

Terapi Dzikir Tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah dalam Peningkatan Kecerdasan Emosional

Cecep Zakarias El Bilad

Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya

cecepelbilad@gmail.com

Dony Apriatama

Universitas Negeri Palangka Raya

apriatamadony@gmail.com

Abstract

The remembrance (*dzikr*) is believed to have a therapeutic effect on human's psychiatric condition. In the Islamic tradition, Sufi scholars have long used it as the therapy for increasing their students' quality of the soul. The immaterial part of human being is believed to be the source of human behaviours, which means their quality of behaviour depends on that of their spiritual condition. In the perspective of modern psychology, the talk of human's behavioural quality is closely related to the concept of emotional intelligence. It can be assumed therefore that the *dzikr* therapy can have positive affects on the emotional intelligence. This study seeks to prove the assumption. Located in Palangka Raya, Central Kalimantan, it is conducted to the students of Pondok Dzikir Miftahus Sudur and takes the Tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah's ways of dzikr as the method of therapy. The therapy is given intensively for four weeks and the result proves that it can significantly increase their emotional intelligence.

Keynotes: Dzikr, Therapy, The Soul, Sufi Order, Emotional Intelligence

Abstrak

Dzikir diyakini memiliki efek terapeutik terhadap kondisi kejiwaan manusia. Dalam tradisi Islam, para ulama Sufi telah lama menggunakan dzikir sebagai terapi untuk peningkatan kualitas kejiwaan murid-muridnya. Jiwa yang merupakan aspek immaterial dari diri manusia ini diyakini sebagai sumber dari perilaku manusia. Kualitas kepribadian seseorang tergantung pada kondisi kejiwaannya. Dalam perspektif psikologi modern, pembahasan tentang kualitas perilaku manusia terkait erat dengan konsep kecerdasan emosional. Oleh sebab itu, dapat diasumsikan bahwa terapi dzikir dapat berpengaruh positif pada tingkat kecerdasan seseorang. Riset ini mencoba membuktikan asumsi tersebut. Dilaksanakan di Pondok Dzikir Miftahus Sudur di Kota Palangka Raya riset ini menggunakan metode terapi dzikir Tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah. Terapi diberikan secara intensif selama empat minggu kepada para santri pondok tersebut. Hasilnya menunjukkan bahwa terapi dzikir TQN Suryalaya dapat meningkatkan kecerdasan emosional secara signifikan.

Kata Kunci: Dzikir, Terapi, Jiwa, Tarekat, Kecerdasan Emosional

Pendahuluan

Sejak awal abad ke-20, dunia psikologi modern sudah mulai mengenal wacana tentang adanya kecerdasan non-intelektual. David Wechsler (1896-1981), misalnya, psikolog asal Amerika Serikat, menyatakan pada 1940 bahwa faktor-faktor non-intelektual seperti kepribadian, berpengaruh besar pada peningkatan kualitas kecerdasan seseorang (Koleilat & Mneimneh, 2018). Wacana kecerdasan non-intelektual ini kemudian semakin menguat sejak psikolog Amerika lainnya, Howard Gardner, menerbitkan bukunya *Frames of Mind* pada 1983. Gardner mengatakan bahwa riset telah membuktikan adanya apa yang disebut dengan kecerdasan ganda (*multiple intelligences*) dalam diri manusia. Ia menemukan ada delapan jenis kecerdasan yaitu kecerdasan linguistik, matematis, visual, musikal, kinestetik, interpersonal, intrapersonal dan naturalis (Gardner, 1983). Menurutnya jumlah ini masih ada kemungkinan bertambah seiring dengan perkembangan riset ke depannya.

Riset-riset tentang kecerdasan non-intelektual ini terus bergeliat. Tahun 1985, istilah kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) mulai diperkenalkan oleh Wayne Payne dalam disertasi doktoralnya yang berjudul *A Study of Emotion: Developing Emotional Intelligence, Self-Integration, Relating to Fear, Pain and Desire* (Koleilat & Mneimneh, 2018). Kemudian pada tahun 1987, Keith Beasley menggunakan istilah

emotional quotient dalam artikelnya di Mensa Magazine. Selanjutnya pada 1990, Peter Salovey dan John Mayer menerbitkan artikel yang berjudul *Emotional Intelligence* di jurnal *Imagination, Cognition and Personality*. Pada tahun 1995, istilah ini dipopulerkan oleh Daniel Goleman melalui bukunya *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ* (Dulewicz & Higgs, 2004).

Goleman menyatakan bahwa dalam kehidupan sehari-hari banyak hal terjadi yang tidak dapat dihadapi hanya dengan kecerdasan intelektual namun memerlukan kecapakan dalam bersikap dan mengambil tindakan yang tepat. Kecakapan tersebut justru sering kali menentukan nasib dan kesuksesan seseorang dalam karir, rumah tangga maupun aspek-aspek lain dalam perjalanan hidupnya. Kecakapan inilah yang dimaksud dengan kecerdasan emosional. kecerdasan ini mencakup kemampuan untuk mengenali kondisi kejiwaan pribadi maupun kondisi kejiwaan orang lain, kemampuan membangun dan mengelola motivasi diri, serta kemampuan mengelola emosi yang dirasakan sendiri maupun yang dirasakan oleh orang lain (Goleman, 2009, hal. 70-71; 92).

Berdasarkan hal tersebut, kecerdasan emosional merupakan aspek kejiwaan manusia yang sangat penting untuk dikembangkan. Para pakar sepakat bahwa sebagaimana kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional pun dapat ditingkatkan kemampuannya (Steiner, 1997; Cooper, 51 (12): 31-38). Menurut Goleman, masa kanak-kanak adalah fase paling efektif bagi seseorang untuk diberikan intervensi terhadap kecerdasan emosionalnya. Pemberian intervensi di usia dini dapat membentuk kemampuan-kemampuan inti dari kecerdasan ini. Namun demikian, di usia dewasa pun kecerdasan ini masih tetap bisa dikembangkan dan dirubah melalui proses pelatihan atau pembelajaran tertentu (Dulewicz & Higgs, 2004).

Maka melalui penelitian ini, kami ingin meneliti tentang pengaruh tereupatik dzikir terhadap peningkatan kecerdasan emosional. Studi tentang efek tereupatik dzikir ini telah banyak dilakukan. Ada yang meneliti tentang efeknya bagi ketenangan jiwa (Sari, 2015), bagi peningkatan spiritualitas (Muhtarom, 2016), manfaat psikologinya untuk menurunkan stress (Muhtarom, 2012; Putri dkk., 2017), manfaat psikologisnya bagi pasien yang menderita kesakitan pasca operasi (Soliman & Mohamed, 2013), manfaat psikologisnya bagi para pasien gangguan jiwa akibat narkoba (Abdurrahman, 2003; Sari, 2019), pengaruhnya pada peningkatan kesalehan sosial (Tamami, 2017;

Mubarok, 2007), kualitas tidur (Fandiani, 2017), kesejahteraan psikologis lansia (Wulandari, 2014), dan lain sebagainya.

Riset tentang pengaruh dzikir terhadap kecerdasan emosional itu sendiri pernah juga dilakukan misalnya oleh Suliswor Kusdiati, Bambang Saiful Ma'arif dan Makmuroh Sri Rahayu, dalam artikel *Hubungan antara Intensitas Dzikir dengan Kecerdasan Emosional* (Kusdiati, Ma'arif & Rahayu, 2012). Penelitian ini menemukan bahwa siswa yang kurang intensitas dzikirnya menampilkan kecerdasan emosional yang rendah. Demikian sebaliknya siswa yang tinggi intensitas dzikirnya menunjukkan kecerdasan emosional yang tinggi. Namun dalam penelitian ini, dzikir yang digunakan dalam rutinitas tersebut bukan dzikir yang secara khusus didesain untuk terapi kejiwaan, tetapi dzikir umum yang biasa dibaca masyarakat pada setiap selesai shalat berjamaah di Masjid dan Musholla.

Sedangkan pada penelitian ini, metode dzikir yang dipakai adalah dzikir yang biasa diamalkan dalam Tarekat Qadiriyah Naqsyabandiyah (TQN) yang berpusat di Pondok Pesantren Suryalaya, Tasikmalaya. Rangkaian dzikir pada tarekat ini memang didesain secara khusus oleh Abah Anom selaku Mursyid tarekat tersebut sebagai metode pendekatan diri kepada Allah dan sekaligus sebagai terapi kejiwaan untuk meningkatkan keadaan psikologis dan kualitas kepribadian murid-muridnya. Abah Anom sendiri sendiri sejak 1977 telah menggunakan metode dzikir tarekatnya sebagai terapi psikologis bagi para pecandu narkoba. Beliau membangun *Inabah*, yaitu pusat rehabilitasi bagi para pecandu narkoba (Abdurrahman, 2003). Metode ini terbukti efektif sehingga lembaga ini berkembang pesat dan memiliki banyak cabang di daerah-daerah lain bahkan hingga ke Malaysia. Sebuah riset telah membuktikan tingkat keberhasilan metode spiritual ini cukup tinggi, yakni 85 sampai dengan 92% (Aqib, 2012, hal.97).

Berdasarkan uraian tersebut, maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana terapi dzikir tarekat tersebut dilaksanakan; kedua, untuk mengetahui bagaimana efektifitasnya ketika digunakan untuk meningkatkan kecerdasan emosional. Subjek penelitian ini adalah para santri Pondok Dzikir Miftahus Sudur. Pondok tersebut merupakan pondok pesantren mahasiswa di lingkungan kampus IAIN Palangka Raya yang mempraktekkan ajaran-ajaran dzikir TQN Suryalaya.

Kajian teori

Kecerdasan Emosional

Kecerdasan adalah salah satu potensi kejiwaan yang dimiliki manusia. Pada 1983, Howard Gardner dalam buku *Frames of Mind* 1983, mengatakan bahwa manusia terbukti memiliki kecerdasan ganda (*multiple intelligences*), yaitu kecerdasan linguistik, matematis, visual, musikal, kinestetik, interpersonal, intrapersonal dan naturalis (Gardner, 1999). Riset tentang kecerdasan ini berlanjut dan pada tahun 1995 mulai diperkenalkan ke publik konsep kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) oleh Daniel Goleman dalam bukunya *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ* (Aziz Koleilat dan Sirine Mneimneh, 2004).

Goleman menyatakan bahwa dalam kehidupan sehari-hari banyak hal yang tidak dapat dihadapi hanya dengan kecerdasan intelektual namun memerlukan apa yang disebutnya sebagai kecerdasan emosional, yakni kecakapan untuk mengelola perasaan dan menentukan sikap serta tindakan yang tepat dalam suatu kondisi tertentu. Kecakapan tersebut sering kali menentukan nasib dan kesuksesan seseorang dalam karir, rumahtangga maupun aspek-aspek lain dalam perjalanan hidupnya (Aziz Koleilat dan Sirine Mneimneh, 2004).

Terdapat lima komponen dasar kecerdasan emosional, yang masing-masingnya dapat ditingkatkan kualitasnya, yaitu (Steiner, 1997; Serrat, 2017): Kesadaran Diri (*Self-Awareness*), yakni kemampuan mengenali tiga hal, *Emotional awareness*, *Accurate Self-Assesement*, dan *Self-Confidence*., Pengaturan Diri (*Self-Regulation*), yakni kemampuan melakukan lima hal, *Self-Control*, *Truthworthiness*, *Sonscientiousness*, *Adaptability* dan *Innovativeness*, Motivasi Diri (*Self-Motivation*), yakni kemampuan melakukan empat hal: *Achievement Drive*, *Commitment*, *Initiative* dan *Optimism*, Kesadaran Sosial (*Social Awareness*), yakni kemampuan untuk *Empathy*, *Service Orientation*, *Developing Others*, *Leveraging Diversity*, dan *Political Awareness*, dan Keterampilan Sosial (*Social Skills*), yakni kemampuan dalam hal *Influence*, *Communication*, *Leadership*, *Change Catalyst*, *Conflict Management*, *Building Bonds Collaboration and Cooperation*, dan *Team Capabilities*.

Dzikir Tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah PP Suryalaya

Setiap tarekat memiliki metode dzikirnya yang khas, demikian halnya Tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah yang berpusat di Pondok Pesantren Suryalaya. Dalam tarekat ini, pelajaran dasar yang wajib diamalkan ialah dzikir jahar dan dziki khofi.

Dzikir Jahar

Dzikir ini berupa mengucapkan kalimat tahlil *Lâilâha illallâh* yang diamalkan secara lisan dan dengan suara yang keras. Dzikir ini merupakan inti dari ajaran Tarekat Qadiriyyah dan wajib diamalkan pada setiap selesai sholat lima waktu, paling sedikit 165 kali.

Dzikir Khafi

Dzikir ini berupa pengucapan *ism adz-Dzât*, yakni lafadz “Allah” di dalam kalbu. Dzikir ini diamalkan secara *sirr* (rahasia) atau *khafi* (tersembunyi) di dalam hati, serta tidak mengenal waktu dan tempat. Diamalkan kapanpun dan dimanapun karena tidak diucapkan secara lisan, hanya di dalam kalbu. Dua macam dzikir tersebut diajarkan kepada seorang murid di dalam prosesi *talqin*, yakni upacara pemberian *khirqah* (tanda pengakuan sebagai anggota/murid) (Aqib, 2012, hal.74).

Khataman

Istilah “khataman” diambil dari Bahasa Arab *خَتْم* yang artinya penutup. Khataman ini berupa rangkaian-rangkaian bacaan yang berisi puji-pujian kepada Allah, shalawat Nabi dan doa-doa munajat kepada Allah. Khataman adalah bagian dari kegiatan sakral yang biasanya dilaksanakan seminggu sekali di masing-masing pusat kegiatan TQN. Dzikir ini juga dapat diamalkan sendirian setiap hari atau beberapa hari sekali.

Manaqiban

Diserap dari Bahasa Arab *مَنَاقِب* (bentuk jamak dari kata *مَنَابَة*), yang artinya biografi. Manaqiban berupa pembacaan riwayat hidup seseorang dari sisi-sisi kemuliaannya, dalam hal ini adalah Syekh Abd al-Qâdir al-Jilânî. Manaqiban

dilaksanakan sebulan sekali baik di Pondok Pesantren Suryalaya maupun di pusat-pusat dahwah TQN di masing-masing daerah.

Shalat-Shalat Wajib dan Sunnah

Selain rangkaian-rangkaian dzikir, para murid TQN Suryalaya juga dilatih untuk *tazkiyah an-nafs* dengan rangkaian-rangkaian shalat wajib maupun sunnah. Rangkaian tersebut dimulai dari bangun tidur pukul 02.00 WIB sampai dengan tidur malam pukul 21.30, baik dikerjakan sendirian maupun berjamaah.

Susunan Jiwa Manusia

Dzikir sebagai metode pendidikan ruhani dalam tarekat memiliki filosofinya tersendiri. Dalam tradisi Islam, manusia diyakini sebagai makhluk multidimensi, yaitu jasad/tubuh, *nafs* (jiwa), *qalb* (kalbu), *'aql* (akal) dan ruh. Jasad bersifat material (*kathîf*), sedangkan jiwa, kalbu, akal dan ruh bersifat ruhani atau halus (*lathîf*). Setiap dimensi tersebut memiliki status, peran dan fungsinya masing-masing. Tubuh adalah wadah atau tampilan luar manusia, sedangkan dimensi ruhanilah yang menjadi sumber gerak bagi tubuh. al-Ghazali menyatakan bahwa perilaku seseorang merupakan pancaran dari kondisi batiniahnya. Tindakan jasmani merupakan perwujudan dari tindakan ruhaninya (Ghazali, hal.351).

Dalam eskatologinya, Islam juga mengajarkan bahwa kematian bukanlah berarti kemusnahan, akan tetapi terpisahnya dimensi jasmani dan ruhani manusia. Jasad dikubur dan terurai, sedangkan ruhani tetap eksis dan melanjutkan kehidupannya di dimensi kehidupan berikutnya (alam barzakh dan alam akhirat). Sampai di sini jelas, dalam tradisi Islam, dimensi ruhani adalah substansi dari sosok manusia itu sendiri. Oleh sebab itu, dalam Tasawuf, sebagai khasanah keilmuan Islam yang *concern* pada persoalan kualitas pribadi dan akhlak, ruhani lah yang menjadi objek perhatiannya. Kualitas pribadi seseorang dapat ditingkatkan dengan perbaikan pada kualitas ruhaninya. Para ulama pakar Tasawuf berijtihad merumuskan metode-metode terbaik untuk peningkatan kualitas ruhani tersebut. Hasil ijtihad tersebut mereka aplikasikan kepada para muridnya di majelisnya masing-masing, yang di kemudian hari berkembang menjadi ordo-ordo tarekat yang eksis hingga hari ini.

Seperti halnya tubuh yang secara anatomis tersusun atas organ-organ dengan fungsinya masing-masing dan membentuk sistem tubuh, ruhani manusia juga adalah sebuah sistem. Menurut Syekh Ahmad Faruqi al-Shirhindi, Mursyid Tarekat Naqsyabandiyah di India pada abad ke-17 M, manusia diciptakan dari dua dimensi alam yaitu alam ruhani yang diistilahkan dengan *'âlam al-amri* (alam perintah) dan alam jasmani/dunia yang disebutnya dengan *'âlam al-khalqi* (alam ciptaan). Dari *'âlam al-amri* ini, terwujud lima entitas pembentuk dimensi ruhani manusia yang diistilahkan dengan *lathâif* (jama' dari kata *lathifah* yang kelembutan), yaitu *lathifah al-akhfa*, *lathifah al-khafi*, *lathifah al-sirri*, *lathifah al-rûhi* dan *lathifah al-qalbi*. Sedangkan dari *'âlam al-khalqi* terwujud lima entitas yaitu satu *lathifah* dan empat unsur (*anâsir*) yaitu unsur api, unsur udara unsur air dan unsur tanah (Aqib, 2012, hal.98).

Ruh yang telah bersatu dengan jasad ini disebut dengan jiwa (*an-nafs*) (Kurdi, 1991, hal.524). Melalui unsur-unsurnya inilah jiwa mengelola kondisi tubuh dan menggerakkan semua aktifitasnya. Unsur-unsur tersebut dalam tubuh manusia masing-masing memiliki semacam pusat kendali dalam melaksanakan fungsi dan tugasnya (Sadra, hal.129). Dalam teori jiwa yang berlaku di TQN, ada tujuh *lathifah* dalam diri manusia yaitu sebagai berikut (Aqib, 2012, hal.104-121; Hidayat, 2010):

Lathifah Nafsi, yaitu kesadaran manusia yang terkait erat dengan kinerja sistem tubuh dan kecenderungan-kecenderungan jasmaniah. Dorongan manusia pada kenyamanan dan kenikmatan duniawi berasal dari lapisan jiwa ini. Menurut Syekh Amin al-Kurdi, jiwa ini merupakan sumber dari karakter-karakter buruk manusia seperti iri, dengki, sombong, kikir, pemaarah dan lain sebagainya.

Lathifah al-Qalbi, yaitu sumber potensi kebaikan dan sekaligus keburukan seperti suka mencela, menipu, dzolim, bangga diri, menggunjing, berbohong, pamer dan lain sebagainya. Kebaikan yang lahir dari lapisan jiwa ini adalah iman/keyakinan pada syariat Allah.

Lathifah al-Rûhi: Lapisan ini didominasi oleh potensi-potensi kebaikan dan kemuliaan seperti rendah hati, dermawan, ikhlas, menerima apa adanya (*qana'ah*), taubat, sabar dan tabah. Namun lapisan jiwa ini juga masih menyimpan potensi/dorongan duniawi seperti seksualitas dan kesenangan fisik lainnya.

Lathîfah al-Sirrî, yakni kesadaran spiritual seperti ketaatan dan kepasrahan kepada Allah, syukur, rela berkorban dan lain sebagainya. Namun pada lapisan ini juga masih ada potensi keburukan seperti rakus, ambisius, bermusuhan dan sifat-sifat binatang buas lainnya.

Lathîfah al-Khafi, yakni kesadaran untuk mendekat kepada Tuhan. Ia merupakan sumber dorongan-dorongan spiritual seperti kepasrahan kepada Allah, kenikmatan dalam mendekat kepada-Nya. Di sini juga pusat sifat-sifat lembut manusia seperti cinta-kasih kepada sesama makhluk, pemaaf, berbuat kebajikan kepada orang lain, dan lain sebagainya.

Lathîfah al-Akhfa, yakni kesadaran manusia yang paling bersih dari unsur-unsur jasmaniah/duniawi. Ia merupakan sumber terpancarnya keimanan yang kokoh kepada Allah.

Lathîfah al-Qalab, yakni kesadaran tertinggi manusia. Ia meliputi seluruh nilai-nilai kemuliaan dalam diri manusia. Pusat kendalinya ada di seluruh bagian tubuh manusia, mulai dari ujung rambut sampai ujung kaki.

Dzikir, Pembersihan Kejiwaan dan Kecerdasan Emosional

Kualitas pribadi seseorang merupakan cerminan dari kondisi kejiwaannya. Seperti telah diuraikan, bahwa ruh manusia pada mulanya adalah suci dan dekat kepada Allah. Setelah ditempatkan ke dalam jasad, mulailah ia mengenal pada hal-hal selain Allah dan akhirnya lalai dari Allah. Kondisi ini adalah potensi bagi lahirnya berbagai karakter dan perilaku negatif yang justru semakin menjauhkannya dari Allah (Kurdi, 1991, hal.524).

Tasawuf menawarkan solusi *tazkiyah an-nafs* (pembersihan jiwa). Syekh Amin al-Kurdi berkata bahwa kondisi ruh yang demikian harus diberikan *mudzakkir* (sesuatu yang dapat mengingatkannya kembali kepada Allah), yaitu dzikrullah. Dalam istilah yang berbeda, Ibnu Khaldun menyebut dzikir sebagai *al-ghidzâ* (nutrisi) yang dibutuhkan untuk pertumbuhan (ruhani) (Khaldun, 2001, hal.613). Di TQN sendiri, para murid diberikan amalan-amalan dzikir yang harus dikerjakan sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan. Syekh Ahmad Shohibul Wafa Tajul'Arifin dalam kitab *Miftahus Sudur* menegaskan bahwa metode pembersihan jiwa yang digunakan di TQN Suryalaya hanyalah dzikir, baik dzikir lisan maupun kalbu (Tajul'Arifin, Juz.2).

Dzikir adalah terapi spiritual yang selama ini telah digunakan di kalangan para ahli tasawuf. Efeknya tentu bukan sekedar peningkatan kualitas spiritual itu sendiri, tetapi juga kualitas emosionalnya dengan orang-orang dan lingkungan sekitarnya seperti sabar, simpati, dermawan dan lain sebagainya. Dalam konteks sains modern, pembahasan ini merupakan domain pembahasan kecerdasan emosional. Terdapat relevansi antara teori kecerdasan emosional dan teori latifah, yaitu sama-sama membahas kualitas manusia dari sisi kepribadian dan keahlian sosialnya. Lima komponen kecerdasan emosional itu tidak lain merupakan potensi-potensi kebaikan yang memancar dari lathifah-lathifah jiwa. Secara spiritual, dzikir mendekatkan kembali ruh manusia kepada Allah; membersihkannya dari noda-noda batin. Secara emosional, jiwa yang bersih ini melemahkan potensi-potensi perilaku negatif dan sebaliknya menumbuh-suburkan potensi-potensi kebaikan seperti jujur, ikhlas, sabar, bertanggungjawab, peka, empati, istiqamah, disiplin, dan lain sebagainya.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *metode eksperimen* yang bertujuan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu (*treatment*) terhadap variabel lain dalam kondisi yang dikendalikan. Desain yang digunakan adalah *PreExperimental Designs One-Group-Pretest-Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap variabel dependen. Dalam desain ini treatment diberikan kepada kelompok tunggal dengan diberikan terlebih dahulu *pretest* (tes awal) dan setelah diberi treatment, sampel diberi *posttest* (tes akhir). Para santri diberikan pretest (O1) untuk mengetahui kondisi awal kecerdasan emosional mereka. Selanjutnya mereka diberikan perlakuan berupa terapi dzikir TQN dan setelah itu diberikan posttest. Di samping itu, metode deskriptif kualitatif juga digunakan di penelitian ini untuk menggali informasi dan data yang lebih mendalam selama proses terapi dzikir berlangsung.

Hasil Penelitian

Pondok Dzikir Miftahus Sudur berlokasi di Kota Palangka Raya, Provinsi Kalimantan Tengah. Pondok ini mengambil konsep pesantren mahasiswa yang para santrinya berstatus kuliah di IAIN Palangka Raya dari beragam fakultas dan prodi. Penelitian ini dilakukan terhadap 17 orang santri baru, 8 santri putra dan 9 santri puteri.

Sebelum diberikan perlakuan, para santri peserta terapi diberikan pretest. Hasilnya menunjukkan bahwa kecerdasan emosional santri di Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya sebelum diberikan terapi dzikir berada pada tingkat kategori sedang seperti pada tabel 1.

Tabel 1. Tingkat Kecerdasan Emosional Sebelum diberikan Terapi Dzikir

No.	Nama	Skor Total	rata-rata	Kategori
1	HP	133	2,66	S
2	MN	131	2,62	S
3	SA	128	2,56	S
4	AB	127	2,54	S
5	EP	133	2,66	S
6	TY	132	2,64	S
7	SA	138	2,76	S
8	AR	128	2,56	S
9	SA	145	2,9	T
10	LB	126	2,52	S
11	SW	139	2,78	S
12	MS	136	2,72	S
13	MH	127	2,54	S
14	IA	132	2,64	S
15	RS	129	2,58	S
16	RK	136	2,72	S
17	SH	144	2,88	T
Jumlah		2264	2,66	S

Pada tahap persiapan, para santri peserta terapi terlebih dahulu mengikuti talqin dzikir, yakni prosesi pembelajaran metode dzikir TQN. Prosesi ini hanya bisa diberikan oleh Guru Mursyid TQN di Pondok Pesantren Suryalaya, Tasikmalaya, atau para Wakil Talqin yang telah ditunjuk di berbagai daerah. Pada tarekat-tarekat yang lain, tahap ini biasanya disebut dengan baiat. Dalam proses talqin, mereka terlebih dahulu ditanya komitmennya untuk mengamalkan dzikir-dzikir TQN, dan keputusannya untuk mengambil talqin dzikir itu juga harus berdasarkan kemauan sendiri, tanpa paksaan dari siapapun. Setelah itu mereka diajarkan dzikir *lâilâha illallâh* beserta penjelasan dalil-dalilnya, keutamaan dan tatacara pengamalannya. Setelah itu mereka diajarkan dzikir khafi yang diamalkan secara *sirr* di dalam hati. Prosesi diakhiri dengan doa.

Setelah mengikuti talqin, para santri sah menjadi murid TQN, dan berhak mengamalkan semua metode dzikir yang disediakan. Pelaksanaan terapi dzikir TQN di Pondok Miftahus Sudur diadakan setiap hari. Adapun rangkaian kegiatan sebagai berikut: (1) aktifitas terapi dimulai dari bangun tidur pada jam 02.00 dini hari. Mereka melaksanakan mandi taubat dan dilanjutkan dengan melaksanakan rangkaian shalat-shalat sunnah yaitu shalat syukrul wudlu, shalat tahiyatal masjid, shalat taubat, shalat hajat, shalat tahajud, shalat tasbih dan shalat witr. Sekitar pukul 03.15 dimulai dzikir jahar sekitar 1000-1.500 kali. Selesai itu istirahat sejenak hingga masuk waktu Shalat Subuh. (2) Memasuki waktu Subuh, Shalat Subuh dikerjakan berjamaah. Dzikir jahar dibaca paling sedikit 165 kali, lalu dilanjutkan dengan pembacaan dzikir Khotaman. Memasuki waktu matahari terbit, dilaksanakan Shalat Isyraq, shalat Isti'adzah dan shalat Istikharah. Memasuki waktu Dhuha, shalat Dhuha dilaksanakan masing-masing secara personal. (3) Shalat Dhuhur dan Ashar juga dilaksanakan secara berjamaah, yang masing-masing diiringi dengan dzikir jahar paling sedikit 165 kali. Namun bila ada santri yang memiliki kegiatan di kampus atau di tempat lain maka shalat dan dzikir jahar dikerjakan di masjid atau mushalla terdekat. (4) Memasuki waktu Maghrib, Shalat Maghrib dikerjakan berjamaah. Sebelum itu, dilaksanakan shalat sunah qabliyah Maghrib. Setelah shalat Maghrib, dilanjutkan dengan dzikir jahar dan rangkaian shalat-shalat sunnah yaitu shalat ba'diyah Maghrib, shalat awwabin, shalat taubat, shalat birral walidain, shalat li hifdzil iman dan shalat li syukrin ni'mah, dan. (5) Memasuki waktu Isya, Shalat Isya dikerjakan berjamaah. Sebelum itu, dilaksanakan shalat qabliyah Isya. Setelah shalat Isya, dilanjutkan shalat sunah ba'diyah, dzikir jahar, kemudian shalat lidaf'il bala. (6) Memasuki jam 22.00 para peserta diwajibkan sudah melaksanakan ritual-ritual sebelum tidur, yaitu berwudhu, shalat sunnah syukrul wudlu, shalat muthlak, shalat istikharah dan shalat hajat. Setelah itu, mereka tidur dengan menghadap ke kanan dan membaca do'a sebelum tidur serta dzikir *yâ lathîf* sampai tertidur.

Rangkaian terapi tersebut dilakukan di bawah pengawasan dan bimbingan seorang pendamping terapi. Pimpinan pondok juga secara rutin mengontrol dan mengevaluasi pelaksanaannya. Dalam evaluasi tersebut para peserta diberikan pemahaman dan nasehat-nasehat, terutama yang berkaitan dengan sikap dan perilaku sehari-hari. Mereka disadarkan bahwa terapi dzikir tersebut merupakan upaya untuk perbaikan kualitas tidak hanya spiritual tetapi juga emosional dengan orang-orang di sekitar.

Setelah diberikan terapi dzikir tersebut, para peserta kemudian diberikan posttest secara tertulis. Hasilnya menunjukkan bahwa kecerdasan emosional para peserta setelah diberikan terapi berada pada kategori tinggi, seperti dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Tingkat Kecerdasan Emosional Setelah Diberikan Terapi

No.	Nama	Skor Total	Rata-Rata	Kategori
1	HP	169	3,38	ST
2	MN	160	3,2	T
3	SA	159	3,18	T
4	AB	156	3,12	T
5	EP	155	3,1	T
6	TY	168	3,36	ST
7	SA	163	3,26	T
8	AR	157	3,14	T
9	SA	174	3,48	ST
10	LB	159	3,18	T
11	SW	161	3,22	T
12	MS	169	3,38	ST
13	MH	161	3,22	T
14	IA	158	3,16	T
15	RS	160	3,2	T
16	RK	160	3,2	T
17	SH	173	3,46	ST
Jumlah		2762	3,25	T

Hasil pretest dan posttest kemudian dibandingkan. Hasilnya menunjukkan bahwa terapi dzikir terbukti dapat meningkatkan kecerdasan emosional Santri Pondok Dzikir Miftahus Sudur dengan prosentase peningkatan 15%. Perbandingan pretest dan posttest kecerdasan emosional yang dimaksud seperti terlihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Perbandingan pretest dan posttest kecerdasan emosional

No.	Nama	Pretest	%	Kategori	Posttest	%	Kategori	D	%
1	HP	133	67%	S	169	85%	ST	36	18%
2	MN	131	66%	S	160	80%	T	29	15%
3	SA	128	64%	S	159	80%	T	31	16%

No.	Nama	Pretest	%	Kategori	Posttest	%	Kategori	D	%
4	AB	127	6%	S	156	78%	T	29	15%
5	EP	133	67%	S	155	78%	T	22	11%
6	TY	132	66%	S	168	84%	ST	36	18%
7	SA	138	69%	S	163	82%	T	25	13%
8	AR	128	64%	S	157	79%	T	29	15%
9	SA	145	73%	T	174	87%	ST	29	15%
10	LB	126	63%	S	159	80%	T	33	17%
11	SW	139	70%	S	161	81%	T	22	11%
12	MS	136	68%	S	169	85%	ST	33	17%
13	MH	127	64%	S	161	81%	T	34	17%
14	IA	132	66%	S	158	79%	T	26	13%
15	RS	129	65%	S	160	80%	T	31	16%
16	RK	136	68%	S	160	80%	T	24	12%
17	SH	144	72%	T	173	87%	ST	29	15%
Rata-Rata		133	67%	S	162	81%	T	29	15%

Dari Uji Wilcoxon, juga diperoleh kesimpulan bahwa 17 (tujuh belas) santri yang telah mengikuti terapi dzikir mengalami peningkatan seperti terlihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest – Pretest	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	17 ^b	9,00	153,00
	Ties	0 ^c		
	Total	17		

a. Posttest < Pretest
b. Posttest > Pretest
c. Posttest = Pretest

Berdasarkan Tabel Statistik Uji Wilcoxon di bawah ini, terlihat bahwa *asympt* sebesar $0,00 < 0,05$, maka H_0 (Hipotesis Nol) ditolak dan H_a (Hipotesis Alternatif)

diterima. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir terbukti efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional.

Test Statistics ^a	
Z	Postest - Pretest -3,634 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

Pembahasan Penelitian

Manusia memiliki sejumlah kecerdasan, salah satunya adalah kecerdasan emosional. Kecerdasan ini mencakup lima komponen yaitu Kesadaran Diri (*Self-Awareness*), Pengaturan Diri (*Self-Regulation*), Motivasi Diri (*Self-Motivation*), Kesadaran Sosial (*Social Awareness*) dan Keterampilan Sosial (*Social Skills*). Sebagaimana jenis kecerdasan yang lain, kecerdasan emosional adalah potensi yang dapat dikembangkan.

Diskursus kecerdasan emosional ini relevan dengan teori *lathifah* sebagaimana yang berkembang dalam disiplin Ilmu Tasawuf. Dalam disiplin tersebut, diyakini bahwa manusia memiliki dimensi jasmani dan dimensi ruhani/batin. Dari keduanya, dimensi batinlah yang merupakan substansi dari manusia itu sendiri, sedangkan tubuh jasmani hanyalah media bagi jiwa (dimensi batin) untuk bersikap dan berperilaku. Oleh sebab itu, pengelolaan aspek batin ini merupakan kunci bagi kualitas kepribadianseseorang.

Tasawuf menawarkan konsep *tazkiyah an-nafs* (pembersihan jiwa) dari sifat-sifat negatif. Metode yang ditawarkannya adalah terapi dzikir. Sebagai substansi pada diri manusia, jiwa merupakan sumber baik-buruknya pribadi seseorang. Oleh sebab itu, terapi dzikir sebagai metode pembersihan jiwa merupakan langkah mendasar untuk membersihkan seseorang dari sikap-sikap dan perilaku negatif, seperti telah dipraktekkan selama ini pada ordo-ordo tasawuf. Demikian halnya pada Terakat Qadiriyyah Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Suryalaya yang dipraktekkan di Pondok Dzikir Miftahus Sudur.

Penelitian ini berhasil membuktikan adanya pengaruh positif terapi dzikir tersebut terhadap kecerdasan emosional. Langkah pertama, peneliti mengukur secara kuantitatif kecerdasan emosional para santri peserta terapi yang berjumlah 17 orang. Hasilnya menunjukkan mereka memiliki kecerdasan emosional pada tingkat kategori sedang. Kemudian mereka diberikan terapi dzikir secara intensif setiap hari selama satu bulan penuh. Rangkaian dzikir dilakukan dari bangun tidur pada dini hari hingga waktu tidur di malam hari. Materi terapi mencakup shalat wajib, shalat sunah, dzikir jahar, dzikir khafi dan evaluasi-evaluasi.

Proses terapi tersebut secara keseluruhan terbagi menjadi dua fase, dua minggu pertama dan dua minggu kedua. Hasil observasi menunjukkan bahwa pada dua minggu pertama para peserta masih berusaha beradaptasi dan mengenal pribadi satusama lain. Masih terjadi gesekan-gesekan akibat perbedaan sifat atau kebiasaan sehari-hari. Sebagian mereka menunjukkan beberapa aspek kecerdasan emosional yang rendah seperti mudah tersinggung, egois, mudah marah dan kurang berempati. Namun demikian, menurut keterangan pembina dan pendamping, hal ini justru menjadi momentum untuk memberikan evaluasi dan pembelajaran kecerdasan emosional. Peserta yang terlibat adu mulut atau tersinggung oleh perilaku peserta lain, misalnya, disadarkan dan diberikan nasehat-nasehat.

Pada dua minggu kedua, para peserta sudah mulai menunjukkan peningkatan pada sejumlah aspek kecerdasan emosional. Berdasarkan hasil wawancara, pada aspek *self-awareness* mereka sudah semakin menyadari kelebihan dan kekurangan dirinya masing-masing, baik yang terkait dengan kebiasaan sehari-hari maupun kepribadian. Pada aspek *social skills*, mereka sudah mulai bisa menahan emosi pada saat tersinggung dan menahan diri dari sikap-sikap yang dapat merusak kerukunan dengan sesama santri. Pada aspek *social awareness*, mereka juga semakin sadar akan kebaikan/keburukan bagi orang lain pada saat akan bersikap atau mengambil tindakan. Sedangkan pada aspek *self-motivation*, mereka merasakan adanya peningkatan semangat untuk memperbaiki diri, ibadah dan beramal saleh.

Semua peserta mengakui adanya dampak positif yang dirasakan secara kejiwaan sejak mengamalkan dzikir TQN. Mereka merasakan lebih dapat mengendalikan diri pada saat emosi. Ketika terjadi sesuatu yang dirasa tidak nyaman di hati, dapat langsung mengembalikannya kepada Allah. Secara kuantitatif, posttest yang diberikan juga menghasilkan bahwa kecerdasan emosional mereka terbukti mengalami peningkatan

signifikan, yang semula berada pada kategori sedang meningkat menjadi tinggi dengan prosentasi peningkatan sebanyak 15%. Akhirnya dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir TQN Suryalaya terbukti efektif dapat meningkatkan kecerdasan emosional.

Namun demikian, ada sejumlah hal yang perlu dicatat di sini. *Pertama*, terapi dzikir ini memang efektif, namun ada sejumlah syarat yang tidak bisa dipenuhi oleh semua orang, yaitu beragama Islam dan bersedia mengamalkan TQN. Syarat beragama Islam tentu menghalangi mereka yang nonmuslim untuk dapat menjalani terapi ini. Syarat bersedia mengamalkan TQN juga membatasi peminatnya hanya dari mereka yang menerima konsep-konsep tasawuf dan bersedia mengamalkan ajaran-ajaran tarekat, sedangkan sebagian umat Islam ada yang menganggap tasawuf dan tarekat sebagai perkara bid'ah yang tidak patut diikuti. *Kedua*, terapi ini terdiri atas rangkaian shalat-shalat wajib dan sunah serta dzikir-dzikir dari bangun tidur hingga tidur di malam hari, sehingga memerlukan komitmen yang kuat dan memfokuskan diri. Apabila dilakukan oleh mereka yang aktif bekerja, sekolah atau kuliah maka hasilnya tentu akan berbeda. Sedangkan pelaksanaan terapi pada penelitian ini dilakukan selama para santri peserta berada di masa libur perkuliahan.

Kesimpulan

Berdasarkan paparan tersebut di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa kecerdasan emosional dapat ditingkatkan kualitasnya dengan metode terapi dzikir TQN Suryalaya. Penelitian ini membuktikan bahwa kecerdasan emosional santri Pondok Dzikir Miftahus Sudur Palangka Raya yang semula berada pada kategori sedang kemudian meningkat menjadi tinggi setelah diberikan terapi dzikir secara intensif selama sebulan penuh. Berdasarkan hasil pengujian statistic *uji wilcoxon*, peningkatan kecerdasan emosional tersebut terjadi sebanyak 15%. Pelaksanaan terapi dipandu oleh seorang pemandu dan pengasuh Pondok. Evaluasi secara bertahap dan para peserta terus diberikan nasehat-nasehat terkait dengan pengalaman kejiwaan yang diperoleh selama masa terapi Hasilnya, para peserta relatif lebih dapat menyadari dan merasakan perkembangan kualitas emosionalnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Dudung, “Reaktualisasi Pengamalan Tarekat Melalui “Lembaga Inabah” dalam Penyembuhan Korban Narkoba,” *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, Vol.IV No.1 (Juni 2003), 14-31
- Anshori, M. Afif, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa: Solusi Tasawuf Atas Problem Manusia Modern* (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2003)
- Arifin, Ahmad Shahibul Wafa Tajul, *Miftâh ash-Shudûr*, Juz. 2.
- Asfar, Muhajir Fakhruhin, *Terapi Dzikir untuk Penyembuhan Remaja Pecandu Narkoba di Pondok Pesantren Suryalaya Tasimalaya* (Skripsi--UIN Sunan Gunung Djati Bandung)
- Aqib, Kharisudin, *Inabah: Jalan Kembali dari Narkoba, Stres dan Kehampaan Jiwa* (Surabaya: PT. Bina Ilmu, 2012)
- Bilad, Cecep Zakarias El, *Belajar Bijaksana dari Kaum Sufi* (Ciputat: Yayasan Islam Cinta Indonesia, 2018)
- , *Mengenal Tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah: Bekal Wawasan bagi Ikhwan TQN Suryalaya* (Tasikmalaya: CV. Latifah, 2019)
- Buku hasil-hasil Mukhtamar IX Jam’iyyah Ahlith Thoriqoh al-Mu’tabarrah an-Nahdliyyah* (Pekalongan: Sekretariat Mukhtamar IX JATMAN, 2000)
- Cooper, R.K., “Applying Emotional Intelligence in the Workplace,” *Training and Development*, Vol.51 No.12, 31-38
- Dulewicz, Victor dan Malcolm Higgs, “Can Emotional Intelligence be Developed,” *International Journal of Human Resource Management* Vol.15 No.1 (Februari 2004), 95-111.
- Fandiani, Yulia Martha, *Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember* (Skripsi: Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Jember tahun 2017),
- Gardner, Howard, *Frames of Mind* (New York: Basic Books, 1983)
- , *Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for 21st Century* (New York: Basic Books, 1999).
- Ghazali, Abu Hamid Muhammad al-, *Ihyâ ‘Ulûmuddîn*, Juz 2

- Goleman, Daniel, *Beyond IQ: Developing the Leadership Competencies of Emotional Intelligence*, makalah dipresentasikan pada the 2nd International Competency Conference, London, Oktober 1997
- Hidayat, R. Aris, "Makna Ritual dalam Risalat Tarekat Qadiriyyah Nasabandiyah," *Jurnal Analisa* Vol. XVII, No.01 (Januari-Juni 2010)
- Howell, Julia Day, "Sufism and the Indonesian Islamic Revival," *the Journal of Asian Studies* Vol.60 No.3 (Agustus 2001), 701-729.
- Koleilat, Aziz dan Sirine Mneimneh, "Emotional Quotient, Emotional Intelligence," *EC Psychology and Psychiatry*, Vol.7 No.8 (2018), 557-560
- Kurdi, Muhammad Amin al-, *Tanwîr al-Qulûb fî Mu'âmalah 'Allâm al-Ghuyûb* (Halab: Dâr al-Qalam al-'Arabî, 1991)
- Luthfiyana, Dzakiyah Azizah, *Dzikir Sebagai Media Dakwah* (Skripsi--Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Raden Intan Lampung, 2018)
- Îsâ, Abd al-Qâdiri, *Ḥaqâ'iq 'An at-Tashawwuf* (Halab: Dâr al-'Irfân, 2007)
- Juwaini, Abdul Malik al-, *Luma' al-Adillah fî Qawâid Ahl as-Sunnah wa al-Jamâ'ah* (Dâr al-mishriyyah li Ta'lîf wa Tarjamah, 1965)
- Khaldun, Ibn, *Muqaddimah* (Beirut: Darul Fikr, 2001)
- Kusdiati, Suliswor, Bambang Saiful Ma'arif dan Makmuroh Sri Rahayu, "Hubungan antara Intensitas Dzikir dengan Kecerdasan Emosional," *MIMBAR*, Vo.XXVIII No.1 (Juni, 2012)
- Mubarok, Fakhri, *Tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah dan Kesalehan Sosial Ikhwan: Studi Analisis terhadap Ikhwan TQN di Ciomas* (Skripsi--Jurusan Pengembangan Masyarakat Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2007)
- Muhtarom, Ali, "Peningkatan Spiritualitas Melalui Dzikir Berjamaah," *Anil Islam*, Vol.9 No.2 (Desember 2016)
- Mustofa, Farid, "Urban Sufism: the New Spirituality of Urban Communities in Indonesia," *Jurnal Filsafat*, Vol.22 No.3 (Desember 2012)
- Putri, Ridha Sucinindyas, dkk., "Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Stress pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi," *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.8 No.1 (Juli 2017), hal.30-41.
- Qusyairî, Abû al-Qâsim al-, *ar-Risâlah al-Qusyairiyyah* (Kairo:Dâr asy-Sya'b, 1959)
- Sadra, Mulla, *al-Hikmah al-Muta'aliyyah fî al-Ashfar al-'Aqliyyah al-Arba'ah* (Beirut:

Dâr al-Ihyâ ats-Tsurât al-Islamî, tanpa tahun), Juz.8

- Sari, Ayu Efiti, *Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa di Majelis Dzakhirin Kamulan Durenan Trenggalek* (Skripsi--Jurusan Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, IAIN Tulungagung, 2015)
- Sari, Siti Nurliana, *Terapi Dzikir sebagai Proses Rehabilitasi Pemakai Narkoba: Studi Kasus Pondok Pesantren Suryalaya Tasimalaya Jawa Barat* (Skripsi--Prodi Aqidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019)
- Serrat, Olivier, "Understanding and Developing Emotional Intelligence," *Knowledge Sollutions*, Spinger, Singapore (2017)
- Setyabudi, Iman, "Pengembangan Metode Efektivitas Dzikir untuk Menurunkan Stres dan Efek Negatif pada Penderita Stadium Aids," *Psikologi*, Vol.10 No.2 (Desember 2012)
- Soliman, Hanan dan Salwa Mohamed, "Effect of Dzikir Meditation and Jaw Relaxation on Postoperative Pain, Anxiety and Physiologic Response of Patients Undergoing Abdominal Surgery," *Journal of Biology, Agriculture and Healthcare*, Vol.3 No.2 (2013)
- Steiner, C., *Achieving Emotional Literacy* (London: Bloomsbury, 1997)
- Sulamî, Abû 'Abdurrahmân as-, *Risâlah al-Malâmatiyyah*, dalam A.'A.'Affî (ed.), *al-Malâmatiyyah wa ash-Shûfiyyah wa al-Futuwwah* (Kairo: 1945)
- Tajul'Arifin, Ahmad Shahibul Wafa, *Miftâh ash-Shudûr*, Juz. 2.
- Tamami, Khairul, *Pengaruh Dzikir Tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah terhadap Kesalehan Sosial Santri Pondok Pesantren Anwarul Huda Karang Besuki Malang* (Skripsi--Prodi Pendidikan Agama Islam, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2017)
- Trimingham, J. Spencer, *The Sufi Order in Islami* (New York: Oxford University Press,1973)
- Wulandari, Endah, "Pengaruh Dzikir terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Lansia," *Jurnal Intervensi Psikologi* Vo.6 No.2 (Desember 2014)
- <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/الذکر/?c=سب> /diakses 25-Mei-2019.
- <https://www.intelltheory.com/wechsler.shtml>/diakses 7-November-2019.
- [https://www.tlu.ee/~sirvir/IKM/Leadership%20Attributes/a brief history of emotional intelligence.html](https://www.tlu.ee/~sirvir/IKM/Leadership%20Attributes/a%20brief%20history%20of%20emotional%20intelligence.html)/diakses 7-November-2019