegiatan mingguan yang dilakukan di Ponpes YPPTQMH adalah sebagai berikut:

- 1) Pembacaan Manaqib Syeh Abdul Qodir Jailani setiap malam rabu

⁸⁷ Dokumentasi Ponpes YPPTQMH.

- 2) Pembacaan Yaasin dan Tahlil berjamaah setiap malam jum'at
 - 3) Pembacaan Al-Barzanji setiap malam jum'at
 - 4) Kegiatan Khitobah setiap malam jum'at
 - 5) Ziarah makam pendiri Ponpes YPPTQMH setiap ahad pagi
 - 6) Takhtiman Al-Qur'an setiap ahad pagi-sore
- c. Kegiatan tahunan

Kegiatan tahunan merupakan kegiatan besar yang dilakukan setahun sekali di Ponpes YPPTQMH Ambarawa. Adapun kegiatan tahunan yang dilakukan adalah:

- 1) Kegiatan ziarah walisongo setiap akhir semester ganjil
- 2) Hafilah Akhirussannah setiap akhir semester genap
- 3) Haul Masyayikh Almaghfulah KH. Ahmad Rais Abdillah Al-Hafidz dan KH. Ahmad Qusyairi Abdillah Al-Hafidz (pendiri Ponpes YPPTQMH Ambarawa)
- 4) Pengajian Akbar akhir tahun ajaran sekaligus wisuda Hifdzil Qur'an 30 juz, Hifdzil Qutub, dan wisuda purna Paud, Madrasah Tsanawiyah, Madrasah Aliyah, dan SMK YPPTQMH.⁸⁸

3. Sejarah Berdirinya Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah di Ponpes YPPTQMH

Sejarah berdirinya Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah di Ponpes YPPTQMH tidak terlepas dari sejarah perkembangan Yayasan Ponpes YPPTQMH yang berlokasi di Kecamatan Ambarawa Kabupaten Pringsewu. Pondok pesantren YPPTQMH didirikan pada tahun 1413 H/ 1993 M oleh almaghfulah KH. Ahmad Rais Abdillah dan KH. Ahmad Qusyairi Abdillah Beliau mendirikan pesantren yang kemudian diteruskan oleh menantu KH. Ahmad Rais

⁸⁸ Nurul Ikrom, "Kegiatan Pesantren", *Wawancara*, 22 Januari 2022.

Abdillah yang bernama KH Muhammad Mubalighin Adnan atau yang dikenal dengan Gus Balighin.

Pada tahun 2008 pesantren ini menjadi mulai dipimpin oleh KH. Mubalighin Adnan selepas wafatnya KH. Ahmad Rais Abdillah. Beliau merupakan putra dari KH. Muhammad Adnan bin KH. Rahmad Djaja Ulama yang merupakan pendiri dan pengasuh Ponpes Tri Bhakti Attaqwa Lampung Timur dan juga seorang mursyid Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah. Pada awal tahun 2017, KH. Mubalighin Adnan memba'i'at beberapa santri dan warga untuk mengembangkan ajaran Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah di Ponpes YPPTQMH yang sekaligus sebagai pusat kegiatan ritual jama'ah Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah sampai sekarang. Adapun ajaran tersebut bertujuan membentuk manusia yang berakhlakul karimah, yang efektif dan juga merupakan jalan termudah serta ringan bagi umat muslim untuk mengadakan pendekatan kepada sang khaliq. Yang karena dekatnya secara otomatis membawa dampak positif yang nyata. Dengan do'a guru Mursyid KH. Khaliq Amrullah melalui perjalanannya melaksanakan amanah untuk mengembangkan Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah di wilayah Ambarawa dan sekitarnya. Amanah ini adalah memperbaiki dan meningkatkan iman dan tauhid demi terciptanya akhlakul karimah pada diri seseorang yang sesuai dengan syariat Islam.⁸⁹

Kegiatan Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah yang sudah berjalan selama ini yaitu bacaan dzikir yang dikerjakan setiap hari, yaitu selesai sholat fardhu. Dzikir ini disebut dzikir *Nafi' Isbat* yaitu dzikir *jahr* atau dzikir suara keras dan dzikir *ismu dzat* yaitu dzikir *khofi* atau dzikir hati, kegiatan lainnya bersifat mingguan dan bulanan yaitu khataman dan manaqiban. Adapun berdirinya tradisi dzikir dalam ajaran Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah di

⁸⁹ KH.Mubalighin Adnan, "Sejarah Berdirinya Tarekat", *Wawancara*, 22 Januari 2022.

Ponpes YPPTQMH adalah yang awal mulanya utusan dari sang guru untuk membimbing dan menalqin para jamaah Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah. Dengan demikian ajaran tersebut sampailah dilanjutkan sampai saat ini untuk melakukan tradisi dzikir tersebut dengan awal mula yang dari pengikut jama'ah masih sedikit hingga saat ini sudah semakin banyak dan berkembang luas hingga sampai ke tetangga desa.

Berikut ini adalah silsilah kemursyidan KH. Kholiq Amrullah Adnan hingga sampai Nabi Muhammad Saw:

Tabel 2
Silsilah Kemursyidan KH. Kholiq Amrullah Adnan

Qodiriyah		Naqsyabandiyah
4	Sayyidina Ali bin Abi Thalib	Abu Bakar As-Siddiq
5	Sayyidina Husain bin Sayyidatina Fatimah Az-Zahro	Salman Al-Farisi
6	Syaikh Zainal bin Sayyidina Husain	Syaikh Al-Qosim Muhammad bin Abu Bakar
7	Syaikh M. Al-Baqir Ali Zainal Abidin	Syaikh Imam Ja'far Al-Shodiq Sibtu Al-Qosim
8	Syaikh Ja'far Al-Shodiq bin Muhammad Al-Baqir	Syaikh Abu Yazid Al-Bustami
9	Syaikh Musa Al-Kadzimi bin Ja'far Al-Shodiq	Syaikh Abu Hasan Ali bin Ja'far Al-Khorqoni
10	Syaikh Ali Ridho Musa Al-Kadhimi	Syaikh Abu Ali Al-Fadhoi bin Muhammad
11	Syaikh Hasan Sarry As-Saqhoti	Syaikh Abu Yaqub Yusuf

	bin Syaikh Ma'ruf Al-Karkhy	Al-Hamdani
12	Syaikh Abu Qasim Junaidi Al-Baghdadi	Syaikh Abdul Kholik Guzdawani
13	Syaikh Abu Bakar Al-Syibli	Syaikh Arif Riya Kari
14	Syaikh Abdul Wahid Al-Tammimi	Syaikh Muhammad Mahmud Anjir Al-Faghnawi
15	Syaikh Abu Al-Faraj Al-Turtusi	Syaikh Ali Rami Aazizan Ali Al-Ramitani
16	Syaikh Abdul Hasan Ali Al-Hakari	Syaikh Baba Al-Samasiy
17	Syaikh Abu Sa'id Mubarak Al-Mahzumi	Syaikh Amir Kulal bin Sayyid Hamzah
18	Syaikh Quthb Al-Aulia Sayyid Abdul Qadir Al-Jailani	Syaikh Baha'uddin An-Naqsyabandi
19	Syaikh Abdul Aziz	Syaikh Muhammad bin Muhammad Alaudin Al-Khowariziy
20	Syaikh Muhammad Al-Hattak	Syaikh Ya'kub Jarekhi
21	Syaikh Syamsuddin	Syaikh Nasiruddin Abdullah Al-Akhororiy
22	Syaikh Syarifuddin	Syaikh Muhammad Al-Zaid
23	Syaikh Zainuddin	Syaikh Darwisi Muhammad Al-Sarmarqondiy
24	Syaikh Nuruddin	Syaikh Muhammad Khowajikiy
25	Syaikh Waliyuddin	Syaikh Muabid Ad-Din Al-Biqi Billah
26	Syaikh Hisyamuddin	Syaikh Ahmad Al-Masyhur bin Al-Imam Al-Robany
27	Syaikh Yahya	Syaikh Muhammad

		Ma'shum Ibnu Imam Al-Robany
28	Syaikh Abu Bakar	Syaikh Saefuddin
29	Syaikh Abdulrahim	Syaikh Nur Muhammad Badwan
30	Syaikh Utsman	Syaikh Syamsuddin Haibullah
31	Syaikh Kamaluddin	Syaikh Abdullah Ad-Dahlawiy
32	Syaikh Abdul Fatah	Syaikh Abu Sa'`id
33	Syaikh Murod	Syaikh Abu Musan
34	Sayyid Syaikh Syamsuddin	Sayyid Syaikh Syamsuddin



4. **Dzikir Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah**

Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah adalah sebuah aliran dalam dunia tasawuf yang memiliki amalan khusus, yang sudah barang tentu tidak akan sama dengan amalan dalam tarekat lain. Jika terdapat kesamaan, kemungkinan

dalam beberapa hal saja karena memang sumber ajarannya adalah sama-sama dari Rasulullah. Amalan-amalan yang bersifat spiritual ini harus diamalkan oleh siapa saja yang telah menyatakan diri melalui *talqin* sebagai murid dan ikhwan dari guru mursyid dalam jamaah ajaran tarekat. Amaliyah tersebut merupakan amalan yang sangat penting yang harus dilakukan oleh murid setelah melakukan amaliyah *syar'iyah* yaitu shalat fardhu. Dzikir dilakukan dalam rangka membersihkan hati melalui aliran tasawuf amali. Tasawuf amali merupakan aliran tasawuf yang dilakukan melalui pendekatan amaliyah atau dzikir, dan do'a yang selanjutnya melalui bentuk tarekat. Dengan mengamalkan tasawuf, seseorang dengan sendirinya akan memiliki akhlaq yang baik, dan perbuatannya dilakukan dengan sengaja, sadar, pilihan sendiri dan bukan karena terpaksa, sehingga membuahakan hakikat.

Adapun dzikir yang dimaksud dalam ajaran Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah adalah dzikir yang memiliki makna khusus, yaitu *hudurul qalbi ma'allah* yang artinya hadirnya hati kita bersama Allah. Dzikir dalam arti khusus ini terbagi menjadi dua, yaitu *dzikir jahr* dan *dzikir khafi*. Dzikir *jahr* adalah melafalkan kalimat thoyyibah yaitu "Lailahaillah" secara lisan dengan suara keras dan dengan cara-cara tertentu. Sedangkan dzikir khafi adalah ingat kepada Allah dengan dzikir isbat saja yaitu mengingat nama "Allah" secara tersembunyi yang dilakukan dalam hati dengan cara-cara yang diterangkan dalam talqin. Inti dari ibadah adalah dzikrullah yaitu mengingat Allah. Dengan terus menerus mengingat Allah akan melahirkan mahabbah yaitu cinta kepada Allah serta mengosongkan hati dari kecintaan dan keterikatan pada dunia yang fana.

Adapun bacaan-bacaan yang dilafadzkan dalam tradisi dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah yaitu yang pertama adalah *tawassul* yang ditujukan kepada keluarga nabi dan para shohabat-shohabat nabi kemudian di akhiri dengan baca'an surah al-Fatihah. Kemudian melafadzkan

istighfar sebanyak tiga kali lalu bersholawat, tidak luput dengan melafadzkan:

اللَّهُمَّ أَنْتَ مَقْصُودِي وَرِضَاكَ مَطْلُوبِي أَعْظَمِي مَحَبَّتَكَ وَمَعْرِفَتَكَ

“Tuhanku, Engkaulah yang aku maksud dan keridhoan-Mu yang aku cari. Berikanlah kepadaku kecintaan dan ma’rifat kepada-Mu.”

Kemudian dilanjutkan membaca tahlil dan bersholawat yaitu *sholawat munjiyat* lalu kembali bertawassul yang sesekali ditujukan kepada nabi besar kita Muhammad Saw dan berdo’a untuk para pendiri tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah beserta sesepuh dari ajaran tarekat tersebut salah satunya yaitu Syaikh Abdul Qadir al-Jailani dengan diakhiri dengan surah al-Fatihah. Kemudian tawassul yang terakhir yaitu ditujukan kepada keluarga yang telah mendahului kita, orang tua kita dan saudara-saudara muslim lainnya baik yang masih hidup maupun yang telah mendahului kita dengan bacaan surah Al-Fatihah. Yang terakhir yaitu dengan bacaan istighfar dan potongan tasyahud akhir. Selanjutnya *Tawajjuh*, kepala ditundukkan ke sebelah kiri dengan kedua mata terpejam serta bibir dirapatkan, lidah dilipatkan kelangit-langit, gigi dirapatkan tidak bergerak sedangkan hati terus berdzikir *khafi* sekuatnya.⁹⁰

5. Kegiatan Tarekat di Ponpes YPPTQMH

Berdasarkan wawancara dengan Kyai Mubalighin Adnan dan observasi ketika pelaksanaan tawajuhan, dapat diketahui beberapa aktivitas keagamaan yang dilakukan oleh para jama’ah Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah di Ponpes YPPTQMH. Adapun uraian aktivitas keagamaan tersebut dipaparkan pada penjelasan berikut:

Pertama, dzikir. Dalam ajaran Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah terdapat dua ajaran dzikir. Pertama, dzikir *nafi isbat*, yaitu dzikir dengan suara keras dengan membaca kalimat *laailaahailallah* sebanyak 165 kali. Kedua, dzikir

⁹⁰ KH.Mubalighin Adnan, “Kegiatan Tarekat”, *Wawancara*, 22 Januari 2022.

ismu dzat, yaitu dzikir dalam hati. Dzikir ini dilakukan dengan getaran sanubari dengan kalimat *Allah* sebanyak 1000 kali. Dzikir ini dimaksudkan mengukir kalimat Allah di dalam hati agar sifat-sifat jelek dapat dibersihkan, sehingga terbentuk manusia yang bertaqwa penuh dengan iman dan berakhlakul karimah. Kedua dzikir tersebut wajib dilakukan oleh jama'ah tarekat setelah mengerjakan shalat fardhu.

Kedua, Tawajuhan, yaitu upacara ritual yang biasanya dilaksanakan secara rutin disemua cabang kemursyidan. Tawajuhan di Ponpes YPPTQMH yang dilaksanakan satu minggu sekali yaitu pada hari sabtu malam setelah sholat isya dan dilanjutkan dengan kajian tasawuf oleh KH. Mubalighin Adnan. Adapun tujuan diadakannya tawajuhan adalah: 1) Meningkatkan tingkatan spiritual; 2) Menjadi sebab turunnya berkah dan rahmat; 3) Mempermudah berhasilnya derajat dan cita-cita; 4) Mempererat ukhuwah para jama'ah 5) Meningkatkan derajat baik di dunia maupun di akhirat; 6) Menambah istiqomah dalam beribadah.⁹¹

Ketiga, Manaqiban, yaitu berasal dari kata "manaqib" mendapat imbuhan "an" yang mempunyai arti "riwayat hidup" yang berhubungan dengan sejarah kehidupan orang-orang besar, atau tokoh-tokoh penting seperti biodata tentang kelahirannya, silsilah keturunannya, kegiatan dan perjuangannya, guru-gurunya, sifat-sifatnya, dan akhlak pribadinya. Dalam hal ini pembacaan sejarah Syaikh Abdul Qadir al-Jailani sebagai pendiri tarekat Qodiriyah, dan seorang wali yang sangat legendaris di Indonesia. Kegiatan ini diadakan rutin setiap satu bulan sekali dengan susunan acara sebagai berikut: 1) Pembacaan tawassul; 2) Pembacaan manaqib; 3) Do'a dan penutup.

⁹¹ *Ibid.*

6. Pelaksanaan Dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah di Ponpes YPPTQMH

Pokok ajaran Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah adalah dzikir. Tetapi, selain itu terdapat amaliyah-amaliyah yang dikerjakan sebelum pelaksanaan dzikir yaitu bai'at. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa amaliyah yang dikerjakan oleh pengikut Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah di Ponpes YPPTQMH adalah sebagai berikut:

a. Bai'at

Mubaya'ah atau bai'at adalah sebuah janji untuk menjalankan ibadah kepada Allah, agar hati semakin mantap, dzikir dan doa yang diamalkannya bersambung kepada mursyid atau gurunya, gurunya kepada gurunya lagi dan seterusnya hingga sampai ke silsilah paling atas yaitu kepada Rasulullah. Maka dari itu, dalam mengikuti bai'at harus dilihat terlebih dahulu dari segi silsilah gurunya supaya dzikir atau amalan yang kita kerjakan tersambung dengan Rasulullah. Inti ajaran dari Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah adalah dzikir dan ada beberapa ajaran lainnya sebelum kita membahas ajaran tarekat tersebut, peneliti akan menjelaskan tentang proses-proses masuknya para pengikut tarekat tersebut diantaranya harus mengikuti bai'at (janji seorang murid dengan guru/mursyid). Dalam mengikuti bai'at calon pengikut Tarekat Qadiriah Wa Naqsyabandiyah harus mengikuti tatanan cara sebelum dibai'at mursyid yaitu diantaranya:

- 1) Melakukan mandi taubat, yang dilakukan pada tengah malam di kediaman badal, niatnya:

تَوَيْتُ الْغُسْلَ لِتَوْبَةٍ عَنْ جَمِيعِ الذُّنُوبِ ظَاهِرًا وَبَاطِنًا لِلَّهِ تَعَالَى

- 2) Melakukan sholat taubat 2 rakaat dengan bacaan niat,

أُصَلِّي سُنَّةً لِلنَّوْبَةِ عَنْ جَمِيعِ الدُّنُوبِ ظَاهِرًا وَبَاطِنًا رَكَعَتَيْنِ لِلَّهِ تَعَالَى

- 3) Melakukan sholat hajat 2 rakaat dengan bacaan niat

أُصَلِّي سُنَّةً الْحَاجَّةِ رَكَعَتَيْنِ لِلَّهِ تَعَالَى

- 4) Membaca tawassul

إِلَى حَضْرَةِ النَّبِيِّ الْمُصْطَفَى مُحَمَّدٍ ص.م. وَعَلَى آلِهِ وَآصْحَابِهِ
وَدُرَيْتِهِ وَأَزْوَاجِهِ شَيْءٌ لِلَّهِ لَهُمُ الْفَاتِحَةُ..

- 5) Membaca Surah Al-Ikhlâs 3x

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ اللَّهُ الصَّمَدُ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ

- 6) Membaca Surah al-Falaq 3x

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ وَمِنْ
شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ

- 7) Membaca Surah an-Nas 3x

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ مَلِكِ النَّاسِ إِلَهِ النَّاسِ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ
الْخَنَّاسِ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ

- 8) Setelah itu membaca sholawat nabi dengan posisi berbaring dan miring seperti mayat dengan menghadap ke kiblat dan dibaca di dalam hati atau tidak bersura sampai tertidur sampai terbangun, jika sudah terbangun kita tidak boleh membangunkan orang yang belum bangun dan langsung pulang atau menunggu sholat subuh.

- 9) Keesokan harinya mulai dilakukan pembai^{at}an oleh seorang mursyid yang akan dijelaskan tentang Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah dan mulai dijanji oleh mursyid. Setelah seseorang mengikuti bai^{at} maka dalam ajaran atau pengamalan ajaran tarekat akan dibimbing serta diarahkan oleh seorang badal sampai pengikut itu bisa mengamalkan ajaran tarekat tersebut.

b. Dzikir Harian

Sesuai dengan data yang peneliti dapatkan di lapangan bahwa yang dimaksud dzikir dalam tarekat ini adalah melafadzkan dengan lisan maupun dengan

Qalbu (hati) sesuai yang telah diajarkan oleh mursyid (guru). Tarekat ini mengajarkan dua cara berdzikir yakni dzikir *nafi isbat*, (mengucap lafadz

لَهُمُ الْفَاتِحَةَ

laillahailallah yang dilafadzkan secara *jahr* atau bersuara sebanyak 165 kali) dan dzikir *ismu dzat* (mengucap lafadz *Allah* secara *sirr* atau diam sebanyak 1000 kali). Adapun pelaksanaan dzikir harian Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah di Ponpes YPPTQMH adalah sebagai berikut:

- 1) Menggunakan tasbih atau jari-jari atau batu sebagai alat menghitung dzikir.
- 2) Menghadap kiblat serta duduk seperti duduk tasyahud akhir yang terbalik (kaki kanan ditekuk kearah kiri dan kaki kiri diatasnya), kemudian ditindih pantat. Duduk seperti ini merupakan duduknya Nabi Muhammad Saw tatkala berada di Gua Hiro. Namun bagi yang berhalangan atau sukar (misalnya karena sakit) dengan bentuk duduk di atas, maka boleh dengan duduk bentuk apapun yang sekiranya tidak menghalangi kekhusyu'an (duduk yang nyaman) dan apabila duduk juga tidak bisa, maka diperbolehkan berbaring.
- 3) Membaca ta'awudz dan basmallah.
- 4) Membaca

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ إِنَّهُ كَانَ عَفْرًا...3x

- 5) Membacawasilah untuk Nabi Muhammad SAW dan kepada guru-guru sekaligus menghadiahkan bacaan surah al-Fatihah dengan lafadz:

- أَلَى حَضْرَةِ النَّبِيِّ الْمُصْطَفَى مُحَمَّدٍ ص.م. وَعَلَى آلِهِ وَاصْحَابِهِ
وَدُرَّتِيهِ وَأَزْوَاجِهِ شَيْءٌ لِلَّهِ لَهُمُ الْفَاتِحَةَ..

-ثُمَّ إِلَى حَضْرَةِ شَيْخِ خَوَاجِكَا النَّقْشَبَنْدِيِّ لَهُ الْفَاتِحَةَ...

- ثُمَّ إِلَى حَضْرَةِ سُلْطَانِ الْأَوْلِيَاءِ سَيِّدِنَا الشَّيْخِ عَبْدِ الْقَادِرِ الْجِيلَانِيِّ لَهُ
الْفَاتِحَةَ...

ثُمَّ إِلَى أَرْوَاحِ شَيْخِنَا وَمَشَا بِيْنَا أَهْلِ سِلْسِلَةِ الْقَدْرِیَّةِ وَنَفْسِنَدِیَّةِ شَیْءٍ
بِاللَّهِ لَهُمُ الْفَاتِحَةُ

6) Membaca surah al-Ikhlâs 3x

7) Membaca shalawat nabi 3x

صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

8) Membaca kalimat

اللَّهُمَّ أَنْتَ مَقْصُودِي وَرِضَاكَ مَطْلُوبِي أَعْطِنِي مَحَبَّتَكَ وَمَعْرِفَتَكَ

9) Lisan melafadzkan kalimat syahadah adalah pertama menundukan (bahasa jawa : ndingkluk) kepala kearah puser (bahasa jawa : wudel) sambil mengangkat kepala pelan-pelan sampai tegak, disertai dengan mengucapkan لا dibaca panjang, setelah tegak, kepala ditengokkan kearah kanan disertai mengucap الله selanjutnya ditengokkan kearah kiri (tepatnya ke arah hati) dengan cepat beserta melafadzkan لا الله 165 x.

10) Membaca do'a setelah *dzikir jahr*:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ صَلَاةً تَنْجِينُنَا بِهَا مِنْ جَمِيعِ الْأَهْوَالِ
وَأَلْفَاتٍ وَتَقْضِي لَنَا بِهَا جَمِيعَ الْحَاجَاتِ وَتَطَهِّرُنَا بِهَا مِنْ جَمِيعِ
السَّيِّئَاتِ وَتَرْفَعُنَا بِهَا عِنْدَكَ أَعْلَى الدَّرَجَاتِ وَتُبَلِّغُنَا بِهَا أَقْصَى
الْغَايَاتِ مِنْ جَمِيعِ الْخَيْرَاتِ فِي الْحَيَاةِ
وَ بَعْدَ الْمَمَاتِ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّحِمِينَ

Kemudian melaksanakan dzikir kedua yaitu dzikir *ismu dzat*. Pengamalan dzikir ini adalah mengucap lafadz الله dalam hati (bukan lisan) yang jumlahnya 1000 kali atau 10 putaran tasbih. Adapun tata cara pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

1) Berwasilah kepada Nabi Muhammad dan para guru-guru tarekat. dengan menghadihkan surah al-Fatihah.

2) Membaca Istighfar 3 x

أَسْتَغْفِرُ اللهَ الْعَظِيمَ رَبَّ مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

3) Membaca Surah al-Ikhlâs 3 x

قُلْ هُوَ اللهُ أَحَدٌ اللهُ الصَّمَدُ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ

يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ

4) Membaca shalawat Ibrahim

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ

- 5) Kemudian memejamkan kedua mata serta mendatangkan wajah guru (mursyid) bersamaan dengan menghadap kepada Allah Swt.
- 6) Melafadzkan dzikir sirr yang berjumlah 1000 kali dengan lafadz الله yang dilakukan dengan mata terpejam dan lidah diletakkan dilangit-langit mulut sehingga yang berzikir adalah hati dan tangan yang selalu memutar tasbih dalam dzikir sirr dibagi menjadi 7 titik latifah yaitu:
 - a) Latifah al-Qolbi, letaknya di bawah susu kiri sebanyak 200 x
 - b) Latifah al-Ruh, letaknya di bawah susu kanan sebanyak 100 x
 - c) Latifah al-Sirri, letaknya di atas susu kiri sebanyak 100 x
 - d) Latifah al-Khafi, letaknya di atas susu kanan sebanyak 100 x
 - e) Latifah al-Akhfa, letaknya tepat di tengah dada sebanyak 200 x
 - f) Latifah al-Nafsi, letaknya di dalam otak sebanyak 200 x
 - g) Latifah al-Qolab, letaknya di seluruh badan berpusat di bawah pusar sebanyak 100 x

7) Diakhiri dengan membaca doa

اللَّهُمَّ أَنْتَ مَقْصُودِي وَرِضَاكَ مَطْلُوبِي أَعْطِنِي مَحَبَّتَكَ وَمَغْرَفَتَكَ

c. Dzikir Mingguan (Tawajuhan)

Dzikir tawajuh, atau yang sering dikenal dengan *tawajuhan* merupakan kegiatan rutinan jamaah tarekat di Ponpes YPPTQMH setiap satu bulan sekali, tepatnya pada malam Ahad akhir bulan. Adapun amalan yang dibaca adalah:

- 1) Membaca tawasul
- 2) Membaca

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ إِنَّهُ كَانَ عَفْرًا

3) Membaca

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

4) Membaca shalawat

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ

5) Membaca surah al-Insyirah

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ, وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ, الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ,
وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ, فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا, إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا, فَإِذَا
فَرَغْتَ فَانصَبْ, وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

6) Membaca surah Al-Ikhlash

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ, اللَّهُ الصَّمَدُ, لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ, وَلَمْ يَكُن لَّهُ كُفُوًا أَحَدٌ

7) Membaca

- اللَّهُمَّ يَا اللَّهُ يَا قَاضِيَ الْحَاجَاتِ

اللَّهُمَّ يَا اللَّهُ يَا كَافِيَ الْمُهَمَّاتِ

اللَّهُمَّ يَا اللَّهُ يَا رَفِيعَ الدَّرَجَاتِ

اللَّهُمَّ يَا اللَّهُ يَا دَافِعَ الْبَلِيَّاتِ

اللَّهُمَّ يَا اللَّهُ يَا مُجَلِّئَ الْمُشْكَلَاتِ

اللَّهُمَّ يَا اللَّهُ يَا مُجِيبَ الدَّعَوَاتِ

اللَّهُمَّ يَا اللَّهُ يَا شَافِيَ الْأَمْرَاضِ

اللَّهُمَّ يَا اللَّهُ يَا سَرِيعَ الْحِسَابِ

اللَّهُمَّ يَا اللَّهُ يَا قَوِيَّ يَا مُتِينِ

اللَّهُمَّ يَا اللَّهُ يَا أَرْحَمَ الرَّحِمِينَ

- اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ الْأَمِينِ وَعَلَىٰ آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلِّمْ

- إِلَىٰ حَضْرَةِ شَيْخِ خَوَاجِكَ النَّقْشَبَنْدِيِّ لَهُ الْفَاتِحَةُ...

- إِلَىٰ حَضْرَةِ سُلْطَانِ الْأَوْلِيَاءِ سَيِّدِنَا الشَّيْخِ عَبْدِ الْقَادِرِ الْجِيلَانِيِّ لَهُ
الْفَاتِحَةُ...

- يَا اللَّهُ يَا قَادِيمٍ...100x

- يَا سَمِيعٍ يَا بَصِيرٍ...100x

- يَا مُبْدِيءُ يَا خَالِقُ...100 x

- يَا هَادِيُّ يَا عَلِيمُ يَا حَبِيرُ يَا مُبِينُ...100 x

- يَا حَافِظُ يَا نَصِيرُ يَا وَكِيلُ يَا اللَّهُ...100 x

- حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ...100 x

- يَا لَطِيفُ يَا لَطِيفُ يَا لَطِيفُ...100 x

- أَيُّ مَا تَدْعُوا قَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى...

8) Ditutup dengan doa.⁹²

⁹² Tanpa Nama, *Panduan Amaliyah Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah.*

B. Meditasi Anapanasati di Vihara Bhaisajyaguru Grha

1. Profil Vihara Bhaisajyaguru Grha

Vihara Bhaisajyaguru Grha merupakan tempat beribadah umat agama Buddha memiliki peran sangat penting didalam meningkatkan kesadaran nurani umat manusia, agar setiap tujuan, pikiran dan tindakannya selalu selaras dengan hati nuraninya, sebagian dari sumber energi Tuhan Yang Maha Esa. Dengan keberadaan tempat ibadah, manusia akan dapat semakin khidmat dalam mendekati dan menyatukan dirinya dengan Tuhan, taat dengan ajarannya dan menjauhi segala larangannya, sehingga mengimbangi kenikmatan materi dengan keimanan. Secara tidak langsung dapat melahirkan akhlak, moral, etika, sopan santun dan kepedulian terhadap saudara-saudara sebangsa dan setanah air.

Vihara ini terletak di Jalan Raya Suban, Kelurahan Pidada, Kecamatan Panjang, Kota Bandar Lampung. Yayasan Buddhayana Vidyalaya berdiri pada tanggal 19 Mei 2004. Vidyalaya berasal dari kata “vidya” berarti pengetahuan dan “alaya” berarti gudang. Jadi, Vidyalaya memiliki arti “gudang pengetahuan”. Yayasan Buddhayana Vidyalaya memiliki akta notaris Vitta Nogosannyonno, SH No.38 tahun 2004. Yayasan ini terbentuk atas prakarsa dan diketuai oleh Y.M. Suhu Nyanamaitri Mahastawira sebagai koordinator Sangha Agung Indonesia wilayah III. Beliau sangat aktif menggalang berbagai potensi dan kekuatan sebagian tokoh-tokoh umat Buddha di provinsi Lampung.⁹³

Yayasan Buddhayana Vidyalaya mendirikan sekolah tinggi yaitu Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Jinarakkhita berarti “yang dilindungi oleh Buddha”. Nama *jinarakkhita* berasal dari mendiang Y.M. Ashin Jinarakkhita (sukong) untuk mengenang jasa-jasa beliau yang mana telah membangkitkan kembali peranserta umat Buddha di negara Indonesia. Jasadnya beliau dikremasikan di provinsi

⁹³www.Stiab.Jinarakkita.ac.id/info/2/sejarah.html. diakses 19 Januari 2022.

Lampung hal itu disebabkan karena kecintaan beliau terhadap umat Buddha di provinsi Lampung.

Pada tanggal 27 september 2004 perkuliahan perdana STIAB Jinarkkhita di mulai, Yayasan Budhayana Vidyalaya meminjam tempat kepada Yayasan Bodhisattva Bandar Lampung untuk menggunakan gedung SMU Bodhisattva di Jl. Kuripan Setia Budi No. 7-8 Kuripan Teluk Betung, Bandar Lampung selama 1 tahun. Bertepatan dengan Dies Natalis pertama STIAB Jinarakhita yang jatuh padatanggal 2 september 2005, kegiatan perkuliahan dan administrasi sekolah dipindahkan dari gedung SMU Bodhisttva ke gedung Yayasan Budhayana Vidyalaya. Pengurusan perizinan ditingkat provinsi maupun pengurusan izin operasional dari Departemen Agama Pusat, sehingga izin operasional STIAB Jinarkhita dan vihara Bhaisajyaguru Grha dapat dikeluarkan sebagaimana tertuang dalam surat keputusan Dirjen Bimas Hindhu dan Buddha nomor : DJ.V/06/SK/2005 tanggal 7 Februari 2005.

Keluarnya izin operasional STIAB Jinarakhita ini juga atas dukungan moril dan peran aktif bapak Sudhmek, AWS, SE, MH (Ketua MBI Pusat dalam mendukung berdirinya STIAB Jinarakhita dan vihara Bhaisajhaaguru Grha. Sesuai Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional telah dijabarkan dalam Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Standar Nasional Pendidikan, STIAB Jinaarakhita merupakan bagian dari pendidikan Tinggi di Indonesia. Setiap Perguruan Tinggi harus memiliki bangunan dan areal kampus yang layak dan segala perlengkapan pendukungnya, maka dari itu Yayasan Budhayana Vidyalaya sebagai penanggungjawab tertinggi STIAB Jinaarakhi berusaha untuk segera memiliki kampus sendiri. Atas dukungan dari semua pihak dan Yayasan Budhayana Vidyalaya mampu memiliki tanah di Jl. Raya Suban, Kelurahan Pidada, Kecamatan Panjang yang dihibahkan oleh seorang donatur (Sutomo), untuk

dijadikan sebagai kampus STIAB Jinarakkhita dan Vihara Bhaisajyaguru Grha yang berdiri megah di atasnya.⁹⁴

Berdasarkan beberapa keterangan dari informan,⁹⁵ bahwa bangunan dari vihara Bhaisajyaguru Grha ini terdiri dari 3 bangunan. Satu bangunan utama terdapat 3 lantai yakni lantai pertama sebagai aula untuk tempat makan memasak dan tempat bermain alat musik, lantai kedua sebagai ruang belajar dan terdapat perpustakaan dan lantai tiga yaitu lantai untuk sembahyang para suhu, bhante dan anak murid. Juga disisi sayap kanan dan kiri merupakan tempat tinggal para bhante, bhikku dan anak asuh (samanera dan samaneri). Dan selanjutnya bangunan sebelah kiri dari bangunan utama terdapat asrama putra dan disebelah kiri lagi dari asrama putra terdapat kantor yayasan. Bangunan kedua yaitu kelenteng yang terdapat sebelah timur dari bangunan pertama, fungsi dari kelenteng sendiri yaitu untuk sembahyang orang-orang Khonghuchu yang mana hampir setiap hari ada saja orang-orang yang datang untuk sembahyang. Walaupun tidak ada jadwal khusus untuk mereka melakukan sembahyang tersebut. Bangunan berikutnya yaitu kantor, bangunan kantor ini berfungsi untuk segala urusan administrasi yang berhubungan dengan vihara meliputi segala aspek yang ada, seperti halnya untuk penerimaan subangan dari donatur. Sebenarnya masih ada satu bangunan lagi yang berada disamping kiri vihara Bhaisajyaguru Grha yaitu bangunan yang berfungsi sebagai ruang kesehatan yang menyimpan banyak obat-obatan bagi yang memerlukan.

Vihara merupakan tempat singgah atau tempat tinggal bagi para bhikkhu dan sebagai sarana ibadah umat Buddha. Sedangkan jika dilihat dari fungsi vihara, adalah sebagai berikut:

⁹⁴ www.Stiab.Jinarakkita.ac.id/info/sejarah.html.diakses 19 Januari 2022

⁹⁵ Observasi tanggal 23 Januari 2022.

- a. Tempat tinggal para *bhikkhu* dan *samanera*.
- b. Tempat pendidikan putera-puteri bangsa, agar menjadi warga masyarakat yang berguna.
- c. Tempat yang memberikan rasa aman bagi semua umat Buddha Tempat pendidikan moral, sopan santun dan kebudayaan.
- d. Tempat untuk berbuat kebajikan atau kebaikan.
- e. Tempat menyebarkan *dhamma*.
- f. Tempat yang menunjukkan jalan kebebasan.
- g. Tempat latihan meditasi dalam usaha merealisasi cita-cita kehidupan suci.
- h. Tempat kegiatan-kegiatan sosial yang bersifat keagamaan

Izin mendirikan bangunan atau biasa dikenal dengan IMB adalah perizinan yang diberikan oleh kepala daerah kepada pemilik bangunan untuk membangun bangunan baru, mengubah, memperluas, mengurangi, dan atau merawat bangunan sesuai dengan persyaratan administratif dan persyaratan teknis yang berlaku. IMB merupakan salah satu produk hukum untuk mewujudkan tatanan tertentu sehingga tercipta ketertiban, keamanan, keselamatan, kenyamanan, sekaligus kepastian hukum. Kewajiban setiap orang atau badan yang akan mendirikan bangunan untuk diatur pada pasal 5 ayat 1 perda 7 tahun 2009.⁹⁶

IMB akan melegalkan suatu bangunan yang direncanakan sesuai dengan tata ruang yang telah tentukan. Selain itu, adanya IMB menunjukan bahwa rencanakan konstruksi bangunan tersebut juga dapat dipertanggung jawabkan dengan maksud untuk kepentingan bersama. Tata cara pendirian rumah ibadat diatur dalam peraturan bersama Menteri Agama dan Menteri Dalam Negeri No.9 Tahun 2006 dan No. 8 Tahun 2006 tentang pedoman pelaksanaan tugas kepala daerah atau wakil kepala daerah dalam pemeliharaan kerukunan umat beragama, pemberdayaan forum kerukunan

⁹⁶http://id.m.wikipedia.org/wiki/izin_Bangunan. diakses 20 Januari 2022

umat beragama, dan pendirian rumah ibadah (peraturan bersama 2 menteri).

Rumah ibadah yaitu bangunan yang memiliki ciri-ciri tertentu yang khusus dipergunakan untuk beribadah bagi para pemeluknya, masing-masing agama secara permanen, tidak termasuk tempat ibadah keluarga. Pendirian rumah ibadah didasarkan pada keperluan nyata dan bersungguh-sungguh berdasarkan komposisi jumlah penduduk bagi pelayanan umat beragamayang bersangkutan di wilayah kelurahan atau desa. Pendirian rumah ibadah tersebut dilakukan dengan tetap menjaga kerukunan umat beragama, tidak mengganggu ketenteraman dan ketertiban umum, serta mematuhi peraturan perundang-undangan. Dalam hal keperluan nyata bagi pelayanan umat beragama di wilayah kelurahan atau desa tidak terpenuhi, pertimbangan komposisi jumlah penduduk yang digunakan adalah batas wilayah kecamatan atau kabupaten atau kota atau provinsi.

2. **Aktivitas Keagamaan Vihara Bhaisajyaguru Grha Panjang**

a. Kegiatan Harian

Kegiatan harian merupakan kegiatan peibadatanyang dilakukan secara rutin setiap hari di Vihara Bhaisajyaguru Grha. Adapun kegiatan harian yaitu *puja bakti* yang dijadwalkan sebagai berikut:

- 1) Puja pagi pada pukul 05.00 sampai selesai.
- 2) Puja sore pada pukul 17.00 sampai selesai.
- 3) Puja malam pada pukul 19.00 sampai selesai

Puja ini dilakukan setiap hari dan di ikuti oleh murid dan juga masyarakat yang kemungkinan datang untuk ibadah. Vihara juga digunakan sebagai tempat *sharing dhamma*, kelas belajar kitab suci, samanera dan samaneri juga terkadang ikut dengan Bhikkhu dan Bhikkhuni turun ke desa untuk ikut dan sekaligus belajar menyebarkan agama Buddha.

b. Kegiatan Bulanan

Agama Buddha memiliki kegiatan Bulanan yang rutin dilaksanakan, yaitu *Uposatha* (Puasa). Uposatha berasal dari bahasa Pali yang bermakna “masuk dan berdiam” dalam artian berdiam diri di Vihara. Berdiam disini bukan berarti tidak melakukan sesuatu tetapi belajar dhamma melalui buku, diskusi, mendengarkan khotbah, dengan menjalankan delapan sila dan meditasi. Yang bertujuan untuk mengendalikan diri dari hawa nafsu jahat, dengki, iri hati, marah dan sebagainya. Uposatha ini dilakukan untuk mengendalikan diri dan menjalankan sila, bermeditasi, mendengarkan dhamma dan melakukan kegiatan-kegiatan keagamaan yang sifatnya baik, seperti membersihkan Vihara, yang dapat meningkatkan bakti kepada sang Buddha. Kegiatan Uposatha dilakukan pada tanggal 1, 8, 15 dan 23 setiap bulan.⁹⁷

Adapun Uposatha yang memiliki delapan aturan antara lain:

- 1) Tidak membunuh artinya tidak melakukan pembunuhan atau melukai makhluk hidup.
- 2) Tidak mencuri artinya tidak melakukan perbuatan yang mengambil barang milik orang lain.
- 3) Tidak melakukan hubungan seks artinya tidak boleh melakukan hubungan badan dan tidak melakukan kegiatan seks sendiri.
- 4) Tidak berbohong artinya tidak merugikan orang lain secara langsung ataupun tidak langsung.
- 5) Tidak mengkonsumsi makanan yang ber alkohol, obat-obatan terlarang.
- 6) Tidak makan pada waktu yang salah artinya tidak boleh makan setelah lewat tengah hari hingga subuh atau pagi hari.

⁹⁷Dokumen Vihara Bhaisajyaguru Grha Kota Bandar Lampung

- 7) Tidak bernyanyi, menari atau menonton hiburan, tidak diperbolehkan memakai perhiasan, kosmetik, atau parfum.
- 8) Tidak duduk atau berbaring artinya tidak tidur di atas tempat yang tinggi. Tidur dan duduk di tempat yang mewahpun tidak boleh.

Apabila melaksanakan sila maka manfaat yang diperoleh bukan hanya pada kehidupan saat ini saja, tetapi manfaatnya dapat juga dirasakan hingga kehidupan selanjutnya terlahir di alam surga.

c. Kegiatan Tahunan

1) Kegiatan Waisak

Kegiatan Waisak dilaksanakan pada bulan Mei pada waktu terang bulan (purnama sidhi) pada bulan ini orang Buddha merayakan hari raya Waisak. Hari waisak umat Buddha sering dinamakan “Hari Trisuci Waisak” karena pada hari itu umat Buddha sedunia memperingati tiga peristiwa Agung (kelahiran Bodhists, pencapaian sempurna dan maha parinibhana) yang terjadi pada diri kehidupan Sang Buddha Gautama

2) Kegiatan Asadha

Asadha adalah nama bulan lunar kedelapan, yang sering umat Buddha memperingati hari besar Asadha. Hari Asadha diperingati setelah dua bulan hari raya Waisak, yang Juli. Guna memperingati kejadian yang menyangkut kehidupan sang Budhha dan ajarannya. Ada sebagian umat Buddha yang menyebut hari Asadha adalah sebagai hari Sangha.⁹⁸

3. Pelaksanaan Meditasi

Salah satu objek meditasi yang populer dan bisa digunakan baik untuk mencapai ketenangan maupun wawasan yang mendalam adalah kesadaran terhadap

⁹⁸ Badra Buddhi Thera, “Kegiatan Vihara”, *Wawancara*, 2 Februari 2022.

pernapasan (*anapanasati*). meditasi dengan objek keluar masuknya napas ini sangat efektif untuk dengan cepat mengembangkan konsentrasi dan kesadaran yang kuat, serta sangat dipujikan oleh Buddha. Penenang jiwa dan pikiran menggunakan irama tarikan napas sangat efektif untuk berkonsentrasi. Setiap saat, makhluk hidup bernapas. Tapi dari sekian banyak, jarang ada yang menyadari jika tarikan dan hembusan napas tersebut dapat membawa ketenangan

Ketika bermeditasi menggunakan *anapanasati*, meditator berusaha memusatkan pikiran pada aliran pernapasan alami. Ini berarti, napas tersebut dapat panjang atau pendek, berat ringan, cepat lambat, apapun ritmenya yang terpenting adalah kesadaran yang harus terjaga. Konsentrasi harus sepenuhnya pada napas. Abaikan hal-hal di sekitar, lupakan apa yang harus dilupakan. Ritme napas dilakukan 10 sampai 15 menit sampai kedamaian itu tercapai.

Latihan meditasi yang dilakukan oleh samanera-samaneri dan mahasiswa di Vihara Bhaisajyaguru Grha Bandar Lampung ini dilakukan pada saat kegiatan kerohanian. Selain itu, meditasi juga dilakukan ketika siswa melakukan ibadah (puja) di pagi dan malam hari. Meditasi dilakukan pada pagi hari mulai sekitar pukul 05.00 WIB dan dilakukan selama kurang lebih 15 hingga 30 menit. Meditasi dilakukan pada sore hari mulai pukul 18.30 WIB selama kurang lebih 15 hingga 30 menit. Sebelum meditasi dilakukan, diawali dengan membaca kitab suci terlebih dahulu, baru kemudian melakukan meditasi. Selanjutnya, pembacaan parita (doa suci) untuk melakukan penganugerahan pahala kepada semua makhluk.⁹⁹

a. Persiapan Meditasi

Pelaksanaan meditasi di Vihara Bhaisajyaguru terdapat beberapa tahapan yang harus dilakukan. Seseorang meditator dalam praktik meditasi harus

⁹⁹ *Ibid.*

memahami syarat baik internal maupun eksternal. Ada delapan persyaratan internal yang harus dipenuhi sebelum melakukan meditasi, yaitu :

- 1) Memiliki sila, yaitu tidak melakukan perbuatan buruk dan melaksanakan tugas atau kebajikan sehingga membuat hati dan pikiran harmonis, mendukung dan mempertahankan sifat-sifat baik. Seseorang mediator harus memiliki sila yang baik, sila yang baik dalam buddhisme yaitu tidak membunuh, tidak mencuri, tidak berbuat asusila, tidak berkata yang benar dan tidak berkonsumsi makanan atau minuman yang melamahkan kesadaran.
- 2) Menghilangkan berbagai rintangan fisik (*pali bodha*) yaitu, kekhawatiran yang menyangkut keterkaitan tempat tinggal, orang yang bertanggung jawab terhadap keluarga dan teman, pekerjaan yang tertinggal, atau kepedulian pada keluarga.
- 3) Mendekati guru dengan cara yang benar, hormat dan percaya terhadap guru, memberitahu apa yang kita ingin darinya.
- 4) Mempelajari subyek meditasi (*kammatthana*) dengan baik, subyek yang bersifat umum sesuai watak mediator dengan subyek yang spesifik sesuai kebutuhan
- 5) Memilih tempat atau lingkungan untuk latihan meditasi, sesuai dengan watak mediator. Memiliki obyek meditasi yang sesuai dengan watak yang dominan.
- 6) Melenyapkan rintangan-rintangan kecil, misalnya janji yang belum dipenuhi, simpanan makanan, hal-hal yang menyangkut jasmani seperti jenggot, dll.
- 7) Dalam pelaksanaan meditasi yang lebih penting lagi menimbulkan atau mempertahankan

gambaran batin.

Persiapan eksternal yang harus diperhatikan oleh seseorang meditator yaitu :

- 1) Tempat tinggal yang pantas, misalnya jauh dari keramaian, bebas dari gangguan, dan memberi kemudahan.
- 2) Wilayah yang mendukung, khususnya sebagai sumber mendapatkan ketenangan.
- 3) Pembicaraan yang baik dan berguna, menimbulkan motivasi dan menambah pengertian tentang meditasi.
- 4) Orang-orang yang pantas, yaitu guru yang memberi petunjuk, teman-teman yang baik yang dapat diajak berbicara mengenai dharma, orang yang memberi sokongan sehingga kebutuhannya terpenuhi.
- 5) Makanan yang bermanfaat sesuai dengan watak meditator, yang sehat dan melindungi jasmani dari penyakit.

Kelengkapan dalam meditasi ialah dupa, lilin, bunga, rupang Buddha, bantalan untuk duduk ketika meditasi. Dupa yang harum melambangkan kebajikan ajaran Buddha yang dikenal diberbagai penjuru. Lilin melambangkan penerangan bagaikan Dhamma yang menerangkan ajaran Buddha, Bunga sebagai lambang *anicca* (ketidak kekal). Rupang Buddha digunakan sebagai obyek yang dipakai untuk merenungkan nilai luhur Buddha. Dan bantalan untuk duduk ketika meditasi dinamakan “angsana”, yang terbuat dari sejenis busa sehingga memberi kenyamanan dalam bermeditasi. Selain itu, bacaan Paritta yang wajib dibaca bagi umat Buddhis Theravada, sebelum dan sesudah meditasi. Jadi, peserta meditasi hanya mengikuti instruktur dari pemimpin meditasi tersebut.

b. Waktu dan Tempat Meditasi

Ketenangan dalam bermeditasi menjadi faktor pendukung untuk memperoleh konsentrasi. Tempat yang sesuai ketika latihan meditasi ialah tempat yang tenang, sepi, tidak ramai, serta bebas dari berbagai macam gangguan, dimana pun tempat itu. Dan selanjutnya diusahakan untuk tidak berpindah-pindah tempat. Alangkah baiknya melakukan latihan meditasi di vihara dengan bimbingan guru atau yang ahli dalam bermeditasi untuk mencapai hasil yang maksimal, tetapi jika sudah mahir bermeditasi diperbolehkan di mana saja asalkan bisa memusatkan pikiran dengan baik. Tidak ada kata keharusan untuk terus mengasingkan diri pada saat meditasi. Latihan meditasi yang sudah berkembang dan mampu memusatkan obyek dalam pikiran (konsentrasi), dalam berbagai situasi dan keadaan, baik tenang ataupun ramai, maka dimana saja dapat menjadi tempat yang baik untuk bermeditasi.

Praktek meditasi yang dilakukan oleh mahasiswa-mahasiswi di Vihara Bhaisajyaguru Grha Bandar Lampung dilakukan pada saat kegiatan kerohanian. Selain itu meditasi juga dilakukan pada saat mahasiswa-mahasiswi melakukan *puja bakti* (sembahyang) pagi dan sore. Meditasi dilakukan pada pagi hari kurang lebih dimulai jam 05.00 WIB dan dilakukan kurang lebih selama 15 sampai 30 menit. Meditasi dilakukan pada saat sore hari mulai pukul 18.30 WIB kurang lebih 15 sampai 30 menit.

Tiga periode waktu yang terbaik untuk meditasi ialah fajar, siang dan senja. Ketiga waktu tersebut diterima sebagai yang paling memadai. Hal ini berdasarkan pada bukti pengalaman pribadi pada zaman dahulu. Waktu fajar menjadi yang terbaik daripada siang dan senja. Masa fajar sering disebut sebagai “Brahma-muhutta” atau “waktu ilahi”, dan merupakan periode kebangkitan akal budi. Hal ini ditunjukkan

dengan fakta Pencerahan Sang Buddha pada periode waktu ini. Selain itu, dalam sudut pandang kesehatan jasmani mempunyai manfaat tersendiri. Fajar hari biasanya merupakan suatu periode baik tubuh maupun pikiran akan terasa lebih segar setelah semalam beristirahat, sehingga memungkinkan untuk mencapai keheningan mental yang membuat pikiran menjadi maju sepanjang jalan konsentrasi.

Aktivitas dan kesibukan setiap orang berbeda antara yang satu dengan yang lainnya. Jika di pagi hari tidak dapat melakukan meditasi maka dapat menentukan waktu meditasi yang lain, yang sesuai dengan meditor itu sendiri dengan catatan waktu tersebut hanya digunakan untuk meditasi. Meditor harus dapat mengesampingkan segala aktivitas harian agar bisa mencapai perhatian penuh pada obyek meditasi. Menetapkan waktu khusus untuk berlatih meditasi setiap harinya juga diperlukan. Pada tahap awal latihan meditasi jangan dilakukan terlalu lama, karena akan lebih efektif jika berkonsentrasi penuh dalam rentang waktu yang singkat. Waktu meditasi dapat diperpanjang setelah meditor sudah lebih berpengalaman. Meditasi akan menjadi bagian kehidupan sehari-hari bagi para meditor melalui latihan yang tetap dan berkelanjutan. Sesungguhnya setiap waktu itu baik untuk bermeditasi, namun waktu yang terbaik dan dianggap tepat untuk bermeditasi adalah pagi hari antara pukul 03.00 sampai dengan pukul 07.00 dan malam hari antara pukul 17.00 sampai dengan 22.00.

Pikiran, seperti tubuh, akan bekerja lebih efektif pada rutinitas yang mapan dan suatu disiplin mental seperti misalnya, konsentrasi memerlukan kemapanan akan kebiasaan yang tidak berubah-ubah sepanjang praktik latihan meditasi. Lebih lanjut dalam bidang meditasi bahkan seseorang yang gigih dan cerdas harus

menetapkan waktu yang teratur untuk pelatihan mentalnya selama tahap-tahap awal pelatihan. Hal ini disebabkan karena tujuan praktik meditasi akan lebih mudah tercapai oleh seseorang yang berlatih secara teratur dan terus-menerus.¹⁰⁰

c. Sikap Tubuh Meditasi

Seorang meditator dapat memilih salah satu dari empat gerakan atau sikap tubuh dalam meditasi, yaitu duduk, berbaring, berjalan, atau berdiri. Keempat sikap meditasi tersebut semuanya baik, disesuaikan dengan kenyamanan bagi para meditator sendiri. Sikap tubuh penting untuk mencegah berbagai masalah fisik, seperti ketidaknyamanan, sakit punggung, kesulitan peredaran darah, atau rasa pusing. Sikap tubuh yang tepat akan membantu melancarkan peredaran darah dan membuat tubuh berfungsi dengan baik. Duduk selama beberapa jam dapat membuat kesakitan dan kaki kesemutan. Meditasi jalan juga diajarkan oleh Sang Buddha untuk mencegah masalah tersebut, dan beberapa orang lebih menyukai meditasi jalan tersebut.

Sikap tubuh yang dipakai Sang Buddha dalam latihan bermeditasi dikenal sebagai sikap teratai. Kedua kaki dikunci untuk membuat landasan yang kokoh yang membuat meditator tidak tergoyahkan, tidak mengantuk, dan tidak perlu usaha untuk mempertahankan posisi ini. Jika lutut dan pergelangan kaki cukup lentur, ini menjadi sikap yang sangat nyaman. Tapi bagi yang tidak terbiasa akan menyakitkan bagian lutut dan perlu waktu untuk melatihnya. Pada dasarnya, sikap tubuh serta gerakan dalam meditasi bukan untuk membangkitkan rasa sakit dan ketidaknyamanan yang tidak perlu karena hal ini akan mengganggu ketenangan pikiran (konsentrasi).¹⁰¹

¹⁰⁰ *Ibid.*

¹⁰¹ Jinarakkhita (Bikkhu), Maha Nayaka Sthavira Ashin. *Project 1964; Pelaksanaan Meditasi Budhis*. (Megazine Press, 1964), 107-110.

C. Tujuan Dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah dan Meditasi Anapanasati

1. Tujuan Dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah

Dzikir adalah salah satu ibadah spiritual yang efeknya sangat berpengaruh bagi orang yang mengamalkannya. Efeknya tentu bukan sekedar peningkatan kualitas spiritual itu sendiri, tetapi juga kualitas pengendalian emosional dengan orang-orang dan lingkungan sekitar seperti sabar, simpati, tentram dan sebagainya. Banyak hal yang akan terjadi dalam mengamalkan dzikir, hal ini disebabkan karena efek dari berzikir itu sendiri dan tergantung siapa gurunya yang telah mengajarkannya berdzikir.

Dalam hal ini peneliti melakukan rangkaian wawancara terhadap beberapa jama'ah dan santri yang mengikuti dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah di Ponpes YPPTQMH Ambarawa. Wawancara terhadap subjek penelitian dengan melakukan tanya jawab terkait pengalaman pribadinya dari awal mengikuti dzikir hingga pengalaman setelah mengikuti dzikir. Berikut ini peneliti melampirkan data, sample, dan hasil wawancara dengan partisipan terkait tujuan awal mengikuti dzikir dan apa yang dirasakan setelah mengikuti dzikir tarekat, yaitu: Data partisipan

Tabel 3
Jama'ah Tarekat (Subjek Penelitian)

NO	NAMA	STATUS
1	Nurul Ikrom	Santri
2	Ust Trisno	Santri
3	Muhlisin	Santri
4	Dian Nur Hamsyah	Santri
5	Bapak Ponirin	Jama'ah Desa/petani
6	Bapak Zazuli	Jama'ah Desa/petani
7	Bapak Jamaluddin	Jama'ah Desa/petani
8	Bapak Satrio	Jama'ah Desa/petani
9	Bapak Supardi	Jama'ah Desa/pedagang
10	Bapak Nasir	Jama'ah Desa/pedagang
11	Bapak Arman	Jama'ah Desa/pedagang
12	Bapak Taruno	Jama'ah Desa/pedagang

Sumber Data: Wawancara dengan narasumber

Tabel 4
Tujuan Partisipan

No	Jumlah partisipan	Tujuan	Jumlah	Jumlah tercapai/dampak
1	12 orang	Mendekatkan diri kepada Allah	12 orang	12 orang
		Mendapat ketenangan hati	9 orang	11 orang
		Meningkatkan kesabaran	4 orang	11 orang
		Mengutamakan kepentingan akhirat	3 orang	12 orang
		Motif ekonomi	2 orang	6 orang

Dari data yang disajikan di atas, terdapat 4 narasumber yang berasal dari santri bai'at yang diuraikan sebagai berikut: 1) NurulIkrom, adalah seorang santri bai'at tarekat yang menjabat sebagai Lurah Pondok YPPTQMH. Berdasarkan hasil wawancara, beliau menjelaskan bahwa tujuannya mengikuti dzikir tarekat adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah dan mendapat ketenangan hati. Sedangkan dampak yang dirasakan setelah mengikuti dzikir tarekat adalah dekat dengan Allah, hati yang tenang, kesabaran meningkat, dan mengutamakan kepentingan akhirat.¹⁰² 2) Trisno, adalah seorang santri bai'at tarekat yang juga sebagai tenaga pengajar. Berdasarkan hasil wawancara, beliau menjelaskan bahwa tujuannya mengikuti dzikir tarekat adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah, mengutamakan kepentingan akhirat, meningkatkan kesabaran. Sedangkan dampak yang dirasakan setelah mengikuti dzikir tarekat adalah dekat dengan Allah, hati yang tenang, kesabaran meningkat, dan mengutamakan kepentingan akhirat.¹⁰³ 3) Dian Nur Hamsyah, adalah seorang santri bai'at tarekat. Berdasarkan hasil wawancara, beliau menjelaskan bahwa tujuannya mengikuti

¹⁰² Nurul Ikrom, "Tujuan Tarekat", *Wawancara*, 22 Januari 2022.

¹⁰³ Nurul Ikrom, "Tujuan Tarekat", *Wawancara*, 22 Januari 2022.

dzikir tarekat adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah dan mendapat ketenangan hati. Sedangkan dampak yang dirasakan setelah mengikuti dzikir tarekat adalah dekat dengan Allah, hati yang tenang, kesabaran meningkat, dan mengutamakan kepentingan akhirat.¹⁰⁴ 4) Muhlisin, adalah seorang santri bai'at tarekat. Berdasarkan hasil wawancara, beliau menjelaskan bahwa tujuannya mengikuti dzikir tarekat adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah dan mendapat ketenangan hati. Sedangkan dampak yang dirasakan setelah mengikuti dzikir tarekat adalah dekat dengan Allah, hati yang tenang, kesabaran meningkat, dan mengutamakan kepentingan akhirat.¹⁰⁵

Selain itu, juga terdapat 8 jama'ah yang berasal dari warga desa sekitar yang akan diuraikan sebagai berikut: 1) Bapak Ponirin, adalah jama'ah yang berprofesi sebagai petani. Berdasarkan hasil wawancara, beliau menjelaskan bahwa tujuannya mengikuti dzikir tarekat adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah, mengutamakan kepentingan akhirat dan mendapat ketenangan hati. Sedangkan dampak yang dirasakan setelah mengikuti dzikir tarekat adalah dekat dengan Allah, hati yang tenang, kesabaran meningkat, dan mengutamakan kepentingan akhirat.¹⁰⁶ 2) Bapak Zazuli, adalah jama'ah yang berprofesi sebagai petani. Berdasarkan hasil wawancara, beliau menjelaskan bahwa tujuannya mengikuti dzikir tarekat adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah, meningkatkan kesabaran dan mendapat ketenangan hati. Sedangkan dampak yang dirasakan setelah mengikuti dzikir tarekat adalah dekat dengan Allah, hati yang tenang, kesabaran meningkat, mengutamakan kepentingan akhirat, dan ekonomi membaik.¹⁰⁷ 3) Bapak Jamaluddin, adalah jama'ah yang berprofesi sebagai petani. Berdasarkan hasil wawancara, beliau menjelaskan bahwa tujuannya mengikuti dzikir tarekat adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah dan meningkatkan kesabaran. Sedangkan dampak yang dirasakan

¹⁰⁴ Dian Nur Hamsyah, "Tujuan Tarekat", *Wawancara*, 23 Januari 2022.

¹⁰⁵ Muhlisin, "Tujuan Tarekat", *Wawancara*, 24 Januari 2022.

¹⁰⁶ Ponirin, "Tujuan Tarekat", *Wawancara*, 25 Januari 2022.

¹⁰⁷ Zazuli, "Tujuan Tarekat", *Wawancara*, 26 Januari 2022.

setelah mengikuti dzikir tarekat adalah dekat dengan Allah, hati yang tenang, kesabaran meningkat dan mengutamakan kepentingan akhirat.¹⁰⁸ 4) Bapak Satrio, adalah jama'ah yang berprofesi sebagai petani. Berdasarkan hasil wawancara, beliau menjelaskan bahwa tujuannya mengikuti dzikir tarekat adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah, meningkatkan kesabaran dan mengutamakan kepentingan akhirat. Sedangkan dampak yang dirasakan setelah mengikuti dzikir tarekat adalah dekat dengan Allah, hati yang tenang, kesabaran meningkat dan mengutamakan kepentingan akhirat.¹⁰⁹ 5) Bapak Supardi, adalah jama'ah yang berprofesi sebagai pedagang. Berdasarkan hasil wawancara, beliau menjelaskan bahwa tujuannya mengikuti dzikir tarekat adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah, mendapat ketenangan hati dan mengutamakan kepentingan akhirat. Sedangkan dampak yang dirasakan setelah mengikuti dzikir tarekat adalah dekat dengan Allah, hati yang tenang, kesabaran meningkat dan mengutamakan kepentingan akhirat.¹¹⁰ 6) Bapak Nasir, adalah jama'ah yang berprofesi sebagai pedagang. Berdasarkan hasil wawancara, beliau menjelaskan bahwa tujuannya mengikuti dzikir tarekat adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah, mendapat ketenangan hati dan motif ekonomi. Sedangkan dampak yang dirasakan setelah mengikuti dzikir tarekat adalah dekat dengan Allah, hati yang tenang, kesabaran meningkat, mengutamakan kepentingan akhirat dan ekonomi membaik.¹¹¹ 7) Bapak Arman, adalah jama'ah yang berprofesi sebagai pedagang. Berdasarkan hasil wawancara, beliau menjelaskan bahwa tujuannya mengikuti dzikir tarekat adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah, meningkatkan kesabaran dan motif ekonomi. Sedangkan dampak yang dirasakan setelah mengikuti dzikir tarekat adalah dekat dengan Allah, hati yang tenang, kesabaran meningkat, mengutamakan

¹⁰⁸ Jamaluddin, "Tujuan Tarekat", *Wawancara*, 23 Oktober 2022.

¹⁰⁹ Satrio, "Tujuan Tarekat", *Wawancara*, 24 Oktober 2022.

¹¹⁰ Supardi, "Tujuan Tarekat", *Wawancara*, 27 Januari 2022.

¹¹¹ Nasir, "Tujuan Tarekat", *Wawancara*, 28 Januari 2022.

kepentingan akhirat dan ekonomi membaik.¹¹² 8) Bapak Taruno, adalah jama'ah yang berprofesi sebagai pedagang. Berdasarkan hasil wawancara, beliau menjelaskan bahwa tujuannya mengikuti dzikir tarekat adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah, meningkatkan kesabaran dan mendapat ketenangan hati. Sedangkan dampak yang dirasakan setelah mengikuti dzikir tarekat adalah dekat dengan Allah, hati yang tenang, kesabaran meningkat, mengutamakan kepentingan akhirat, dan ekonomi membaik.¹¹³

2. Tujuan meditasi Meditasi Anapanasati

Meditasi pada masuk dan keluarnya napas merupakan latihan yang mudah dan sederhana, namun bisa membawa pada konsentrasi dan ketenangan yang mendalam. Karena ketenangan yang ditimbulkannya, meditasi ini sangat baik bagi kesehatan tubuh, untuk relaksasi, memungkinkan tidur yang nyenyak, memerikan efisiensi pada semua pekerjaan yang kita hadapai. meditasi pada napas membuat kita tenang dan damai. Saat sedang gelisah dan kita mengamati napas kita untuk beberapa saat, maka segera akan terasa ketenteraman dan kedamaian. Berikut ini adalah tujuan meditasi anapanasati yang dipaparkan oleh sampel penelitian.

Data partisipan

Tabel 5
Peserta meditasi (Subjek Penelitian)

NO	NAMA	STATUS
1	Wahyu Ariya Meta	Mahasiswa
2	Eko Setiawan	Mahasiswa
3	Yudi Pradipta	Mahasiswa
4	Suyatmi	Samaneri
5	Mariyu Ningsih	Samaneri
6	Susanti	Samaneri
7	Yobi Darwanti	Samaneri
8	Rani Larasati	Samaneri

¹¹² Arman, "Tujuan Tarekat", *Wawancara*, 25 Oktober 2022.

¹¹³ Nasir, "Tujuan Tarekat", *Wawancara*, 26 Oktober 2022.

9	Bapak Hadi Cahyadi	Warga desa
10	Bapak Andi Purnomo	Warga desa
11	Ibu Ranti	Warga desa
12	Ibu Tirka	Warga desa

Sumber Data: Wawancara dengan para narasumber

Tabel 6
Tujuan Partisipan

No	Jumlah partisipan	Tujuan	Jumlah	Jumlah tercapai/d ampak
1	12 orang	Mengontrol diri	4 orang	11 orang
		Meningkatkan kualitas hidup	8 orang	11 orang
		Mendapat ketenangan pikiran	12 orang	12 orang
		Mengendapkan pikiran buruk	2 orang	12 orang

Dari data yang disajikan di atas, terdapat 3 narasumber yang berasal dari mahasiswa STIAB Jinarakkhita yang diuraikan sebagai berikut: 1) Wahyu Ariya Meta, adalah seorang mahasiswa STIAB Jinarakkhita. Berdasarkan hasil wawancara, beliau menjelaskan bahwa tujuannya mengikuti meditasi adalah untuk mengontrol diri dan mendapatkan ketenangan pikiran. Sedangkan dampak yang dirasakan setelah mengikuti meditasi adalah diri lebih terkontrol, pikiran lebih tenang, kualitas hidup meningkat dan pikiran buruk berkurang.¹¹⁴ 2) Eko Setiawan, adalah seorang mahasiswa STIAB Jinarakkhita. Berdasarkan hasil wawancara, beliau menjelaskan bahwa tujuannya mengikuti meditasi adalah untuk mendapatkan ketenangan pikiran. Sedangkan dampak yang dirasakan setelah mengikuti meditasi adalah diri lebih

¹¹⁴ Wahyu, "Tujuan Meditasi", *Wawancara*, 3 Februari 2022.

terkontrol, pikiran lebih tenang, kualitas hidup meningkat dan pikiran buruk berkurang.¹¹⁵ 3) Yudi Pradipta, adalah seorang mahasiswa STIAB Jinarakkhita. Berdasarkan hasil wawancara, beliau menjelaskan bahwa tujuannya mengikuti meditasi adalah untuk mengontrol diri dan mendapatkan ketenangan pikiran. Sedangkan dampak yang dirasakan setelah mengikuti meditasi adalah diri lebih terkontrol, pikiran lebih tenang, pikiran buruk berkurang dan kualitas hidup meningkat.¹¹⁶

Kemudian terdapat 5 narasumber yang berasal dari samaneri Vihara Bhaisajyaguru Grha yang diuraikan sebagai berikut: 1) Suyatmi, adalah seorang samaneri dan mahasiswa STIAB Jinarakkhita. Berdasarkan hasil wawancara, beliau menjelaskan bahwa tujuannya mengikuti meditasi adalah untuk mengontrol diri dan mendapatkan ketenangan pikiran. Sedangkan dampak yang dirasakan setelah mengikuti meditasi adalah diri lebih terkontrol, pikiran lebih tenang, kualitas hidup meningkat dan pikiran buruk berkurang.¹¹⁷ 2) Mariyu Ningsih, adalah seorang samaneri dan mahasiswa STIAB Jinarakkhita. Berdasarkan hasil wawancara, beliau menjelaskan bahwa tujuannya mengikuti meditasi adalah untuk mengontrol diri, mendapatkan ketenangan pikiran dan meningkatkan kualitas hidup. Sedangkan dampak yang dirasakan setelah mengikuti meditasi adalah diri lebih terkontrol, pikiran lebih tenang, kualitas hidup meningkat dan pikiran buruk berkurang.¹¹⁸ 3) Susanti, adalah seorang samaneri dan mahasiswa STIAB Jinarakkhita. Berdasarkan hasil wawancara, beliau menjelaskan bahwa tujuannya mengikuti meditasi adalah mendapatkan ketenangan pikiran, mengendapkan pikiran buruk, dan meningkatkan kualitas hidup. Sedangkan dampak yang dirasakan setelah mengikuti meditasi adalah diri lebih terkontrol, pikiran lebih tenang,

¹¹⁵ Eko, "Tujuan Meditasi", *Wawancara*, 4 Februari 2022.

¹¹⁶ Yudi, "Tujuan Meditasi", *Wawancara*, 4 Februari 2022.

¹¹⁷ Suyatmi, "Tujuan Meditasi", *Wawancara*, 3 Februari 2022.

¹¹⁸ Ningsih, "Tujuan Meditasi", *Wawancara*, 3 Februari 2022.

pikiran buruk berkurang dan kualitas hidup meningkat.¹¹⁹ 4) Yobi Darwanti, adalah seorang samaneri dan mahasiswa STIAB Jinarakkhita. Berdasarkan hasil wawancara, beliau menjelaskan bahwa tujuannya mengikuti meditasi adalah mendapatkan ketenangan pikiran dan mengendapkan pikiran buruk. Sedangkan dampak yang dirasakan setelah mengikuti meditasi adalah diri lebih terkontrol, pikiran lebih tenang, kualitas hidup meningkat dan pikiran buruk berkurang.¹²⁰ 4) Rani Larasati, adalah seorang samaneri dan mahasiswa STIAB Jinarakkhita. Berdasarkan hasil wawancara, beliau menjelaskan bahwa tujuannya mengikuti meditasi adalah mendapatkan ketenangan pikiran dan meningkatkan kualitas hidup. Sedangkan dampak yang dirasakan setelah mengikuti meditasi adalah diri lebih terkontrol, pikiran lebih tenang, pikiran buruk berkurang dan kualitas hidup meningkat.¹²¹ Selain itu, juga terdapat 4 narasumber yang berasal dari warga desa sekitar Vihara Bhaisajyaguru Grha yang diuraikan sebagai berikut: 1) Hadi Cahyadi, adalah seorang meditator yang berprofesi sebagai buruh. Berdasarkan hasil wawancara, beliau menjelaskan bahwa tujuannya mengikuti meditasi adalah untuk mendapatkan ketenangan pikiran. Sedangkan dampak yang dirasakan setelah mengikuti meditasi adalah diri lebih terkontrol, pikiran lebih tenang, kualitas hidup meningkat dan pikiran buruk berkurang.¹²² 2) Andi Punomo, adalah seorang meditator yang berprofesi sebagai pedagang. Berdasarkan hasil wawancara, beliau menjelaskan bahwa tujuannya mengikuti meditasi adalah untuk mendapatkan ketenangan pikiran dan mengontrol diri. Sedangkan dampak yang dirasakan setelah mengikuti meditasi adalah pikiran lebih tenang, kualitas hidup meningkat, pikiran buruk berkurang dan diri lebih terkontrol.¹²³ 3) Ibu Ranti, adalah seorang meditator yang berprofesi sebagai pedagang.

¹¹⁹ Susanti, "Tujuan Meditasi", *Wawancara*, 3 Februari 2022.

¹²⁰ Darwanti, "Tujuan Meditasi", *Wawancara*, 3 Februari 2022.

¹²¹ Larasati, "Tujuan Meditasi", *Wawancara*, 3 Februari 2022.

¹²² Cahyadi, "Tujuan Meditasi", *Wawancara*, 28 Oktober 2022.

¹²³ Andi, "Tujuan Meditasi", *Wawancara*, 28 Oktober 2022.

Berdasarkan hasil wawancara, beliau menjelaskan bahwa tujuannya mengikuti meditasi adalah untuk mendapatkan ketenangan pikiran dan mengontrol diri. Sedangkan dampak yang dirasakan setelah mengikuti meditasi adalah pikiran lebih tenang, kualitas hidup meningkat, pikiran buruk berkurang dan diri lebih terkontrol.¹²⁴ 4) Ibu Tirka, adalah seorang meditator yang berprofesi sebagai pedagang. Berdasarkan hasil wawancara, beliau menjelaskan bahwa tujuannya mengikuti meditasi adalah untuk mendapatkan ketenangan pikiran. Sedangkan dampak yang dirasakan setelah mengikuti meditasi adalah pikiran lebih tenang, kualitas hidup meningkat, pikiran buruk berkurang dan diri lebih terkontrol.¹²⁵



¹²⁴ Ranti, “Tujuan Meditasi”, *Wawancara*, 28 Oktober 2022.

¹²⁵ Tirka, “Tujuan Meditasi”, *Wawancara*, 28 Oktober 2022.



BAB IV
TUJUAN DAN ANALISIS PERBANDINGAN DZIKIR
TAREKAT QODIRIYAH WA NAQSYABANDIYAH DAN
MEDITASI ANAPANASATI

A. Tujuan Pelaksanaan Dzikir Tarekat dan Meditasi

1. Tujuan dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah

Dzikir merupakan salah satu kegiatan manusia sebagai introspeksi diri, yang bertujuan untuk menyucikan hati, mengendalikan diri, dan mengenal Tuhan. Sesuai dengan perintah dalam Al-Qur'an untuk memperbanyak dzikir, karena dzikir adalah amalan terbaik yang mendekatkan seorang muslim kepada Tuhannya, sesungguhnya dzikir adalah kunci segala kebaikan yang diinginkan seorang hamba di dunia dan di akhirat.¹²⁶ Jika seorang hamba menjaga dzikirnya dan terus meminta perlindungan kepada Allah, hatinya akan selalu tenang. Adapun tujuan dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah yang penulis dapatkan dari hasil wawancara bersama pengikut tarekat yaitu:

a. Mendekatkan diri pada Allah

Semua makhluk di dunia ini pasti membutuhkan Allah Swt termasuk manusia. Manusia dalam menjalani kehidupannya akan membutuhkan pertolongan Allah Swt. Maka, manusia sangat perlu untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. Salah satu cara untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt adalah menjalankan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangannya. Selain itu, berdzikir juga merupakan cara untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. Sebagaimana firman Allah Swt dalam surat Al-Baqarah ayat 152 yang berbunyi:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

¹²⁶ Samsul, munir. *Energi Dzikir*, (Jakarta: Amzah, 2008), 21.

“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku” (QS. Al-Baqarah: 152).

Dari ayat diatas dapat disimpulkan bahwa dengan berdzikir (mengingat Allah), maka Allah pun akan ingat dengan kita. Sedangkan berdzikir merupakan salah satu amalan dari TQN. Maka dari itu, salah satu hal yang dirasakan pengikut Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah adalah merasa dekat dengan Allah Swt sebagaimana dituturkan oleh salah satu pengikut TQN yaitu Ustadz Trisno:

“Hal yang paling terasa ketika mengikuti tarekat itu timbul rasa dekat dengan Allah. Karena sebelum ikut tarekat, perasaan kita itu seolah biasa-biasa saja. Tapi setelah ikut tarekat pasti timbul rasa seolah-olah kita selalu berada di dekat Allah, ya kan di tarekat isinya wirid (dzikir) terus jadi rasa cinta lama-lama ada.”¹²⁷

Selain tumbuh perasaan cinta dengan Allah, ungkapan dekat dengan Allah juga diimplementasikan dengan munculnya rasa nikmat dalam beribadah. Beribadah terasa nikmat dan khusyuk tanpa adanya rasa bosan dan terburu-buru. Hal ini diungkapkan oleh pengalaman Muhlisin:

“...jadi ikut tarekat itu mengenakkan ibadah, rasanya nikmat saja. Kalau biasanya sholat itu kan paling lama lima menit, itu sudah level sholat isya jamaah. Tapi ketika ikut tarekat, sholat dua rakaat saja bisa sampai sepuluh menit, ya mungkin karena saya suka pakai surat yang panjang ya, tapi memang terasa nikmatnya.”¹²⁸

¹²⁷ Trisno, “Tujuan Tarekat”, *Wawancara*, 23 Januari 2022.

¹²⁸ Muhlisin, “Tujuan Tarekat”, *Wawancara*, 24 Januari 2022.

b. Meningkatkan kesabaran

Manusia merupakan makhluk yang memiliki beragam sifat dan kepribadian. Meskipun seseorang telah baik dalam beribadah, namun tak jarang yang masih sulit menjadi seseorang yang penyabar. Banyak faktor yang menyebabkan manusia mudah marah, emosi, dan tak terkontrol. Beban hidup ataupun pekerjaan mungkin menjadi sebab manusia susah mengontrol dirinya dari ketiga sifat tersebut. Tingkat kesabaran manusia berbeda-beda, ada yang rendah, sedang, dan tinggi. Menurut beberapa narasumber jamaah tarekat di Ponpes YPPTQMH, kesabaran dalam diri dapat menjadi lebih baik dengan mengikuti dzikir tarekat. Hal ini dapat dilihat dari amaliyah-amaliyah tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah yang membutuhkan cukup banyak waktu dan keistiqomahan yang tentu melatih kesabaran seperti yang diungkapkan Dian:

“Saya dulu orangnya gampang emosi mas, kalau ada masalah dikit aja wah langsung merah kepala. Nah tahun 2018 saya ikut jamaah tarekat, alhamdulillah sedikit-sedikit sudah berkurang, tambah sabar, pikirannya dingin. Karena dari awal amalan amalannya kan butuh waktu itu, *dzikir jahr*, *dzikir sir*, dan harus dibaca setelah sholat. Itu kalau bukan orang ya ng sabar kan sudah gak kuat. Tapi buktinya saya masih istiqomah sampai sekarang, berarti kan sudah lumayan sabar gitu aja.”¹²⁹

Hal ini juga didukung oleh penuturan KH. Mubalighin selaku badal tarekat. Beliau menuturkan bahwa dzikir dalam amalan tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah salah satu keistimewaannya adalah dapat meningkatkan kesabaran.

¹²⁹Dian, “Tujuan Tarekat”, *Wawancara*, 23 Januari 2022.

“...menjadi orang sabar itu gak mudah, tapi kalau ikut tarekat (Qodiriyah Naqsyabandiyah) insyaAllah pasti bisa jadi orang penyabar, karena itu salah satu keistimewaannya. Orang sabar sejatinya kan sulit, maka dijelaskan dalam Al-Qur’an *innallahama’asshobirin*, Allah senantiasa bersama orang-orang yang sabar.”¹³⁰

c. Mendapatkan ketenangan hati

Ketenangan hidup dapat tercipta dengan adanya jiwa yang tenang. 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 Tuhan, rela akan hukum Tuhan, mengharap pahala dan memperhitungkan amal perbuatan dirinya selama hidup, dan lain-lain.¹³¹ Dalam kehidupan sehari-hari, manusia sangat menginginkan sebuah ketenangan pada dirinya. Tetapi tidak semua orang merasakan ketenangan dalam hidupnya. Rasa sedih, gelisah, pikiran kacau sering kali terjadi pada manusia. Pengamalan dzikir tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah oleh penganutnya dinilai dapat menciptakan ketenangan dalam hidup. Hal ini seperti yang dikatakan oleh Bapak Ponirin:

“Semenjak saya ikut tarekat, hati saya terasa *ayem tentrem* gak pernah merasa gelisah. Memang dampaknya terasa sangat mas, saya ya awalnya dengar dari teman aja, kalau ikut tarekat bisa buat tenang hidupnya, terus saya tertarik dan ikut. Ya saya ini sudah tua jadi yang dicari ya hanya hidup tentram, tenang, bahagia, sudah itu aja.”¹³²

¹³⁰ KH. Muhammad Mubalighin, “Tujuan Tarekat”, *Wawancara*, 22 Januari 2022.

¹³¹ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Bab Ajaibul Qalbi*, Terj. Ismail Yakub. Jilid 4, (Jakarta: Tirta Mas, 1984), h.123.

¹³² Ponirin, “Tujuan Tarekat”, *Wawancara*, 25 Januari 2022

Hal demikian juga dijelaskan dalam Al-Qur'an bahwa dengan berdzikir maka hati akan menjadi tenang, penyakit-penyakit hati akan terkikis sehingga hati tidak lagi kotor.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS. Al-Raad: 28)

d. Mengutamakan kepentingan akhirat

Semua manusia pasti tau bahwa kehidupan di dunia tidaklah kekal, akan ada kehidupan setelah di dunia. Tetapi terkadang manusia terlena akan tipu daya dunia sehingga kerap mengutamakan kepentingan dunia dibandingkan kepentingan akhirat. Padahal sudah jelas bahwa semua manusia dan makhluk pasti akan mengalami kematian, sebagaimana Firman Allah dalam Al-Qur'an:

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّوْنَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ زُحْرِحَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْعُرُورِ

“Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. dan Sesungguhnya pada hari kiamat sajalah disempurnakan pahalamu. Barangsiapa dijauhkan dari neraka dan dimasukkan ke dalam syurga, Maka sungguh ia telah beruntung. kehidupan dunia itu tidak lain hanyalah kesenangan yang memperdayakan.” (QS. Ali Imran: 185)

Dari ayat di atas terlihat jelas bahwa manusia yang beruntung adalah mereka yang dapat masuk ke surga. Tetapi kenyataannya banyak manusia yang terlena dengan kenikmatan dunia sehingga melupakan akhirat. Menurut beberapa penganut tarekat TQN, dengan mengikuti tarekat salah satunya tarekat TQN dapat menciptakan rasa cinta akhirat. Dengan demikian, kepentingan akhirat menjadi lebih diutamakan daripada

kepentingan dunia. Urusan dunia hanya menjadi kebutuhan untuk bekal di akhirat. Hal tersebut diungkapkan Bapak Jamaluddin:

“Kalau mikirin dunia itu tidak ada habisnya mas. Ya kalau menurut saya umum orang yang masih hidup disini (dunia) berlomba-lomba ngejar dunia, ya karena memang itu ujiannya. Tapi setelah masuk tarekat, keinginan duniawi itu terasa biasa. Saya dagang kalau waktunya sholat ya saya tinggal, wirid ya wirid, jadi gak terbebani sama dagangan. Karena kalau mikirnya luas kan rezeki sudah diatur jadi ngapain kawatir gitu kan.”¹³³

e. Motif Ekonomi

Selain kebutuhan rohani, manusia juga membutuhkan kebutuhan yang bersifat duniawi untuk melangsungkan kehidupannya. Kebutuhan yang bersifat duniawi merupakan kebutuhan yang berkaitan dengan kelangsungan hidupnya didunia ini. Seperti kebutuhan ekonomi yang bersifat primer seperti makan, minum, rumah dan lain sebagainya.

Motif ekonomi merupakan salah satu motivasi dari pengikut tarekat. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Bapak Arman yang merupakan salah satu pengikut TQN sebagai berikut:

“Karena saya sudah tua dan untuk memperdekat dengan Allah Saw dan karena ada berkah untuk kehidupan dunianya. Masalah dunia ya tidak terlalu dipikirkan, serta makan, pakaiantidak mengalami kekurangan. Dengan mengikuti tarekat juga saya mendapatkan banyak keberkahan, usaha saya alhamdulillah semakin lancar dan berkembang.”¹³⁴

Selain itu, ungkapan yang sama juga datang dari Bapak Zazuli yang berprofesi sebagai petani. Menurutnya, setelah

¹³³ Jamaluddin, “Tujuan Tarekat”, *Wawancara*, 26 Januari 2022

¹³⁴ Arman, “Tujuan Tarekat”, *Wawancara*, 25 Oktober 2022

mengikuti TQN hasil panennya menjadi lebih baik dibanding sebelum ikut TQN.

“Saya awalnya tidak menyadari, tapi memang terbukti ketika saya ikut tarekat ini ya, hasil panen itu lebih banyak dibanding sebelumnya. Biasanya saya panen itu kurang lebih 1 Ton lah ya, tapi setelah gabung dan mengamalkan tarekat hasilnya bisa sampai 1 Ton setengah. Kadang ya sempet berpikir, berarti rezekinya orang yang rajin berdzikir itu ditambah oleh Allah.”¹³⁵

Dari ungkapan tersebut, menandakan bahwa pengikut TQN mempunyai dorongan untuk melakukan aktifitas berupa amalan dan ajaran tarekat selain untuk memperdekatkan diri kepada Allah Swt juga terdapat motif ekonomi, Seperti dilancarkan rezeki sehingga kebutuhan ekonomi mereka terpenuhi. Untuk memenuhi kebutuhan ekonominya berupa dilancarkan rezekinya tersebut pada akhirnya pengikut TQN menentukan tujuannya mengikuti TQN karena mereka percaya dengan mengikuti TQN akan tercapai motif ekonominya tersebut. Sehingga mereka pun ikut berbai’at masuk TQN dan mengamalkan amalan dan ajaran yang diajarkan oleh TQN.

1. Tujuan Meditasi

1. Mengontrol diri

Berdasarkan penuturan dari beberapa narasumber, seseorang yang akan bermeditasi harus mempunyai tujuan/niat yang baik. Mayoritas dari mereka mengaku bahwa tujuan melakukan meditasi adalah untuk mengontrol diri. Maksudnya untuk mengendalikan diri, baik menjaga dari pikiran dan tindakan buruk, atau menjaga agar selalu berpikir dan bertindak yang baik. Yadi, seorang meditator mengatakan bahwa menjaga pikiran dan perbuatan baik atau sebaliknya membutuhkan proses yang tidak mudah. Menurutnya,

¹³⁵ Zazuli, “Tujuan Tarekat”, *Wawancara*, 26 Januari 2022

mengontrol diri untuk tidak berbuat buruk atau berpikiran buruk itu membutuhkan praktik meditasi yang rajin.

Sama halnya dengan Yadi, Suyatmi juga mengungkapkan bahwa tujuan meditasi ialah untuk mengontrol diri, supaya tindakan ataupun pikiran dalam diri dapat dikendalikan dengan baik. Hal ini sesuai dengan penuturannya pada saat wawancara:

“...melakukan meditasi itu banyak tujuannya.

Bagi saya yang paling penting adalah untuk mengontrol diri agar diri ini tidak liar. Maksudnya tidak liar itu ya terjaga dari hal-hal negatif dan selalu bertindak positif. Karena kalau diri tidak terkontrol dampaknya bisa keorang lain dan diri sendiri tentunya. Misalnya kita emosi, marah terus mencelakai orang, kan tentu sama-sama dirugikan, jadi mengontrol diri itu penting.”¹³⁶

2. Meningkatkan kualitas hidup

Setelah melakukan wawancara dengan beberapa para pelaku meditasi di Vihara Bhaisajyaguru Grha, menurut beberapa dari mereka tujuan meditasi ialah meningkatkan kualitas hidup. Hidup yang berkualitas juga dapat mendorong seseorang untuk bertambah taat dan rajin dalam beribadah. Rasa khawatir dan keraguan dalam diri akan terkikis sedikit demi sedikit dengan hilangnya kekotoran batin yang ada. Jika keadaan pikiran dan batin tenang, tentram, dan damai maka akan membuat seseorang menjadi bersemangat dalam beribadah. Dan hal ini senada dengan apa yang dikatakan Ningsih yang juga seorang meditator

“Kualitas hidup yang baik benar-benar dapat dirasakan perbedaanya ketika sering bermeditasi dengan tidak melakukannya sama sekali. Makanya

¹³⁶Suyatmi, “Tujuan Meditasi”, *Wawancara*, 3 Februari 2022.

dapat dibuktikan, mereka yang sering meditasi pasti lebih terlihat baik, dari cara bicaranya, etikanya, dan bahkan ibadahnya lebih rajin dibanding yang jarang meditasi. Karena bagaimapun seseorang yang bermeditasi pikirannya lebih tenang yang berpengaruh baik bagi dirinya sendiri.”¹³⁷

Kedadaan batin yang terkondisikan dapat menjadikan seseorang untuk menjadi lebih baik. Hilangnya rasa negatif atau penyakit hati yang mengganggu kesehatan jasmani dan rohani. Iri hati, pemaarah, dengki, cemburu, dan lain sebagainya yang sejenis dapat dimusnahkan dan dikendalikan dengan baik, ketika sering bermeditasi dengan tekun. Selain itu juga mudah diterima dalam kehidupan sosial bermasyarakat, karena sila yang bagus, dan tingkah lakunya lebih baik, serta dapat menjaga diri. Sila yang dilaksanakan dengan baik sebagai persyaratan sebelum latihan meditasi, akan membawa dampak positif pula dalam diri seseorang.

3. Mendapat ketenangan

Meditasi sangat bermanfaat dalam membantu seseorang untuk memperoleh kehidupan penuh kedamaian, meskipun terdapat berbagai macam gangguan di zaman modern ini. Bukan dengan cara bersembunyi di hutan atau dengan kehidupan menyendiri, melainkan di tempat yang tenang seperti vihara, yang mana terdapat banyak orang yang berlatih meditasi, sehingga dapat menciptakan hubungan sosial yang harmonis dan dapat saling bertukar pengalaman spiritual selama bermeditasi. Bagi mereka yang secara rutin dan bersungguh-sungguh berlatih meditasi, dapat merasakan ketenangan dalam hidup, mengendalikan emosi jiwa, menghilangkan stres, pikiran yang selalu

¹³⁷Ningsih, “Tujuan Meditasi”, *Wawancara*, 3 Februari 2022.

tenang, sehingga hidup yang dijalani terasa bahagia dan nikmat. Hal ini diungkapkan Ariya pada saat wawancara:

“...yang pertama ialah ketenangan, dimana ketika kita melakukan meditasi kita mendapat ketenangan. Ketika meditasi tugas kita mengamati pikiran, ketika pikiran itu muncul tentu bagi pemula banyak hal yang dipikirkan seperti kegiatan tadi pagi, akan tetapi tugas kita bukan untuk memikirkan hal yang sudah terjadi tetapi kita tahu tadi pagi kita sudah melakukan kegiatan. Kita hanya mengamati bukan mengomentari.”¹³⁸

Dalam nada yang sama Hong Quang menggarisbawahi hasil studi dan experiment Dr. Herbert Benson dari Harvard yang menunjukkan bahwa meditasi bisa berdampak pada kesehatan fisik dengan menghilangkan stress:

“Dr. herbert benson and his colleagues, who work in the labs and lectured at the harvard university medical school (usa), generally encouraged their patients to apply relaxation as a treatmentfor heart iseases. the book entitled, the relaxation response, stated that if a person practices meditation for 10 to 20 minutes twice a day, it may cure heart diseases, high blood pressure, chronic pain, loss of sleep, and other mental and physical illnesses. these illnesses may have been caused by stressed.”¹³⁹

4. Mengendapkan pikiran buruk

Meditasi dapat membantu seseorang mengatasi pikiran-pikiran negatif dengan pengembangan pikiran. Pikiran akan terbebas untuk memperoleh pengetahuan dan pemahaman, ketika pikiran seseorang itu baik. Dan

¹³⁸ Wahyu, “Tujuan Meditasi”, *Wawancara*, 3 Februari 2022..

¹³⁹ Hastho Bramantyo, “Meditasi Buddhis: Sarana Untuk Mencapai Kedamaian Dan Pencerahan Batin,” *Orientasi Baru* 24, no. 1 (2015): 81–95.

sebaliknya, jika menyimpan pikiran jahat/buruk dalam pikiran maka akan memberikan pengaruh buruk pada kesehatan jasmani. Hal ini dikarenakan pikiran menjadi pengendali dari semua organ tubuh. Menurut Susanti salah satu seorang meditator menerangkan bahwa pikiran buruk pada diri manusia juga dapat mengganggu kesehatan fisik.

“Jika pikiran kacau tak menentu maka dapat melakukan hal buruk yang tidak seharusnya dilakukan. Misalnya ketika emosi menjadi memanas, itu akan berpengaruh pada tekanan darah, sehingga peredaran darah yang melewati jantung tidak teratur. Dan jika tidak dikendalikan akan berakibat munculnya berbagai penyakit.”¹⁴⁰

Untuk itu, setiap manusia wajib memendam atau bahkan memusnahkan sifat-sifat buruk yang ada di dalam diri sendiri. Adapun sifat-sifat buruk tersebut diantaranya seperti emosi, dendam, iri, dengki, sombong, dan sifat-sifat tercela lainnya dapat diatasi dengan praktik meditasi sebagaimana diungkapkan oleh Bhante Buddhi:

“Tujuan (meditasi) yang utama adalah untuk mengontrol diri, maksudnya mengontrol diri dari pikiran-pikiran yang buruk. Pikiran yang buruk itu seperti pikiran yang penuh dengan kebencan, pikiran yang penuh keserakahan, pikiran yang dipenuhi dengan keirian, ya pokoknya yang jelek-jelek itu kita hilangkan.”¹⁴¹

Menurut Nivaranapahanavagga Sutta, keinginan nafsu indera muncul dan berkembang karena batin memikirkan hal-hal yang menyenangkan. Niat jahat muncul dan berkembang karena adanya hal-hal yang tidak menyenangkan. Kemalasan dan kelambanan muncul dan berkembang diantaranya karena kemalasan

¹⁴⁰Susanti, “Tujuan Meditasi”, *Wawancara*, 3 Februari 2022.

¹⁴¹Badra Buddhi Thera, “Tujuan Meditasi”, *Wawancara*, 2 Februari 2022.

mental, kantuk setelah makan. Kegelisahan dan kekhawatiran muncul dan berkembang karena pikiran tidak tenang. Keragu-raguan muncul dan berkembang karena perhatian yang tidak benar.¹⁴²

B. Persamaan dan Perbedaan Dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah dan Meditasi Anapanasati

Persamaan dan perbedaan dari kedua aktivitas keagamaan yaitu dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah dan meditasi Anapanasati adalah dibagi menjadi 2 aspek yaitu:

1. Aspek pelaksanaan

Ditinjau dari segi pelaksanaannya, dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah dan meditasi Anapanasati memiliki beberapa persamaan dan perbedaan. Persamaan dan perbedaan antara dzikir dan meditasi adalah sebagai berikut:

Pertama, dzikir dan meditasi sama-sama memfokuskan pada suatu objek. Perbedaannya, jika dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah pada *dzikir jahr* terfokus pada pernafasan dan pada *dzikir sirr* terfokus pada 7 titik latifah, sedangkan jika meditasi Anapanasati hanya terfokus pada keluar masuknya nafas.

Kedua, dzikir dan meditasi sama-sama memiliki niat sebelum pelaksanaannya. Perbedaannya, jika dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah lebih diniati untuk beribadah (*taqarub ilallah*), sedangkan pada meditasi Anapanasati diniati untuk mencapai tujuan hidup (bukan hal peribadatan).

Ketiga, dzikir dan meditasi sama-sama dilakukan dalam waktu yang cukup lama. Perbedaannya, jika dzikir tarekat dilakukan sampai amalan-amalannya selesai, sedangkan meditasi dilakukan dengan durasi waktu tertentu.

Keempat, dzikir dan meditasi dilakukan dengan suasana tenang. Perbedaannya, dzikir tarekat dilakukan dengan diiringi bacaan-bacaan (doa) tertentu, sedangkan meditasi

¹⁴²Sugiarto, "Persepsi Umat Buddha Terhadap Kegiatan Pelatihan Meditasi Di Vihara Siripada Tangerang," *Jurnal Vijjacariya* 6, no. 1 (2019): 113–127.

dilakukan tanpa diiringi bacaan-bacaan (hanya berdiam diri dan fokus pada objek).

2. Aspek tujuan

Selain aspek pelaksanaan, dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah dan meditasi Anapanasati juga memiliki beberapa persamaan dan perbedaan dari segi tujuan. Adapun persamaan dan perbedaan dari kedua ritual keagamaan tersebut adalah sebagai berikut:

Pertama, dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah dan meditasi Anapanasati sama-sama memiliki tujuan menjalankan ajaran agama. Perbedaannya, jika dzikir tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah cenderung bertujuan untuk mendapatkan kedekatan dengan Tuhan, sedangkan meditasi Anapanasati cenderung untuk mendapatkan ketenangan pikiran.

Kedua, dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah dan meditasi Anapanasati sama bertujuan untuk memperoleh kebahagiaan. Perbedaannya, jika dzikir tarekat bertujuan untuk mendapatkan kebahagiaan di dunia dan akhirat, sedangkan meditasi Anapanasati bertujuan untuk mendapatkan kebahagiaan dalam kehidupan di dunia.

Ketiga, dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah dan meditasi Anapanasati sama-sama bertujuan untuk membentuk kepribadian yang baik. Kepribadian yang baik dalam dzikir tarekat dapat terbentuk dari intensitas berdzikir atau lamanya melafadzkan dzikir baik *sirr* maupun *jahr*, sedangkan kepribadian yang baik dalam meditasi terbentuk berdasarkan pengamatan objek meditasi.



BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari uraian-uraian yang telah dipaparkan terkait tujuan dari kedua kelompok jama'ah, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Pertama, tujuan dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah (TQN) tidak hanya bersifat rohani dan *ukhrowi* (akhirat) (mendekatkan diri pada Allah, meningkatkan kesabaran, mendapatkan ketenangan hidup, dan mengutamakan kepentingan akhirat), tetapi ada yang mempunyai tujuan motif ekonomi. Sedangkan tujuan meditasi Anapanasati dalam agama Buddha adalah hanya bersifat rohani yaitu mengontrol diri, meningkatkan kualitas hidup, mendapat ketenangan, dan mengendapkan pikiran buruk.

Kedua, persamaan dan perbedaan antara tujuan dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah (TQN) dan meditasi Anapanasati adalah: 1) dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah dan meditasi anapanasati sama-sama memiliki tujuan menjalankan ajaran agama. Perbedaannya, jika dzikir tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah cenderung bertujuan untuk mendapatkan kedekatan dengan Tuhan, sedangkan meditasi Anapanasati cenderung untuk mendapatkan ketenangan pikiran; 2) dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah dan meditasi Anapanasati sama bertujuan untuk memperoleh kebahagiaan. Perbedaannya, jika dzikir tarekat bertujuan untuk mendapatkan kebahagiaan di dunia dan akhirat, sedangkan meditasi Anapanasati bertujuan untuk mendapat kebahagiaan dalam kehidupan di dunia; 3) dzikir Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah dan meditasi Anapanasati sama-sama bertujuan untuk membentuk kepribadian yang baik. Kepribadian yang baik dalam dzikir tarekat dapat terbentuk dari intensitas berdzikir atau lamanya melafadzkan dzikir baik *sirr* maupun *jahr*, sedangkan kepribadian yang baik dalam meditasi terbentuk berdasarkan pengamatan objek meditasi.

B. Saran

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis berharap pembaca dapat memberikan kritik serta saran yang membangun. Di samping itu, penulis juga memberikan beberapa saran diantaranya:

1. Kepada masyarakat, khususnya masyarakat Islam dan Buddha, agar senantiasa mengamalkan dzikir ataupun meditasi dengan niat yang baik, supaya apa yang menjadi tujuan dzikir dan meditasi dapat tercapai dengan benar.
2. Kepada peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan di dalam penelitian ini yang dilakukan oleh peneliti perlu dikembangkan isi didalamnya, atau menambahkan variabel-variabel judul lain yang mungkin mampu dan ada kaitannya untuk di teliti.



DAFTAR RUJUKAN

A. Sumber Buku

- Bahtiar, Deni Sutan. 2012. *Mencari Kembali Tuhan Yang Hilang*. Jakarta: Amzah.
- Bikkhu Jotidhammo. 2003. "Agama Budha Sebuah Pengantar". *Agama Kita Perspektif Sejarah Agama-Agama*, ed. Djam'annuri. Yogyakarta: Kurnia Kalam Semesta.
- Bikkhu Khemida, Dharma Kesuma. 2011. *Panduan Kompherensif Tentang Abhidhamma*. Penerbit Karaniya.
- Dhavamony, Mariasusai. 1995. *Fenomenolog Agama*. Yogyakarta: Kanisius.
- Djauhery. *Meditasi Pernapasan*. Ed. XVII. Palembang: Yayasan Svarnadipa Sriwijaya
- Hasan, M Iqbal. 2002. *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Herman Wasito, Herman. 1993. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Gramedia.
- Jinarakkhita (Bikkhu), Maha Nayaka Sthavira Ashin. 1964. *Project 1964: Pelaksanaan Meditasi Budhis*. MegazinePress.
- _____. 2009. *Meditasi Jilid 1*. CV. Yanwreko Wahana Karya.
- _____. 2009. *Meditasi Jilid 2*. CV. Yanwreko Wahana Karya.
- Joko Subagio, Joko. 2001. *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Khan, Hazrat Khan. 2002. *The Heart Of Sufism*. terjemahan Andi Haryadi. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Khantipalo, Bhikkhu. 2008. *Nasihat Praktis Bagi Meditator*. 1st ed. Yogyakarta: Kamadhis UGM.
- Kharisuddin Aqib. 2013. *Al-Hikmah; Memahami Teosofi Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*. Surabaya: Bina Ilmu.
- K. Prentc.m. et.al. 1969. *Kamus Latin-Indonesia*. Yogyakarta: Kanisius.
- O'Collins, Gerald dan Edward, G. Faruggia. 1996. "Meditasi", *Kamus Teologi*, terjemahan I. Suharyo. Yogyakarta: Kanisius.
- Mahathera, Ven. H Gunaratana. *Meditasi Dalam Kehidupan Sehari-hari*. Klaten: Wisma Sambodhi.

- Moeleng, Lexy J. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mulyati, Sri. et. al. 2005. *Tarekat-tarekat Muktabarah di Indonesia*. Jakarta: Prenada Media.
- Nata, Abuddin. 2012. *Akhlak Tasawuf*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Rasyid. 2004. *Samadhi I Nayaka Sthaviira III*, penerbit, Jakarta Vajradharma Nusantara.
- Rinpoche, Dagpo. 2010. *Praktik Tanah Suci Budha Amitabha; Panduan Meditasi Berdasarkan Tangga Menuju Sukawati*. Yayasan Pelestarian dan Pengembangan Lamrin Nusantara.
- Romdon. 1995. *Tasawuf dan Aliran kebatinan*. Yogyakarta: Kurnia Kalam Semesta.
- Sayadow, Mahasi. 2006. *Meditasi Vipasana*. Jakarta: Pustaka Karaniya.
- Sudaryono. 2018. *Metodologi Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Mix Method*. Ed. II. Depok: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2012. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Tebba, Sudirman. 2004. *Meditasi Sufistik*. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Tim Penyusun Penterjemah Sanghyang Kamahayanikan. 1979. *Kitab Suci: Sanghyang Kamahayanikan*. Cet. II. Dirjen Bimbingan Masyarakat Hindu dan Budha Departemen Agama R.I.

B. Sumber Jurnal dan Skripsi

- Alviani, Havid. "Implementasi Ajaran Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah Dalam Kehidupan Sosial Masyarakat (Studi Di Desa Depok Rejo Kecamatan Trimurjo Kabupaten Lampung Tengah)." Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017.
- Barmantyo, Hastho. "Meditasi Buddhis: Sarana Untuk Mencapai Kedamaian dan Ketenangan Batin." *Orientasi Baru* 24, no. 1 (2015): 81-95
- Bilad, Cecep Zakarias El. "Terapi Dzikir Tarekat Qodiriyyah Naqsyabandiyah Dalam Peningkatan Kecerdasan Emosional." *Esoterik* 6, no. 2 (2020): 179–98.
- Fendina, Fella dkk. "Efektivitas Pelatihan Meditasi Pernafasan Dalam

- Menurunkan Stres Pada Pendukung Sebaya ODHA” *Jurnal Psikologi Integratif* 6, no. 1 (2018): 1-17.
- Firdaus. “Tarekat Qadiriyyah Wa Naqshabandiyah: Implikasinya Terhadap Kesalehan Sosial.” *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama* 12, no. 2 (2017): 55–72.
- Hubbi, Muhammmad Syafiq Ashfa. “Konsep Zikir Menurut Al-Ghazali Dan Meditasi Dalam Agama Buddha.” Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019.
- Jumala, Nirwani. “Moderasi Berpikir Untuk Menempatkan Spiritual Tertinggi Dalam Beragama.” *Substantia* 21, no. 2 (2019): 170–184.
- Nur, Faisal Muhammad. “Perspektif Zikir di Kalangan Sufi.” *Substantia* 19, no. 2 (2017): 194–95.
- Nurentiana, Misy Putri. “Terapi Dzikir Dalam Peningkatan Ketenangan Jiwa Pada Jama’ah Thariqah Qadiriyyah Wa Naqshabandiyah (Studi Di Pondok Pesantren Roudlotus Solihin 7 Sukoharjo 58 Sekampung Lampung Timur).” Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2021.
- Pantham, Potchanan. “A-Na(d) TayaSati Hubungan Anapanasati (Nafas Buddha) di dalam Struktur Tari Klasik Thailand.” *Joged* 13, no. 1 (2019): 35–49.
- Romaidi, Bambang. “Meditasi Buddha Theravada dalam Perspektif Mahasi Sayadaw.” *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019.
- Sholihah, M, M A Maarif, and M S Romadhan. “Konseling Islam Dengan Dzikir Tarekat Qadiriyyah Naqshabandiyah: Mengatasi Kegelisahan Jiwa dan Bathin.” *Al-Afkar, Journal For Islamic ...* 4, no. 2 (2021): 299–317.
- Soleh, Harmathilda H. “Do’a dan Zikir Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi.” *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 2, no. 1 (2017): 35.
- Sugianto. “Persepsi Umat Buddha Terhadap Kegiatan Meditasi di Vihara Siripada Tangerang.” *Jurnal Vijjacariya* 6, no. 1 (2019): 113-127.
- Wijaya, Andy Tri, Ngadat Ngadat, and Urip Widodo. “Potret

Pelaksanaan Meditasi Dan Dampaknya Pada Perubahan Perilaku Masyarakat Vihara Karangdjati Kabupaten Sleman Yogyakarta.” *Jurnal Agama Buddha Dan Ilmu Pengetahuan* 6, no. 1 (2019): 19–35.

Wulandari. “Meditasi Samatha Bhavana Dan Ketenangan Jiwa (Studi Kasus Di Vihara STIAB Jinarakkhita Panjang).” Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019.

Zahrah, Nyayu Siti, Muhammad Noupal, and Muhammad Arfah Nurhayat. “Zikir Mahasantri Ma’had Al-Jami’ah Raden Fatah Palembang Ditinjau Dari Perspektif Ilmu Tarekat.” *Jurnal Ilmu Agama : Mengkaji Doktrin, Pemikiran, dan Fenomena Agama* 22, no. 1 (2021): 28–54.

Zaqiah, Intan. “Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah (TQN) Di Bumiayu, Kabupaten Brebes (1968-2019).” Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2020.

C. Sumber Wawancara

Andi. “Tujuan Meditasi”. *Wawancara*, 28 Oktober 2022.

Arman. “Tujuan Tarekat”. *Wawancara*, 25 Oktober 2022.

Badra Buddhi Thera. “Tujuan Meditasi”. *Wawancara*, 2 Februari 2022.

Cahyadi. “Tujuan Meditasi”. *Wawancara*, 28 Oktober 2022.

Darwanti. “Tujuan Meditasi”. *Wawancara*, 3 Februari 2022.

Dian Nur Hamsyah. “Tujuan Tarekat”. *Wawancara*, 23 Januari 2022.

Eko. “Tujuan Meditasi”. *Wawancara*, 4 Februari 2022.

Jamaluddin. “Tujuan Tarekat”. *Wawancara*, 23 Oktober 2022.

Larasati. “Tujuan Meditasi”. *Wawancara*, 3 Februari 2022.

Mubalighin Adnan. “Kegiatan Tarekat”. *Wawancara*, 22 Januari 2022.

Muhlisin. “Tujuan Tarekat”. *Wawancara*, 24 Januari 2022.

Nasir. “Tujuan Tarekat”. *Wawancara*, 28 Januari 2022.

Ningsih. “Tujuan Meditasi”. *Wawancara*, 3 Februari 2022.

Nurul Ikrom. “Tujuan Tarekat”. *Wawancara*, 22 Januari 2022.

Ponirin. “Tujuan Tarekat”. *Wawancara*, 25 Januari 2022.

Ranti. “Tujuan Meditasi”. *Wawancara*, 28 Oktober 2022.

Satrio. “Tujuan Tarekat”. *Wawancara*, 24 Oktober 2022.

Supardi. “Tujuan Tarekat”. *Wawancara*, 27 Januari 2022.
Susanti. “Tujuan Meditasi”. *Wawancara*, 3 Februari 2022.
Suyatmi. “Tujuan Meditasi”. *Wawancara*, 3 Februari 2022.
Tirka. “Tujuan Meditasi”. *Wawancara*, 28 Oktober 2022.
Wahyu. “Tujuan Meditasi”. *Wawancara*, 3 Februari 2022.
Yudi. “Tujuan Meditasi”. *Wawancara*, 4 Februari 2022.
Zazuli. “Tujuan Tarekat”. *Wawancara*, 26 Januari 2022.

D. Sumber Internet

http://id.m.wikipedia.org/wiki/izin_Bangunan. diakses 20 Januari 2022

www.Stiab.Jinarakkita.ac.id/info/2/sejarah.html. diakses 19 Januari 2022



