

## EFEKTIVITAS MURAQABAH BAGI AKTUALISASI DIRI SANTRI

**Hena Khaerul Ummah**

UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Jalan A.H Nasution No. 105 Bandung,  
Email: [henakhaerulummah@gmail.com](mailto:henakhaerulummah@gmail.com)

---

### ABSTRACT

*Muraqabah* or introspection is a very important thing for someone, to supervise all their deeds in accordance with God's provisions. The purpose of this study was to determine the effectiveness of *muraqabah* for the self-actualization of students at the Al-Muawanah Parakansalak Islamic Boarding School in Garut Regency. This study uses qualitative methods, namely a study that produces data in the form of words of the author or oral of observed behavior. While the data sources are teachers or Ustadz and students as subjects and objects in research. Furthermore, the data collection technique uses interviews, observation, documentation. As well as the population of this study amounted to 60 people, but the sample used in this study was 30 Muslim students. And the analysis technique is descriptive method. The results of this study include several aspects of life experienced by the subject when associated with *muraqabah*, namely aspects of obedience, disobedience, *muraqabah* in mubah action and self-actualization. Based on the research conducted that *muraqabah* is able to maintain adab at least 70% of the research subjects totaling 30 people, while 10% sometimes the subject always repents, and the remaining 20% *muraqabah* does have an effect on students' self-actualization. This is very good when *muraqabah* is done with effective research to make students who are fully obedient in both spirituality and morality.

### KEYWORDS:

*Muraqabah; Self Actualization; Santri;*

---

### ABSTRAK

*Muraqabah* (mawas diri) bagi setiap manusia menjadi hal yang urgen, untuk mengawasi segala amal perbuatannya agar tidak menyalahi aturan Allah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *muraqabah* bagi aktualisasi diri santri di Pondok Pesantren Al-Muawanah Parakansalak Kabupaten Garut. Penelitian ini, menggunakan metode kualitatif atau penelitian yang mengolah data berupa kata-kata penulis atau lisan dari objek yang diamati. Sedangkan sumber datanya adalah para guru atau Ustadz serta santri sebagai subjek dan objek dalam penelitian. Selanjutnya teknik pengumpulan datanya menggunakan wawancara, observasi, dokumentasi. Serta populasi dari penelitian ini berjumlah 60 orang, tetapi yang dijadikan sampel dalam penelitian kali ini adalah 30 santri muslim. Dan tehnik analisisnya dengan metode deskriptif. Hasil penelitian ini meliputi beberapa aspek kehidupan yang dialami oleh subjek ketika dikaitkan dengan *muraqabah*, yaitu aspek ketaatan, kemaksiatan, *muraqabah* pada perbuatan mubah serta aktualisasi diri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan bahwasannya *muraqabah* mampu memelihara adab setidaknya 70% dari subjek penelitian yang berjumlah 30 orang, sedangkan 10% kadang-kadang subjek senantiasa bertaubat, dan 20% sisanya *muraqabah* memang ada efeknya bagi aktualisasi diri santri. Hal ini sangat baik ketika *muraqabah* dilakukan dengan penelitian yang efektif untuk menjadikan santri yang taat seutuhnya baik dalam spiritualitas maupun moralitas.

**KATA KUNCI:**

*Muraqabah; Self Actualization; Santri;*

DOI: <https://doi.org/10.15575/maq.v3i1.3139>

**A. PENDAHULUAN**

Santri merupakan peserta didik atau objek pendidik yang diharapkan mampu mencapai perubahan positif yang diinginkan oleh setiap individu. Santri sebagai elemen penting dari pondok pesantren dan di harapkan mampu menjalankan tugas-tugasnya sebagai seorang santri untuk terus belajar meningkatkan

Spiritual yang bersifat fitrah pada setiap manusia. Spiritual berfungsi sebagai alat pengontrol, agar sisi kemanusiaan tidak tercemari oleh globalisasi yang berpengaruh pada kemerosotan moral dan penyimpangan nilai-nilai. Melihat pentingnya spiritualitas, tak heran jikalau manusia selalu memburu pada pemilikinya. Tanpa dibimbing oleh spiritualitas, maka manusia dalam hidupnya akan mengalami derita batin dan kehampaan hidup yang akut. Hidup akan terasa tidak bermakna, kosong tidak tahu untuk apa hidup ini.<sup>1</sup>

Islam merupakan agama yang sempurna. Kesempurnaannya hingga menjadikannya *Rahmatan lil' Aalamin*. Rasulullah SAW adalah pembawa kesempurnaannya di dunia ini. Tidak heran jika hal itu sangat menjadi topik utama dalam kehidupan ini. Menjadi awal dan dasar kehidupan seseorang untuk menjadi bahagia di dunia dan akhirat.

Pondok pesantren merupakan sebuah asrama Pendidikan Islam tradisional tempat domisili para santri dan belajar dibawah bimbingan dan asuhan seorang (atau lebih) guru yang lebih dikenal dengan sebutan "Kiyai".<sup>2</sup>

kemampuan dirinya dalam berbagai hal, dengan cara mengawasi setiap perilaku dari setiap harinya, dan seterusnya. Apabila seorang santri telah sadar atas segala tugas dan kewajibannya sebagai santri, maka santri tersebut mampu menghadapi dan menjawab tuntunan zaman pada saat ini.

Pondok Pesantren Al-Muawanah Kabupaten Garut merupakan salah satu pesantren yang peduli akan pentingnya sebuah keagamaan. Pesantren hadir sebagai pola pendidikan pesantren yang bersifat tradisional (Salafy). Tanpa meninggalkan nafas-nafas kepesantrenan dengan tujuan untuk memiliki keseimbangan kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual. Visi terbesar dari terbentuknya pondok pesantren ini adalah mencetak generasi muslim yang berfikir dan berdzikir, sehingga mampu berkompetisi pada globalisasi dan arus informasi.<sup>3</sup>

Adanya pesantren yang berada dilingkungan ini diharapkan mampu mengembangkan santri sebagai insan yang memiliki keterampilan dalam bidang akademis dan non akademis. Hal ini sesuai dengan tujuan dan cita-cita setiap santri yaitu memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk hidup mandiri di masyarakat.

Memanfaatkan sebuah pesantren untuk memulai membenahi diri menuju lebih baik, kreatif, inovatif ialah sangatlah cocok. Karena seorang santri yang ikut serta dalam pesantren

<sup>1</sup>Muhammad Rohmat, "*Muraqabah Dan Perubahan Perilaku* (Sebuah Kajian Fenomenologi pada *Jam'iyah Tarekat Qadariyah-Naqsyabandiyah* Desa Topang Kecamatan Rangsang Kabupaten Kepulauan Meranti). Skripsi Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2010.

<sup>2</sup>Chabib Ludfiansya, *Hubungan Socil Santri di Pondok Pesantren Modern* (Studi atas Hubungan Sosial

Santriwati dan Dampaknya di Ponpes Modern Muhammadiyah di Yogyakarta), Skripsi : Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015), 2.

<sup>3</sup>Observasi Tanggal 26 Februari 2018 pada pukul 13.00.

tersebut secara otomatis, mau tidak mau dia harus mengikuti segala kegiatan yang ada didalam pesantren tersebut. Apalagi pesantren tersebut membimbing karakter diri kita menuju lebih baik lagi, seperti halnya Pondok Pesantren Al-Muawanah yang berada di Parakansalak Kabupaten Garut, bagi kita yang sedang ingin memperbaiki diri lebih baik lagi pesantren ini cocok untuk kita ikuti segala kegiatan-kegiatannya. Karena kegiatan-kegiatan yang berada didalamnya yaitu kegiatan yang positif, seperti halnya menelaah dan mempelajari Al-Qur'an, kitab kuning, khotaman, manaqiban dan berdzikir yang senantiasa mendekatkan diri pada Allah, yang dengannya akan sangat bermanfaat bagi kita yang sedang ingin mawas diri atau *muraqabah*.

*Muraqabah* adalah cara yang tepat untuk merasakan kehadiran Allah SWT dan ini adalah langkah awal dari taubatnya seseorang yang telah menyesali perbuatannya yang terdahulu untuk menuju lebih baik lagi, dan jangan sampai mengulanginya kembali. *Muraqabah* diartikan sebagai mawas diri.<sup>4</sup> Seperti halnya kata yang diucapkan oleh Nabi SAW "*Fainna lam takun taraahu fainnahuu yaraaka*" (Meskipun engkau tidak melihat-Nya, sesungguhnya Dia melihatmu). Hadis ini menjelaskan *muraqabah* senantiasa membantu seseorang untuk mengenali diri sendiri. Membuka kembali lembaran kehidupan yang buruk maupun yang baik.

Aktifitas *muraqabah* dianjurkan oleh Allah Swt, hal ini tampak dalam Firman-Nya dalam Qur'an Surat Ar-Rad [13] : 9-10.

"Yang mengetahui semua yang ghaib dan yang nampak; yang Maha besar lagi Maha Tinggi. Sama saja (bagi Tuhan), siapa diantaramu yang merahasiakan ucapannya, dan siapa yang berterus-terang dengan ucapan itu, dan siapa yang bersembunyi di malam hari dan yang berjalan (menampakkan diri) di siang hari."

<sup>4</sup>Asniyah, *Maqam & Ahwal : Makna dan Hakikatnya Dalam Pendakian Menuju Tuhan*, (Jurnal Program Pascasarjana UIN Ar-Raniry, Vol 16, No 1, April 2014), 84.

Hari berganti hari, bulan berganti bulan, dan begitu pula tahun. Jikalau kita memperhatikan pergantian roda waktu ini, sesungguhnya pada kesempatan yang sama kehidupan akhirat akan semakin mendekat sedangkan kehidupan dunia akan semakin menjauh. Oleh karena itu, seorang Muslim dalam melakukan *muraqabah* harus menilai dirinya sendiri. Apakah dirinya lebih banyak berbuat kebaikan atau sebaliknya banyak berbuat kesalahan dalam kehidupannya. Dia mesti objektif melakukan penilaian dengan menggunakan Al-Qur'an dan Sunnah sebagai pedoman dasar penilaian bukan berdasarkan keinginan dirinya sendiri.

Maka dalam melakukan *muraqabah*, akan mengawasi perbuatan yang akan dilakukannya, sehingga akan mempertimbangkannya dengan benar sebelum melakukannya. Berlandaskan ajaran Islam yang benar serta menaati aturan yang berlaku secara sosial.

Mental spiritual setiap orang itu sangatlah penting kalau tidak di dasari dengan nilai-nilai keagamaan yang tinggi, mental spiritual ini akan memudar dan akan banyak pengaruhnya pada tingkah laku dan sikap mental. Sehingga manusia akan menjauhi fitahnya sebagai manusia spiritual, dan untuk mengembalikan kesadaran seseorang akan kebutuhan spiritualnya, sadar akan kekurangan diri adalah modal awal bagi seseorang untuk dapat merasakan nilai-nilai dari perbuatannya. Taubat merupakan langkah awal untuk memperbaiki segala perilaku yang keliru. Dan *muraqabah* adalah salah satu bagian dari proses taubat, yaitu dengan menyesali segala perbuatan yang dulunya seseorang lakukan dan perbuatan itu tidak dibenarkan dalam agama Islam, serta tidak sampai mengulanginya kembali.<sup>5</sup>

Maka dari itu, dalam melakukan *muraqabah* (mawas diri) menjadi hal yang penting bagi kehidupan manusia, sebagai

<sup>5</sup>Hadi Priadi, *Pengaruh Metode Muhasabah Terhadap Kesehatan Mental (Studi Dekriptif Pada Peserta Pengajian Malam Jum'at di Darut Tauhid)*, Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati : Bandung, 2005), 4.

pedoman adanya pengawasan tanpa sadar oleh Allah yang harus diperhatikan setiap manusia.

Dari penjelasan di atas penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui efektivitas *muraqabah* bagi aktualisasi diri santri di Pondok Pesantren Al-Muawanah Parakansalak Kabupaten Garut. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif yaitu suatu penelitian yang menghasilkan data berupa kata-kata penulis atau lisan dari perilaku yang diamati. Sedangkan sumber datanya adalah para guru atau Ustadz serta santri sebagai subjek dan objek dalam penelitian. Selanjutnya teknik pengumpulan datanya menggunakan wawancara, observasi, dokumentasi. Serta populasi dari penelitian ini berjumlah 60 orang, tetapi yang dijadikan sampel dalam penelitian kali ini adalah 30 santri muslim. Dan tehnik analisisnya dengan metode deskriptif.

## B. HASIL DAN PEMBAHASAN

*Muraqabah* pada Santri di Pondok Pesantren Al-Muawanah Kabupaten Garut

Secara khusus ada program *muraqabah* di Pondok Pesantren Al-Muawanah Parakansalak Kabupaten Garut. Metode *muraqabah*nya adalah dengan tarekat. Tarekatnya yaitu dengan menggunakan Tarekat Qadariyyah Naqsabandiyyah (Abah Anom) atau nama lengkapnya adalah KH. Ahmad Shohhibulwafa di Suryalaya.

Praktik *muraqabah*nya ada didalam kitab *Uquudul Jumaan*. Kitab *Uquudul Jumaan* merupakan tuntunan bagi para ikhwat atau akhwat dalam melaksanakan amaliah Tarekat Qadariyyah Naqsabandiyyah Pondok Pesantren Al-Muawanah. Kitab ini telah beberapa kali dicetak ulang, ini membuktikan bahwa para ikhwan atau akhwat sangat memerlukan. Diantara amaliah dalam Tarekat Qadariyyah Naqsabandiyyah Pondok Pesantren Al-Muawanah adalah Dzikir dan Khotaman. Tujuannya agar kitab ini dapat dijadikan satu-satunya tuntunan amaliah bagi para ikhwan

atau akhwat di Pondok Pesantren Al-Muawanah dalam pelaksanaan amaliah agar tertib dan seragam sehingga kemurnian amaliah tetap terjaga.<sup>6</sup>

Amaliah dzikir Tarekat Qadariyyah Naqsabandiyyah Pondok Pesantren Al-Muawanah berupa amalan skala harian pada setiap selesai shalat fardhu maupun shalat sunah dengan ketentuan sebagai berikut :

Jumlah dzikir Tarekat Qadariyyah Naqsabandiyyah Pondok Pesantren Al-Muawanah sebanyak 165 kali, dan lebih banyak lebih baik hanya saja diakhiri dengan bilangan ganjil.

Jika memiliki kesibukan atau sedang dalam perjalanan (*safar*) maka dzikir cukup 3 kali. Dan wajib menggantinya ketika waktu senggang. Sebaiknya dilakukan pada malam hari, sebelum tidur, atau bakda shalat *qiyam al-lail*.

Amaliah dzikir lebih baik dilakukan secara berjama'ah dengan suara keras sehingga diharapkan dapat "menghancurkan" hati yang keras dan menggantinya dengan hati yang baik, sehingga dapat membentuk perilaku atau pribadi ikhwan yang mulia.

Amalan mingguan bagi ikhwan Tarekat Qadariyyah Naqsabandiyyah Pondok Pesantren Al-Muawanah pedomannya sudah disusun oleh Syaikh Mursyid dalam kitab *Uquudul Jumaan*, yaitu amalan khotaman atau perpaduan antara dzikir, shalawat, doa-doa serta bacaan yang diamalkan oleh Rasulullah SAW, dan sahabatnya.

Khotaman dilakukan secara berjama'ah atau bisa dilakukan secara sendiri (*munfarid*). Dan bisa dilakukan di masjid atau di rumah masing-masing pengamal. Khotaman Insya Allah akan membuat pengamalnya memiliki dua dimensi spiritual dan mental yang kuat.

Seiring dengan banyaknya kebutuhan yang berkaitan dengan urusan dunia dan akhirat, serta sebagai upaya untuk kejayaan negara dan agama maka intensitas pelaksanaan khotaman sebaiknya lebih ditingkatkan. Amaliah ini bisa

<sup>6</sup>Pondok Pesantren Suryalaya, *Kitab Uquudul Jumaan*, (Suryalaya : PT Mudawwamah Warohmah, 2014), cet.revisi, 1.

dilaksanakan seminggu sekali, seminggu dua kali, serta setiap hari pada waktu antara shalat Maghrib dan isya maupun pada waktu lainnya.

Dalam hal ini dapat dijelaskan, siapa yang banyak “kebutuhan hidup” maka perbanyaklah melakukan khotaman. Secara umum, waktu pelaksanaan khotaman yang biasa dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-Muawanah yaitu sebagai berikut:

Setiap hari antara Magrib dan Isya setelah shalat sunah *Lidaf'il Bala' i ba'da* shalat Isya.

Hari Senin serta hari Kamis ba'da shalat Asyar.

Amalan sehari-hari bagi ikhwan Tarekat Qadariyyah Naqsabandiyyah Pondok Pesantren Al-Muawanah, setiap selesai melaksanakan shalat fardhu' diwajibkan untuk berdzikir. Firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surat Al-Jumu'ah [62] : 10 :

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانتَشِرُوا فِي

الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ

كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya : “Apabila Telah ditunaikan shalat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung.”

Dzikir memiliki keutamaan luar biasa. Orang yang berdzikir kepada Allah berada dalam lindungan Allah dan dicintai-Nya serta dibicarakan di langit. Kadar dan kedudukan orang yang dzikir kepada Allah berada di tangan Allah, walaupun ia tidak menyebut nama Allah ketika berdzikir. Hal ini adalah nikmat dari Allah kepada muslim yang berdzikir kepada-Nya.<sup>7</sup>

Dzikir yaitu kekuatan hati manusia yang jika hati lepas darinya, maka jadilah badan sebagai kuburan baginya. Dzikir meramaikan rumah

mereka yang jika rumah itu sepi darinya, jadilah rumah itu sepi serta rusak.<sup>8</sup>

Dzikir yaitu obat penawar bagi orang-orang yang haus di antara mereka. Apabila obat itu hilang dari mereka, maka lemahlah hati mereka. Seorang penyair sufi mengatakan : “Seandainya kamu sakit, maka kami berobat dengan dzikir kepada-Mu. Kadang-kadang kami lupa meninggalkan ingat kepada-Mu, maka terjatuhlah kami. Benarlah Nabi Muhammad SAW dalam sabdanya : “*Dzikir kepada Allah yaitu obat bagi segala penyakit hati.*”<sup>9</sup>

Allah senantiasa menurunkan petunjuk bagi orang-orang yang senantiasa berdzikir Firman-Nya,

“Dan berdzikirlah (dengan menyebut) Allah sebagaimana yang ditunjukkan-Nya kepadamu; dan Sesungguhnya kamu sebelum itu benar-benar termasuk orang-orang yang sesat.

Yakni memberi petunjuk pada martabat dzikirmu. Rasulullah SAW, bersabda yang artinya : “Kalimat terunggul yang aku ucapkan dan para Nabi sebelumku adalah ‘*Laa Ilaha Illallah*’.

Terdapat maqam atau derajat martabat masing-masing, terdapat *jahr* dan *khafi*. Allah memberikan petunjuk berdasarkan dzikir yang dilakukannya yakni pada lisan atau hati. Dan orang yang dzikirnya sampai kepada dzikir ruh, berarti diberi petunjuk sampai kepada dzikir ruh. Selanjutnya kepada dzikir khafi dan *'akhfal khafi* (*dzikir maha samar*). Dzikir lisan berguna untuk mengaktifkan kembali dzikir hati yang mati.<sup>10</sup>

*Dzikrul Nafsi* merupakan dzikir tanpa suara, dzikir yang tidak terdengar, hanya gerakan batin dan didengar dengan indera. Sedangkan dzikir hati yaitu terus-menerus pada hati ke dalam hati dengan Jamaliyah dan Jalaliyah. Hasil dari pada dzikir ruh ialah menyaksikan cahaya Tajalli Sifat. Adapun dzikir sirri adalah mengintai terbukanya rahasia Ilahiyah. Adapun dzikir khafi adalah terarah pada cahaya

<sup>7</sup>Usman Sa'id Sarqawi, *Dzikir Itu Nikmat*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2002), cet.3, 3.

<sup>8</sup>Usman Sa'id Sarqawi, *Dzikir Itu Nikmat...*, 15.

<sup>9</sup>Usman Sa'id Sarqawi, *Dzikir Itu Nikmat...*, 15.

<sup>10</sup>As-Syeikh Abdul Qadir Al-Jailani, *Sirrul Asrar* (terjemahan), 75.

keindahan Dzat Yang Maha Tunggal di Maqa'di Sidqin 'Inda Malikin Mukhtadir'.

Adapun dzikir *Akhfal Khafi* adalah telah mampu melihat hakikat Haqqul Yaqin serta tidak ada satu pun yang dapat mengetahuinya, kecuali hanya Allah SWT. Firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Thaha [20] : 7 :

وَأَن تَجْهَرَّ بِالْقَوْلِ فَإِنَّهُ يَعْلَمُ السِّرَّ

وَأَخْفَى

Artinya : “Dan jika kamu mengeraskan ucapanmu, Maka Sesungguhnya dia mengetahui rahasia dan yang lebih tersembunyi.”

Ketahuiilah, bahwa di sana terdapat Ruh lain yang lebih halus dari ruh-ruh lainnya, yaitu *Tiflul Ma'ani*. yakni *latifah* yang selalu mengajak kembali kepada Allah. Sebagian sufi besar mengatakan bahwa ruh yang ini tidak semua orang memilikinya, hanya orang-orang yang *'kawaslah'* yang mempunyainya.<sup>11</sup> Berdasarkan Firman Allah SWT Al-Mu'min [40] : 15 :

رَفِيعَ الدَّرَجَاتِ ذُو الْعَرْشِ يُلْقِي الرُّوحَ

مِّنْ أَمْرِهِ عَلَىٰ مَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ

لِيُنذِرَ يَوْمَ التَّلَاقِ

Artinya : “(Dialah) yang Maha Tinggi derajat-Nya, yang mempunyai 'Arsy, yang mengutus Jibril dengan (membawa) perintah-Nya kepada siapa yang dikehendaki-Nya di antara hamba-hamba-Nya, supaya dia memperingatkan (manusia) tentang hari pertemuan (hari kiamat).”

Ruh yang ini selalu bersanding di alam Quadrat serta alam Musyahadah pada alam hakikat. Ia tidak akan berpaling pada selain Allah SWT. Rasulullah SaW bersabda yang

artinya : “Dunia haram bagi ahli akhirat. Akhirat haram bagi ahli dunia. Dunia dan akhirat haram bagi ahli Allah.”

Wusul dapat dilakukan dengan cara menjaga diri untuk tetap pada jalan Allah, melaksanakan hukum syari'at serta istikamah dzikir sirri (*hati*) maupun jahar (*bersuara*).<sup>12</sup> Firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Ali-Imran [3] : 191 :

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ

جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ

وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا

سُبْحَانَكَ فَنَجِّنَا عَذَابَ النَّارِ

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, Maka peliharalah kami dari siksa neraka.”

Ada tiga amalan dalam Tarekat Qadariyyah Naqsabandiyyah Pondok Pesantren Al-Muawanah, yang saling berkaitan dalam pengamalannya, yaitu : Dzikir harian, Khotaman sebagai amalan mingguan (diamalkan seminggu dua kali setiap Senin dan Kamis), serta Manaqiban sebagai amalan bulanan. Kata khotaman diambil dari bahasa Arab dengan kata dasarnya *khotama-yakhtimu* yang artinya selesai atau menyelesaikan. Khotaman berfungsi ganda bagai pedang bermata dua. Khotaman adalah modal utama mencapai makrifat serta menjadi doa yang

<sup>11</sup>As-Syeikh Abdul Qadir Al-Jailani, *Sirrul Asrar* (terjemahan), 76.

<sup>12</sup>As-Syeikh Abdul Qadir Al-Jailani, *Sirrul Asrar* (terjemahan), 77.

dipanjatkan kepada Allah SWT, dalam urusan dunia & akhirat.<sup>13</sup>

Adapun kumpulan wirid yang dibaca telah dihimpun oleh Syaikh Mursyid dalam sebuah kitab *Uquudul Jumaan*. Pemilihan kalimat *Uquudul Jumaan* sebagai judul kumpulan aurad Tarekat Qadariyyah Naqsabandiyyah ini salah satunya adalah karena wirid-wirid yang dihimpun memiliki kekuatan spiritual yang demikian mendalam. Substansi aurad yang terkandung dalam kitab ini terdiri dari kalimat dzikrullah, do'a-do'a, shalawat serta bacaan-bacaan yang biasa diamalkan oleh Rasulullah SAW juga para sahabatnya.

Khotaman bisa dilaksanakan setelah selesai shalat fardhu serta dzikir kalimah Thoyyibah. Pelaksanaannya bisa *munfarid* (sendiri), akan tetapi lebih utama apabila dilakukan secara berjama'ah. Di pondok pesantren Al-Mu'awanah khotaman biasa dilaksanakan setiap ba'da Maghrib dan ba'da Isya, yaitu setelah melaksanakan shalat sunnat *Lidaf'il Bala*. Setelah itu khotaman juga dilakukan setiap ba'da Asyar pada hari Senin dan Kamis.

Selain dari khotaman ada pula tawasul Tarekat Qadariyyah Naqsabandiyyah pondok pesantren Al-Mu'awanah. Tawasul adalah berperantara, dalam hal ini maksudnya yaitu seorang Ikhwan Tarekat Qadariyyah Naqsabandiyyah dianjurkan untuk bertawasul kepada Nabi Muhammad SAW, para sahabat serta para *salafush shalihin* dalam berdo'a.<sup>14</sup> Firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Al-Maidah [5] : 35 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ

وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ

لَعَلَّكُمْ تَفْلِحُونَ

Artinya : "Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan carilah jalan yang mendekatkan diri kepada-Nya, dan

<sup>13</sup>Pondok Pesantren Suryalaya, *Kitab Uquudul Jumaan...*, 13.

berjihadlah pada jalan-Nya, supaya kamu mendapat keberuntungan."

Efektivitas *Muraqabah* bagi Aktualisasi Diri Santri di Pondok Pesantren Al-Muawanah Kabupaten Garut

Subjek

Jumlah seluruh santri ada 60 orang tetapi yang dijadikan subjek dalam penelitian ini adalah 30 santri Pondok Pesantren Al-Muawanah Kabupaten Garut.

Tabel 1 Jumlah seluruh santri

No	Santri		Jumlah
	Laki-laki	Perempuan	
1.	28 orang	32 orang	60 orang

Efektivitas *Muraqabah* bagi Aktualisasi Diri Setelah data dari semua subjek dianalisis secara menyeluruh, maka menghasilkan esensi dari setiap individu, yang dimana subjek rasakan setelah mengamalkan *muraqabah*. Dan hasilnya sangat banyak sekali efektivitas santri dalam merasakan, memahami, dan mengamalkan *muraqabah*, sehingga peneliti merasa penting untuk meringkasnya kemudian menghimpunnya ke dalam satu aspek tertentu. Aspek-aspek tersebut antara lain, ketaatan, kemaksiatan, perbuatan mubah serta aktualisasi diri.

*Muraqabah* pada Ketaatan

Ada beberapa bentuk *muraqabah* pada ketaatan yang dirasakan santri ketika mereka ikhlas, menjaga adab dari bahaya-bahaya.

Tabel 2 Memelihara Adab Baik Dipesantren Maupun Dengan Teman

Pilihan Jawaban	Frekuensi	Prosentase
Ya	21	70%
Tidak	4	14%
Kadang-kadang	5	16%

<sup>14</sup>Pondok Pesantren Suryalaya, *Kitab Uquudul Jumaan...*, 44.

Proses memelihara adab baik dipesantren maupun dengan teman di atas mempengaruhi *muraqabah* pada ketaatan santri. Dari 30 responden, 21 orang menyatakan bahwa santri memelihara adab karena dirinya sendiri, 4 orang menyatakan bahwa santri tidak memelihara adab di pesantren, sedangkan 5 orang menyatakan bahwa santri kadang-kadang berbuat baik dipesantren.

Tabel 3 Bersikap ikhlas, tulus memberi pertolongan terhadap orang lain

Pilihan Jawaban	Frekuensi	Prosentase
Ya	26	86%
Tidak	-	-
Kadang-kadang	4	14%

Selain memelihara adab, proses bersikap ikhlas juga mempengaruhi tentang *muraqabah* bagi aktualisasi diri. Hal tersebut dapat terlihat pada hasil jawaban pertanyaan tentang *muraqabah* pada ketaatan.

Tabel 3 Menjaga adab dari bahaya-bahaya

Pilihan Jawaban	Frekuensi	Prosentase
Ya	29	95%
Tidak	-	-
Kadang-kadang	1	0.5%

Dari hasil penelitian melalui pengisian kuesioner kepada beberapa santri Pondok Pesantren Al-Muawwanah, penulis menyimpulkan khususnya dalam perihal tentang menjaga adab dari segala bahaya dengan sebuah tabel dan menghasilkan bahwa santri Pondok Pesantren Al-Muawwanah kalau di lihat dari perolehan angka yang menyatakan secara tidak langsung bahwa menjaga adab dalam bahaya itu penting di bandingkan dengan tidak sama sekali atau dalam kata lain tidak peduli dengan sosialisai dengan orang lain ataupun dengan diri sendiri.

*Muraqabah* pada Kemaksiatan

Ada beberapa bentuk *muraqabah* pada kemaksiatan yang dirasakan subjek ketika

mereka sesal, malu, taubat, meninggalkan maksiat, berbuat dengan bertafakur.

Tabel 4 Memiliki sifat menyesal

Pilihan Jawaban	Frekuensi	Prosentase
Ya	28	92%
Tidak	1	0.4%
Kadang-kadang	1	0.4%

Hasil identifikasi penulis yang dilakukan melalui sebuah pernyataan atau yang disebut kuesioner, dalam hal memiliki sifat menyesal dan hasil tabel di atas membuktikan bahwa dari sekian santri yang dimintai pernyataannya lewat sebuah pengisian kuesioner. Di ketahui bahwa mereka menyesal ketika mereka melakukan suatu perbuatan kesalahan terkhusus di lingkungan pesantren itu sendiri.

Tabel 5 Bersikap malu terhadap kesalahan

Pilihan Jawaban	Frekuensi	Prosentase
Ya	1	0.4%
Tidak	26	86%
Kadang-kadang	3	10%

*Muraqabah* merupakan sebuah perasaan bahwa kita selalu di awasi oleh Allah SWT, baik itu dalam hal kebaikan ataupun keburukan. Maka, kalau di lihat dari hasil penelitian di atas sangat mengejutkan bahwa banyak dari 30 subjek ternyata yang merasa malu ketika melakukan kesalahan hanya 0,4% saja dan itu sangat minim sekali, dan yang kadang-kadang malu itu sebanyak 10% saja, sedangkan yang menyatakan bahwa dirinya tidak malu sama sekali ketika melakukan perbuatan kesalahan lebih besar dari yang malu melakukan kesalahan yaitu sebesar 86%.

Tabel 6 Senantiasa Bertaubat

Pilihan Jawaban	Frekuensi	Prosentase
Ya	26	86%
Tidak	1	0.4%
Kadang-kadang	3	10%

Seseorang yang sadar akan adanya selalu pengawasan Allah SWT, terhadap dirinya (*muraqabah*), akan senantiasa menyesali atau bertaubat atas perbuatan tercela yang dapat menimbulkan Allah murka terhadapnya. Karena kita selalu di perintahkan oleh Allah SWT, untuk selalu cepat-cepat sadar dan bertaubat ketika melakukan kesalahan, seperti halnya yang di jelaskan dalam Q.S. At-Tahrim ayat 8 “*Hai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan taubatan nasuhaa (taubat yang semurni-murninya). Mudah-mudahan Rabbmu akan menutupi kesalahan-kesalahanmu dan memasukkanmu ke dalam jannah yang mengalir di bawahnya sungai-sungai*”. Dan kalau kita lihat hasil dari penelitian tabel di atas menyatakan bahwa dari 30 subjek penelitian menyatakan bahwa mereka senantiasa bertaubat ketika melakukan kesalahan.

Tabel 7 Meninggalkan maksiat

Pilihan Jawaban	Frekuensi	Prosentase
Ya	25	84%
Tidak	5	16%
Kadang-kadang	-	-

Berdasarkan data diatas kebanyakan dari subjek dengan adanya *muraqabah* itu senantiasa meninggalkan maksiat. Karena ketika maksiat Allah cemburu pada kita. Hal tersebut ditunjukkan dengan prosentase dari 30 subjek terdapat 84% yang memahami *muraqabah* pada kemaksiatan.

Rasulullah SAW bersabda : “*Jauhilah maksiat, sebab menjauhi maksiat merupakan hijrah yang paling utama. Peliharalah berbagai kewajiban, sebab memelihara kewajiban merupakan jihad yang paling utama. Perbanyak dzikir kepada Allah, sebab engkau tidak akan datang pada Allah dengan sesuatu yang amat Allah cintai selain banyak dzikir kepada-Nya.*”

Tabel 8 Berbuat dengan bertafakur

Pilihan Jawaban	Frekuensi	Prosentase
Ya	8	26%

Tidak	9	30%
Kadang-kadang	13	44%

Jika di lihat hasil prosentase di dalam tabel di atas, dari 30 subjek yang di mintai pernyataannya melalui kuesioner bahwa, banyak yang masih kurang percaya diri atau terkadang-kadang ketika melakukan sebuah perbuatan tanpa di pikirkan terlebih dahulu dan yang tidak sama sekalipun lebih banyak dari yang suka berfikir terlebih dahulu sebelum melakukan sebuah kegiatan atau perbuatan.

#### *Muraqabah* pada Perbuatan Mubah

Ada beberapa bentuk *muraqabah* pada perbuatan mubah yang dirasakan ketika meraka memelihara adab dan bersyukur.

Tabel 9 Memelihara Adab

Pilihan Jawaban	Frekuensi	Prosentase
Ya	21	70%
Tidak	2	0.7%
Kadang-kadang	7	23%

Dari hasil penelitian melalui kuesioner dan yang akhirnya di prosentasikan setiap pernyataannya, maka dapat dilihat di tabel di atas bahwa yang menjaga, memelihara melestarikan adab ketika bertemu dengan ustadz, teman dan yang lainnya yang berada di lingkungan pesantren ataupun di luar pesantren cukup banyak yaitu sekitar 70%, dan sangat minim yang tidak peduli yaitu hanya 0.7%, sedangkan yang terkadang-kadang yaitu hanya 23%.

Tabel 10 Bersyukur

Pilihan Jawaban	Frekuensi	Prosentase
Ya	29	96%
Tidak	1	0,4%
Kadang-kadang	-	-

Pengawasan Allah SWT memberikan dampak yang luar biasa pada santri terutama

dalam hal bersyukur kepada Allah atas nikmat yang telah di berikan pada seseorang. Dengan *muraqabah* rezeki yang diperoleh akan terasa mudah. Firman Allah SWT, yang artinya: *“Dan bahwasanya jikalau mereka tetap berjalan lurus di atas jalan itu (agama Islam), benar-benar kami akan memberi minum kepada mereka air yang segar (rezeki yang banyak).”* (Q.S. Al-Jin [72] : 16)

Hal ini sesuai dengan hadits Rasulullah SAW, yang artinya : *“Jadilah orang yang Qana’ah, maka engkau akan menjadi orang yang paling bersyukur.”* (H.R. Abu Hurairah).

Bersyukur akan terasa semakin besar menjadikan santri merasa hatinya lebih tenang. Apapun itu bentuk rezekinya dari Allah SWT. Santri akan tetap selalu mensyukirinya.

#### Aktualisasi Diri

Ada beberapa makna aktualisasi diri bagi santri ketika mereka menerima diri sendiri, menerima orang lain, menerima alam, ramah, dan pemaaf.

Tabel 11 Menerima diri sendiri

Pilihan Jawaban	Frekuensi	Prosentase
Ya	12	40%
Tidak	17	56%
Kadang-kadang	1	0.4%

Dengan adanya *muraqabah* memang ada efeknya bagi aktualisasi diri santri. Salah satunya yaitu dengan menerima diri sendiri. dari hasil penelitian 30 orang subjek, ada 56% santri yang tidak merasa puas akan dirinya saat ini. Dan 40% santri yang mengetahui akan kelemahan dirinya.

Tabel 12 Menerima orang lain

Pilihan Jawaban	Frekuensi	Prosentase
Ya	4	14%
Tidak	8	26%
Kadang-kadang	18	60%

Salah satu ciri dari aktualisasi diri adalah menerima orang lain. Dari hasil prosentasi sebanyak 60% subjek ketika diperintah oleh

orang lain itu kadang-kadang merasa sangat kesal.

Tabel 13 Menerima Alam

Pilihan Jawaban	Frekuensi	Prosentase
Ya	5	17%
Tidak	25	83%
Kadang-kadang	-	-

Individu pengaktualisasi diri juga menerima alam yang ada disekitarnya. Dari 30 subjek ada 83% yang tidak resah akan alam atau lingkungan yang ada disekitarnya. Sedangkan 17% subjek yang menerima alam disekitarnya.

Tabel 14 Mempunyai sifat ramah

Pilihan Jawaban	Frekuensi	Prosentase
Ya	1	0.4%
Tidak	15	50%
Kadang-kadang	14	46%

Hormat kepada yang lebih tua dan sayang kepada yang lebih muda. Dilihat dari al-qur’an surat ali-imran ayat 159 yang artinya, *“Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu ma’afkanlah mereka, mohonlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya”*, bisa disimpulkan bahwa Rasulullah patut menadi tauladan umat manusia dengan pemahaman dan pengamalan yang utuh dari diri Rasulullah.

Selain itu, dalam pergaulan Rasulullah Saw senantiasa memberi maaf kepada orang yang telah berbuat salah. Karena berbudi yang luhur

dan akhlaknya yang mulia tersebut Rasulullah Saw memperoleh simpati dalam pergaulan, disenangi dan didekati oleh Allah SWT, maka dalam pergaulan hidup bermasyarakat khususnya dalam musyawarah hendaknya diterapkan prinsip yaitu melandasi musyawarah dengan hati yang bersih, tidak kasar, lemah lembut, penuh kasih sayang, bersikap dan berperilaku baik serta berlapang dada.

Maka dari itu jika kita lihat hasil dari penelitian yang berbentuk prosentasi dari setiap kalimat yang menggambarkan perilaku bahwa yang memiliki sifat ramah dan mengerti akan seharusnya kita ramah ke orang lain ialah hanya 0.4% saja sedangkan yang tidak sama sekali memperhatikan, mempedulikan keramahannya terhadap orang lain justru lebih banyak prosentasinya yaitu sebesar 50%, dan yang kadang-kadang juga lebih unggul dari yang ramah yaitu 46%.

Tabel 15 Mempunyai sifat Pemaaf

Pilihan Jawaban	Frekuensi	Prosentase
Ya	23	76%
Tidak	3	10%
Kadang-kadang	4	14%

Individu pengaktualisasi diri justru memiliki sifat pemaaf (*agreeableness*). Ada 76% dari subjek yang ketika temannya berbuat kesalahan, senantiasa memaafkannya. Dan 10% subjek yang tidak memaafkan apabila temannya berbuat kesalahan.

### C. SIMPULAN

*Muraqabah* merupakan pangkat yang paling mulia serta derajat yang paling tinggi, dan termasuk dalam kedudukan terpuji. Secara khusus ada program *muraqabah* di Pondok Pesantren Al-Muawanah Parakansalak Kabupaten Garut. Metode *muraqabah*nya adalah dengan tarekat. Tarekatnya dengan menggunakan Tarekat Qadariyyah Naqsabandiyah (Abah Anom) Suryalaya. Praktik *muraqabah*nya didalam kitab *Uquudul Jumaan*. Tiga amalan dalam Tarekat Qadariyyah Naqsabandiyah Pondok Pesantren

Al-Muawanah, yang saling berkaitan dalam pengamalannya, yaitu : Dzikir harian, khotaman sebagai amalan mingguan (diamalkan seminggu dua kali setiap senin dan kamis), serta manaqiban sebagai amalan bulanan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan bahwasannya *muraqabah* mampu memelihara adab setidaknya 70% dari subjek penelitian yang berjumlah 30 orang, sedangkan 10% kadang-kadang subjek senantiasa bertaubat ketika melakukan perbuatan yang buruk, dan 20% sisanya *muraqabah* memang ada efeknya bagi aktualisasi diri santri. Hal ini sangatlah baik ketika *muraqabah* dilakukan dengan penelitian yang efektif untuk menjadikan santri yang taat seutuhnya baik dalam spiritualitas maupun moralitas.

### D. DAFTAR PUSTAKA

- Asnawiyah, Maqam Dan Ahwal : *Makna Dan Hakikatnya Dalam Pendakian Menuju Tuhan*, Jurnal Pascasarjana UIN Ar-raniry, Vol. 16. 2014.
- Pesantren Suryalaya, Pondok, *Kitab Uquudul Jumaan*, PT Mudawwamah Warohmah, Suryalaya, cet.revisi, 2014.
- Priadi, Hadi, *Pengaruh Metode Muhasabah Terhadap Kesehatan Mental (Studi Dekriptif Pada Peserta Pengajian Malam Jum'at di Darut Tauhid)*, Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati : Bandung, 2005.
- Ludfiansya, Chabib, *Hubungan Socil Santri di Pondok Pesantren Modern* (Studi atas Hubungan Sosial Santriwati dan Dampaknya di Ponpes Modern Muhammadiyah di Yogyakarta), Skripsi : Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015.
- Rohmat, Muhammad, *Muraqabah Dan Perubahan Perilaku* (Sebuah Kajian Fenomenologi pada *Jam'iyah Thoriqoh Qadariyah-Naqsabandiyah* Desa Topang Kecamatan Rangsang Kabupaten Kepulauan Meranti), Skripsi Fakultas

Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau,  
2010.

Sa'id Sarqawi, Usman, *Dzikir Itu Nikmat*, PT.  
Remaja Rosdakarya, Bandung, cet.3, 2002.