

**INTEGRASI BIMBINGAN AGAMA ISLAM DAN AMALAN ZIKIR DALAM  
MEMBENTUK RESILIENSI (Studi Kasus pada Jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa  
Naqsyabandiyah Ponpes Putri Mbah Rumi Semarang)**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Guna Memeroleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)  
Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

Alifia Adha

2001016066

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

**SEMARANG**

**2024**

## NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Prof. Dr. H. Hamka Semarang 50185  
Telepon (024) 7606405, Faksimili (024) 7606405, Website : [www.fakdakom.walisongo.ac.id](http://www.fakdakom.walisongo.ac.id)

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Lamp : -  
Hal : Persetujuan Proposal Skripsi

Kepada Yth.

Ketua Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo  
di Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, mengadakan koreksi, dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa proposal skripsi mahasiswa,

Nama : Alifia Adha  
NIM : 2001016066  
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam  
Judul Proposal : INTEGRASI BIMBINGAN AGAMA ISLAM MELALUI AMALAN  
ZIKIR DALAM MEMBENTUK RESILIENSI (Studi Kasus Pada  
Remaja Jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Ponpes Putri  
Mbah Rumi Semarang)

Telah disetujui dan oleh karenanya mohon untuk segera diujikan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Semarang, 27 Juni 2024

Pembimbing

Chyndy Febrindasari, S.Pd., MA.

NIP: 199002232020122007

# PENGESAHAN SKRIPSI

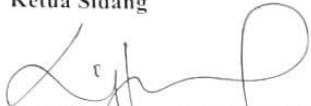
**PENGESAHAN SKRIPSI**  
**INTEGRASI BIMBINGAN AGAMA ISLAM DAN AMALAN ZIKIR DALAM**  
**MEMBENTUK RESILIENSI (Studi Kasus pada Jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa**  
**Naqsyabandiyah Ponpes Putri Mbah Rumi Semarang)**

Oleh :  
Alifia Adha  
2001016066

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada Selasa, 13 Desember 2024 dan dinyatakan lulus memenuhi syarat guna memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos).

### Susunan Dewan Penguji

**Ketua Sidang**

  
Dr. Ema Hidayanti, S. Sos. I, M.S.I  
NIP. 198203072007102001

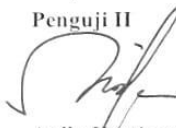
**Sekretaris Sidang**

  
Chyndy Febrindasari S.Pd., M.A  
NIP. 199002232020122007

**Penguji I**

  
Widayat Minfarsih, M.Pd.  
NIP. 196909012005012001

**Penguji II**

  
Anila Umriana, M.Pd.  
NIP. 197904272008012012

Mengetahui,  
Pembimbing

  
Chyndy Febrindasari S.Pd., M.A  
NIP. 199002232020122007

Disahkan oleh  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Pada tanggal 23 Desember 2024

  
Prof. Dr. Moh. Fauzi, M. Ag.  
NIP. 197205171998031003

## PERNYATAAN

### PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alifia Adha

Nim : 2001016066

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul **INTEGRASI BIMBINGAN AGAMA ISLAM DAN AMALAN ZIKIR DALAM MEMBENTUK RESILIENSI (Studi Kasus pada Jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Ponpes Putri Mbah Rumi Semarang)** adalah hasil karya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan ini dan daftar pustaka.

Semarang, 23 Desember 2024

Pembuat Pernyataan



**Alifia Adha**

NIM. 2001016066

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Integrasi Bimbingan Agama Islam Dan Amalan Zikir dalam Membentuk Resiliensi (Studi Kasus Pada Santri Jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang)”. sholawat dan salam peneliti haturkan kepada junjungan nabi agung Muhammad SAW yang telah membimbing umatnya menuju jalan kebaikan yang dirahmati Allah SWT.

Pada kesempatan kali ini, peneliti mengucapkan rasa syukur atas rahmat dan karunia Allah SWT dan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Dengan demikian, pada kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor UIN Walisongo Semarang, Prof. Dr. Nizar, M.Ag.
2. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang, Prof. Dr. Moh. Fauzi, M. Ag.
3. Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I., M.S.I. dan Hj. Widayat Mintarsih, M. Pd., selaku ketua dan sekretaris program studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Walisongo Semarang.
4. Abdul Karim, M.Si selaku dosen wali studi peneliti
5. Chyndy Febrindasari, S.Pd., MA. Selaku dosen pembimbing yang bersedia meluangkan waktu, pikiran dan tenaga dengan sabar membimbing, mengarahkan serta memberikan pengertian kepada penulis demi terselesaikannya skripsi ini.
6. Segenap civitas akademika UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya sebagai bekal penulis untuk banyak hal dengan penuh ketulusan, mudah-mudahan penulis dapat mengamalkan ilmu yang telah diperoleh.
7. Kedua orang tua peneliti yang tiada henti memberikan semangat, doa dan nasehat sehingga penulis bisa mencapai tahap akhir.
8. Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang dan semua informan yang sudah mempersilahkan penulis untuk melakukan penelitian disana serta memberikan informasi kepada penulis untuk memperoleh data. Terima kasih atas dukungan maupun arahan yang telah diberikan.
9. Seluruh pihak yang telah membantu, membimbing dan mendukung penulis untuk menyelesaikan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

Dikarenakan penulisan skripsi ini masih belum sempurna, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk menyempurnakan skripsi ini. Semoga yang tertuang dalam skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan seluruh pihak yang membutuhkan. Khususnya bagi pihak almamater, penulis berharap skripsi ini dapat menjadi sumbangsih pengetahuan yang penuh berkah, Aamiin.

Semarang, 15 Juni 2024

Penulis

Alifia Adha

2001016066

## PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT dan bersholawat kepada kekasihnya Nabi Muhammad SAW, peneliti mampu menyelesaikan tugas akhir yang bermanfaat dan sangat berharga ini. Banyak rintangan dan halangan, dalam menyelesaikan penelitian ini, namun dengan semangat, kegigihan, serta doa dari orang-orang tercinta di sekitar peneliti, akhirnya peneliti mampu menyelesaikan penelitian ini. Sebagai bentuk kebahagiaan tersebut, peneliti mempersembahkan naskah penelitian skripsi kepada:

1. Penulis persembahkan untuk diri sendiri yang selalu berusaha berjuang, kuat, berpikir positif dan bekerja keras hingga terselesaikannya skripsi ini.
2. Kedua orang tua yang dalam hal ini selalu memberikan semangat moril maupun materiil, serta ridho dan doa keduanya yang selalu mengiringi langkah penulis. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan kasih sayang dan ridha-Nya kepada kedua orang tua penulis.
3. Seluruh guru penulis yang telah berkenan mengajari, mendidik, memberikan bekal ilmu yang bermanfaat hingga pada tingkatan ini
4. Orang-orang yang selalu menemani, mendoakan dan mendukung penuh perjuangan penulis, orang-orang yang secara tulus mempunyai niat baik, dan orang-orang yang menyemangati dan meluangkan waktunya untuk penulis.
5. Almamater tercinta Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang memberikan kesempatan penulis untuk menimba ilmu, membuka mata dan memperluas cakrawala pengetahuan.

## MOTTO

فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ

“Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah itu benar”

(QS. Arrum: 60)

## ABSTRAK

**Alifia Adha (2001016066), Integrasi Bimbingan Agama Islam dan Amalan Zikir dalam Membentuk Resiliensi (Studi Kasus pada Jamaah Thoriqoh Qodiriyah wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang).**

Dalam kehidupan modern ini yang penuh dengan tekanan dan tantangan, banyak individu yang tidak dapat mengatasi permasalahannya dengan baik, hal tersebut menunjukkan bahwa diperlukannya kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi terhadap situasi yang berat dan kemampuan mengatasi tantangan serta permasalahan dalam kehidupan sehari-hari atau biasa disebut dengan *resiliensi*. Resiliensi tidak hanya terkait dengan aspek psikologis, tetapi juga melibatkan dimensi spiritual yang dapat memberikan ketenangan batin, kekuatan moral, dan makna hidup. Dalam konteks ini, ajaran agama Islam menawarkan banyak panduan untuk membentuk resiliensi dan bimbingan agama dan praktik ibadah, termasuk amalan zikir.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan integrasi bimbingan agama Islam dan amalan zikir dalam membentuk resiliensi jamaah Thoriqoh Qodiriyah wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang dan mendeskripsikan kondisi resiliensi jamaah Thoriqoh Qodiriyah wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan model pembahasan deskriptif yang menggunakan pendekatan studi kasus. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah pembimbing agama, pengasuh pesantren, dan jamaah thoriqoh qodiriyah wa naqsyabandiyah pondok pesantren putri mbah rumi semarang dengan kriteria mahasiswa akhir, mampu berinteraksi dengan baik dan mampu menjawab pertanyaan dengan baik. teknik pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis dan menguji keabsahan data menggunakan reduksi data, penyajian data, dan verifikasi.

Hasil dari penelitian ini adalah 1) Integrasi bimbingan agama Islam dan amalan zikir dalam membentuk resiliensi santri jamaah thoriqoh qodiriyah wa naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang yaitu mengintegrasikan kegiatan bimbingan agama Islam dan mengamalkan praktik zikir. Materi bimbingan agama islam memotivasi para individu dalam hal penanganan masalah dengan melibatkan Allah, selain itu amalan zikir yang dibaca rutin dan fokus pada tiap bacaan, gerakan, serta manifesting positif sehingga kemudian mampu membantu pembentukan resiliensi santri. Intensitas mengikuti bimbingan agama dan mengamalkan zikir juga menjadi faktor terbentuknya resiliensi para individu. 2) Kondisi resiliensi jamaah Thoriqoh Qodiriyah wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang mengalami perubahan yang positif pada aspek-aspek resiliensi sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan agama Islam.

**Kata Kunci:** Bimbingan agama islam, Amalan Zikir, Resiliensi, Thoriqoh Qodiriyah wa Naqsyabandiyah.

## DAFTAR ISI

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	i
PENGESAHAN SKRIPSI .....	iv
PERNYATAAN.....	ivi
KATA PENGANTAR .....	iv
PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO .....	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Tinjauan Pustaka .....	6
F. Metode Penelitian.....	10
G. Sistematika Penulisan .....	16
BAB II.....	18
LANDASAN TEORI.....	18
A. Bimbingan Agama Islam.....	18
1. Definisi Bimbingan Agama Islam .....	18
2. Tujuan Bimbingan Agama Islam.....	19
3. Fungsi Bimbingan Agama Islam .....	20
4. Pembimbing Agama Islam .....	21
5. Jama'ah/Terbimbing dalam Bimbingan Agama Islam .....	25
6. Materi Bimbingan Agama Islam .....	26
7. Metode Bimbingan Agama Islam.....	27
8. Media Bimbingan Agama Islam.....	30
B. Amalan Zikir .....	32

1. Definisi Zikir .....	32
2. Macam-Macam Zikir.....	32
3. Manfaat Zikir.....	34
4. Zikir Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah .....	37
5. Bacaan dan Tata Cara Pelafalan Zikir Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah ....	38
6. Amalan-amalan zikir Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah .....	42
C. Resiliensi.....	44
1. Definisi Resiliensi .....	44
2. Fungsi Resiliensi .....	45
3. Aspek-Aspek Resiliensi .....	46
D. Integrasi Bimbingan Agama Islam Dan Amalan Zikir dalam Membentuk Resiliensi.	50
BAB III .....	53
GAMBARAN UMUM OBJEK PENELITIAN.....	53
A. Profil Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang.....	53
1. Sejarah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang .....	53
2. Visi-Misi dan Motto Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang .....	54
3. Struktur Organisasi Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang.....	55
4. Sarana Prasarana Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi.....	57
5. Kegiatan-Kegiatan Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang.....	58
B. Integrasi Bimbingan Agama Islam Dan Amalan Zikir dalam Membentuk Resiliensi Santri Jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang .....	65
1. Tujuan Bimbingan Agama Dan Amalan Zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi	68
2. Fungsi Bimbingan Agama Dan Amalan Zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang .....	69
3. Pembimbing Agama di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang .....	69
4. Jamaah/Terbimbing di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi .....	70
5. Materi Bimbingan Agama Dan Amalan Zikir Di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi	70
6. Metode Bimbingan Agama Dan Amalan Zikir Di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi .....	71
7. Media Bimbingan Agama Dan Amalan Zikir Di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi	71

C. Kondisi Resiliensi Santri Jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang .....	74
1. Kondisi resiliensi santri sebelum mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir .....	74
2. Kondisi resiliensi santri sesudah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir .....	90
BAB IV .....	93
ANALISIS DAN HASIL PENELITIAN .....	93
A. Analisis Integrasi Bimbingan Agama Islam Dan Amalan Zikir dalam Membentuk Resiliensi Santri Jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang.....	98
1. Analisis Tujuan Bimbingan Agama Dan Amalan Zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi .....	99
2. Analisis Fungsi Bimbingan Agama Dan Amalan Zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang .....	101
3. Analisis Pembimbing Agama di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang ..	102
4. Analisis Jamaah/Terbimbing di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang ...	104
5. Analisis Materi Bimbingan Agama Dan Amalan Zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang .....	105
6. Analisis Metode Bimbingan Agama Dan Amalan Zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang .....	107
7. Analisis Media Bimbingan Agama Dan Amalan Zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang .....	110
B. Analisis Kondisi Resiliensi Santri Jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang .....	111
BAB V .....	144
PENUTUP.....	144
A. Kesimpulan .....	144
DAFTAR PUSTAKA.....	146
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	151
BIODATA PENULIS .....	171

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jadwal Kegiatan Bimbingan Agama Dan Amalan Zikir Pondok Pesantren Mbah Rumi.....	66
Tabel 3. 2 Kondisi Resiliensi Sebelum dan Sesudah Mengikuti Bimbingan Agama dan Amalan Zikir.....	139

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Jadwal Kegiatan Santri Kitab.....	58
Gambar 3. 2 Jadwal Kegiatan Santri Tahfidz .....	62

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Dalam kehidupan modern ini yang penuh dengan tekanan dan tantangan, banyak individu yang tidak dapat mengatasi permasalahannya dengan baik, hal tersebut menunjukkan bahwa diperlukannya kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi terhadap situasi yang berat dan kemampuan mengatasi tantangan serta permasalahan dalam kehidupan sehari-hari atau biasa disebut dengan *resiliensi*. Lebih jelasnya, resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi dalam berbagai situasi yang sulit dan menekan, bervariasi, ketidakmampuan menerima diri hingga dapat bangkit dari keterpurukan yang dialami.<sup>1</sup> Resiliensi tidak hanya terkait dengan aspek psikologis, tetapi juga melibatkan dimensi spiritual yang dapat memberikan ketenangan batin, kekuatan moral, dan makna hidup. Dalam konteks ini, ajaran agama Islam menawarkan banyak panduan untuk membentuk resiliensi dan bimbingan agama dan praktik ibadah, termasuk amalan zikir.

Resiliensi sangat penting dan diperlukan individu karena membantu individu dalam mengenali dirinya sehingga individu memiliki kontrol diri yang positif, menumbuhkan rasa percaya diri yang tinggi, memiliki harga diri, serta mengurangi resiko mengalami gangguan mental seperti stress, depresi dan lainnya. Menyadari pentingnya resiliensi bagi individu, maka dari itu diperlukan adanya pendekatan yang tepat dalam membentuk resiliensi pada diri individu. Pendekatan agama menjadi salah satu unsur penting dalam pembentukan resiliensi diri individu. Pendekatan tersebut dapat berupa kegiatan bimbingan agama Islam.

Bimbingan Agama Islam merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada individu secara konsisten, berkesinambungan dan terarah dengan berlandaskan syariat Islam, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.<sup>2</sup> Dalam kegiatan bimbingan agama Islam harus ada seorang pembimbing dan orang yang dibimbing serta terdapat jadwal tertentu dalam pelaksanaannya, karena apabila tidak ada maka tidak bisa dikatakan sebagai proses bimbingan. Bimbingan dikatakan sebagai proses karena

---

<sup>1</sup> Clara Moningka, "Hubungan Antara Intelegensi Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Psikologi Semester Pertama Universitas A," *Psibernetika* 6, no. 1 (2013): hlm. 70.

<sup>2</sup> Ai Badriah, Lilis Satriah, and Abdul Majid, "BIMBINGAN ISLAM DAN LIVING VALUES EDUCATION UNTUK MENINGKATKAN SIKAP TOLERANSI," *Al-Isyraq* 2, no. 2 (2019): hlm. 103, <https://docplayer.info/206665528-Bimbingan-Islam-dan-living-values-education-untuk-meningkatkan-sikap-toleransi.html>.

butuh waktu untuk bisa merubah perilaku, pola pikir dan cara pandang seseorang terhadap suatu permasalahan.<sup>3</sup> Bimbingan agama Islam memiliki tujuan yakni untuk membantu individu dalam memahami dan mengembangkan fitrahnya sebagai makhluk Allah dengan cara memberdayakan iman dan akal sesuai dengan nilai-nilai yang terkandung dalam Alquran dan hadis. Pelaksanaan bimbingan agama Islam dilakukan dengan cara mengajarkan dasar-dasar agama yang mencakup ilmu fiqih, aqidah, akhlak, dan syariah.<sup>4</sup> Terdapat berbagai metode pendekatan yang dapat dilakukan seperti salat, puasa, sedekah, zikir dan lainnya.

Zikir merupakan pembuktian bahwa individu selalu mengingat Allah Swt. dalam kehidupannya dan selalu mengikutsertakan Allah Swt dalam setiap permasalahannya sebagaimana tertera dalam Alquran surat Al-Baqarah ayat 152 yang berbunyi:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

*“Maka, Ingatlah kepada-Ku, aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.”*

Ayat tersebut merujuk pada seluruh manusia yang menghadapi permasalahan agar selalu mengingat Allah dan bersyukur atas nikmat-Nya dapat memberikan ketenangan dan kekuatan. Dengan berzikir apabila dilakukan secara terus-menerus maka akan memberikan manfaat yang luar biasa kepada individu seperti meningkatkan rasa syukur, meningkatkan hubungan dengan Allah, mengurangi pengaruh negatif, menghilangkan perasaan gundah, mendapat ampunan dan pahala, mendapat pertolongan dari Allah, dan mengontrol emosi yang tentunya ini semua sangat berpengaruh terhadap kehidupan individu termasuk kaitannya dalam pembentukan *resiliensi* diri individu secara tidak langsung.

Sementara itu, integrasi adalah proses penggabungan antara unsur-unsur yang berbeda mejadi satu kesatuan yang utuh, menciptakan pola kehidupan yang serasi dan memberikan fungsi tersendiri bagi individu.<sup>5</sup> Dengan mengintegrasikan nilai-nilai

---

<sup>3</sup> Maryatul Kibtyah, “Pendekatan Bimbingan Dan Konseling Bagi Korban Pengguna Narkoba,” *Jurnal Ilmu Dakwah* 35, no. 1 (2017): hlm. 62, <https://doi.org/10.21580/jid.v35.1.1252>.

<sup>4</sup> Zulkifli Zulkifli, “Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan,” *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 1, no. 01 (2019): hlm. 7, <https://doi.org/10.32332/jbpi.v1i01.1460>.

<sup>5</sup> Aris, “Integrasi: Pengertian, Jenis Dan Faktor Terbentuknya,” *Gramedia Blog*, 2021, <https://www.gramedia.com/literasi/integrasi/>. Di akses pada tanggal 25 Juni 2024. Pukul 23.18.

Islam yang terkandung dalam bimbingan agama Islam berupa amalan zikir akan memberi pengaruh pada kondisi *resiliensi* individu dan juga membantu mencegah timbulnya masalah, membantu mengatasi masalah, mencegah timbulnya gangguan mental, meningkatkan kesadaran diri dan meningkatkan ketahanan diri.

Berdasarkan hasil wawancara, problem di atas selaras dengan fenomena yang ada pada santri jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang. Beberapa santri yang ada di pesantren tersebut mengalami gangguan mental seperti stress dan depresi akibat permasalahan yang mereka alami. Hal tersebut disebabkan oleh rendahnya tingkat percaya diri, tingkat keyakinan pada diri dan rendahnya pengendalian emosi. Mereka merasa tidak mampu atas tekanan-tekanan yang muncul dari dalam dirinya, dan menganggap bahwa tekanan tersebut sebagai beban tersendiri sehingga perlu diberikan pendekatan berupa bimbingan agama Islam untuk membentuk jiwa santri yang mempunyai kemampuan daya tahan tinggi, kemampuan adaptasi, serta kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan (*resiliensi*).

Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang terdapat kegiatan Bimbingan Agama Islam berupa Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah yang tujuan utamanya adalah untuk *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), mengenal Allah lebih dekat dan lain sebagainya. Kegiatan bimbingan agama Islam terdiri dari pembimbing (Ibu Nyai) dan orang yang di bimbing (santri jamaah thoriqoh qodiriyah wa naqsyabandiyah). Pelaksanaan bimbingan agama Islam menggunakan media mic, sound system, laptop dan juga proyektor. Metode yang digunakan pembimbing dalam kegiatan bimbingan agama Islam berupa pemaparan materi (ceramah) dan juga diskusi. Bimbingan agama Islam dilakukan setiap seminggu sekali dengan cara berjamaah atau berkelompok. Dengan adanya kegiatan bimbingan agama Islam dan amalan zikir diharapkan santri jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang dapat merasakan perubahan positif seperti kontrol diri yang baik, memiliki rasa percaya diri yang tinggi, memiliki jiwa yang tangguh dan mampu beradaptasi terhadap kondisi yang sulit. Jadi, apa yang ingin dikaji relevan dengan kondisi santri, yang nantinya dipilah-pilah beberapa dari mereka yang mengikuti kegiatan bimbingan agama Islam.

Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang merupakan pesantren yang santrinya terdiri hanya santri putri saja, dan mayoritas santrinya adalah seorang mahasiswa karena pesantren ini dekat dengan salah satu universitas yang ada di Semarang. Di pesantren ini terdapat dua macam klasifikasi santri yaitu santri tahfidz

(menghafal Al-qur'an) dan santri kitab (kajian kitab kuning) juga terdapat beberapa kegiatan lainnya, Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah menjadi salah satu kegiatan bimbingan agama Islam yang ada di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang dan wajib diikuti oleh semua santri. Hal ini menjadi menarik karena pada umumnya kegiatan thoriqoh sangat familiar oleh jamaahnya yang sudah lansia (sepuh) dan memang sudah lepas dari urusan duniawi, sedangkan di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang jamaahnya adalah santri yang sedang mengampu pendidikan. Dengan adanya thoriqoh ini, diharapkan agar santri selalu mengingat Allah, mengenal Allah lebih dekat dan selalu mengikut sertakan Allah dalam setiap permasalahan hidup yang dihadapi.

*Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah* yang ada di pondok pesantren putri mbah rumi semarang memiliki 3 macam amalan. Amalan itu terdiri dari amalan harian, amalan mingguan dan amalan bulanan. *Amalan Harian* berupa dzikir harian yang biasanya dilaksanakan setiap setelah sholat fardhu, dzikir yang dibaca sedikit berbeda dengan dzikir-dzikir lainnya. Yang selanjutnya yaitu *Amalan Mingguan* yang berupa khataman dzikir yang dilakukan setiap seminggu sekali, kegiatan khataman ini terdiri dari beberapa tahapan kegiatan yaitu *tawassul*, lalu membaca wirid-wirid yang terdapat dalam kitab '*Uqud al-juman* sampai selesai (khatam), dan diakhiri dengan do'a khataman itu sendiri. Khataman bisa dilakukan secara munfarid atau berjamaah, bisa di masjid atau di rumah-rumah. Namun jika dilakukan secara berjama'ah tentu lebih baik. Kemudian yaitu *Amalan Bulanan* berupa manaqib yang biasanya dilaksanakan setiap satu bulan sekali, Biasanya materi manaqiban terbagi pada dua bagian penting; *pertama*, materi (kontens) tentang *khidmah 'amaliyah*. *Khidmah amaliyah* ini adalah inti manaqiban itu sendiri. Substansi materinya meliputi; pembacaan ayat suci Al-qur'an, pembacaan *Tanbih*, pembacaan *Tawassul*, pembacaan *Manqabah* Syekh Abdul Qadir al-jailani dan terakhir ditutup dengan do'a. *Kedua*, *khidmah 'ilmiyah*, maksud *khidmah 'ilmiyah* adalah pembahasan tasawuf secara keilmuan dan pembahasan aspek-aspek ajaran Islam secara keseluruhan.. Setelah selesai *khidmah ilmiyah*, dilanjutkan dengan membaca salawat *Bani Hasyim* tiga kali dan diakhiri dengan penutupan. Manaqiban ini biasanya dilaksanakan di masjid secara berjama'ah.

Sapuan (dalam Indri Wahyuni dkk) mengemukakan bahwa individu dengan religiusitas tinggi akan memunculkan perasaan bahagia,<sup>6</sup> senang, puas, merasa aman yang pada akhirnya akan mengacu pada ketenangan batin sehingga mampu meningkatkan daya tahan (*resiliensi*) seseorang dalam mengatasi ketegangan-ketegangan akibat permasalahan yang dirasakan berat dan menekan. Tingkat religiusitas juga dapat mempengaruhi seseorang dalam memandang suatu permasalahan di hidupnya.<sup>7</sup> Dengan demikian individu yang memiliki religiusitas yang tinggi dianggap memiliki pedoman untuk merespon hidup dan mempunyai daya tahan (*resilien*) yang lebih baik dalam mengelola permasalahan yang dihadapi.<sup>8</sup> Dimensi religiusitas terdiri dari beberapa aspek yaitu iman, Islam, ihsan, ilmu dan amal. Pada aspek Islam, yaitu tentang intensitas pelaksanaan ibadah dapat diwujudkan dan zikir. Santri yang sering mengikuti kegiatan bimbingan agama Islam maka akan lebih mudah dalam mengontrol pikiran dan perasaannya sehingga menumbuhkan jiwa resilien yang tinggi. Dengan demikian, semakin jelas bahwa amalan zikir thoriqoh qodiriyah wanaqsyabandiyah dapat dijadikan sebagai salah satu strategi dalam kegiatan bimbingan agama Islam.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam dan melakukan penelitian dengan judul “Integrasi Bimbingan Agama Islam Dan Amalan Zikir dalam Membentuk Resiliensi (Studi Kasus Pada Santri Jamaah Thoriqoh Qodiriyah wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang)” Karena jelas terdapat suatu fenomena atau permasalahan bahwa terdapat santri yang mengalami gangguan pada mentalnya. Guna membantu mengentaskan problematika santri tersebut, maka perlu adanya upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut. Salah satu aspek yang mempengaruhi pembentukan resiliensi diri santri adalah religiusitas yang dapat diwujudkan dan Bimbingan Agama Islam. Dengan mengikuti zikir thoriqoh qodiriyah wa naqsyabandiyah menjadi salah satu upaya atau bentuk bimbingan agama yang dilakukan pesantren, yang bertujuan untuk membantu santri dalam mengontrol dirinya serta menjadikan kondisi jiwa menjadi lebih tenang sehingga mampu

---

<sup>6</sup> Izza Himawanti, Ahmad Hidayatullah, and Andhi Setiyono, “Happiness Reconstruction through Islamic Guidelines in Blinds in The Muslim Blinds of Indonesia (ITMI) Central Java,” *Journal of Advanced Guidance and Counseling* 1, no. 1 (2020): 39, <https://doi.org/10.21580/jagc.2020.1.1.5768>.

<sup>7</sup> Triana Indrawati, “Pengaruh Resiliensi Dan Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Di PAUD Rawan Bencana ROB,” *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini* 2, no. 2 (2019): hlm. 74, <https://doi.org/10.24042/ajipaud.v2i2.5226>.

<sup>8</sup> Indri Wahyuni dkk, “HUBUNGAN TINGKAT RELIGIUSITAS DENGAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19”, *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, Vol. XIII, No.2, 2020, hlm 137-138.

beraktivitas normal seperti biasanya dan tidak menimbulkan dampak yang tidak diinginkan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana integrasi bimbingan agama Islam dan amalan zikir dalam membentuk resiliensi pada Jamaah Thoriqoh Qodiriyah wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang ?
2. Bagaimana kondisi resiliensi Jamaah Thoriqoh Qodiriyah wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini merujuk pada :

1. Untuk mendeskripsikan integrasi bimbingan agama Islam dan amalan zikir dalam membentuk resiliensi pada jamaah Thoriqoh Qodiriyah wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang.
2. Untuk mendeskripsikan kondisi resiliensi Jamaah Thoriqoh Qodiriyah wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang.

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat teoritis yang diperoleh dari penelitian ini adalah untuk memperkaya khazanah ilmu dakwah, khususnya pengembangan keilmuan di bidang Bimbingan dan Penyuluhan Islam yang berkaitan dengan Integrasi Bimbingan Agama Islam Dan Amalan Zikir dalam Membentuk Resiliensi

Secara praktis, manfaat riset ini adalah 1) dapat menjadi bahan wawasan dan masukan bagi para pembaca 2) dengan dipaparkannya pemahaman tentang Integrasi Bimbingan Agama Islam Dan Amalan Zikir dalam Membentuk Resiliensi, maka dapat menambah pengetahuan bagi para pembaca dan civitas akademika 3) bisa digunakan sebagai acuan pembandingan untuk peneliti dengan tema yang sama selanjutnya.

## **E. Tinjauan Pustaka**

Tinjauan pustaka dimaksudkan untuk menghindari plagiarisme dan kesamaan penelitian. Oleh karena itu, peneliti sajikan beberapa penelitian terdahulu yang memiliki kemiripan dengan tema penelitian yang akan dilakukan peneliti, berikut selengkapnya :

1. Skripsi yang berjudul “*Pelaksanaan Bimbingan Dzikir dalam Meningkatkan Kebahagiaan Lansia di Panti Asuhan dan Lansia Al-Hikmah Semarang (Analisis Bimbingan Konseling Islam)*” Oleh Etik Fitriyasari, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang, 2021. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang pelaksanaan bimbingan dzikir dalam meningkatkan kebahagiaan dan mendeskripsikan tentang analisis bimbingan dzikir dan konseling islam terhadap bimbingan dzikir dalam meningkatkan kebahagiaan lansia di panti asuhan dan lansia al-hikmah. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan bimbingan dzikir dengan analisis bimbingan konseling Islam dapat meningkatkan kebahagiaan dan mengetahui faktor penyebab kebahagiaan lansia di Panti Asuhan dan Lansia Al-Hikmah Semarang. Adanya hubungan yang positif antar teman sebaya maupun senasib juga menjadi salah satu faktor penyebab kebahagiaan para lansia yang ada di Panti Asuhan dan Lansia Al-Hikmah Semarang. Kegiatan bimbingan dzikir ini dilakukan setiap setelah shalat dan dibimbing langsung oleh ketua panti. Dzikir yang dilakukan yaitu dengan membaca istighfar 100 kali, membaca iti’adzah, membaca basmalah, membaca surah Al-Fatihah, membaca ayat kursi, membaca surah Al-Insyirah, membaca surah Al-Zalzalah, membaca surah Al-Ikhlash, membaca surat An-Nas, membaca tasbih, tahmid, tahlil dan takbir. Perbedaan kajian literatur dengan penelitian ini yakni pada kajian literatur di atas subjeknya adalah lansia dan objeknya kebahagiaan sedangkan dalam penelitian ini subjeknya adalah santri dan objeknya adalah resiliensi.
2. Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam, Vol. 7, No. 2, 2019 yang berjudul “*Bimbingan Dzikir dalam meningkatkan Kecerdasan Spiritual Santri Dan Tazkiyatun Nafs*” Oleh Cece Jalaludin Hasan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengarahan, pengawasan dan bantuan kyai dalam meningkatkan kecerdasan spiritual santri dan *tazkiyatun nafs* di pondok pesantren At-Tamur Cileunyi Bandung. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Bimbingan Dzikir dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Santri dan *Tazkiyatun Nafs* perlu dengan pengarahan, pengawasan, dan bantuan kyai. Pengarahan yang dilakukan yaitu dengan melakukan persiapan seperti bersih secara lahir dan batin, khusyu’ dan paham terhadap bacaan dzikir, bersuara dengan suara sederhana (menyesuaikan

kyai), memerhatikan adab berdzikir dan niat menghadirkan hati untuk Allah. Sedangkan pengawasan yang dilakukan yaitu dengan mengumpulkan para jamaah untuk memasuki aula bambu tempat bimbingan dzikir dilaksanakan hingga jamaah meninggalkan majelis dzikir. Sebelum memulai dzikir kyai memberikan tausiyah singkat, diakhiri dengan makan bersama dan konsultasi kepada kyai. Kemudian bantuan kyai yang dilakukan dan tiga sarana *tazkiyatun nafs* yakni shalat, puasa, dan dzikir. Perbedaan kajian literatur dengan penelitian ini yakni pada kajian literatur di atas subjeknya adalah santri dan bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan spiritual sedangkan pada penelitian ini subjeknya adalah santri dengan tujuan membentuk resiliensi.

3. Skripsi yang berjudul "*Implementasi Metode Dzikir Untuk Meningkatkan Self Esteem (Harga Diri) Santri di Pondok Pesantren Suryalaya, Tasikmalaya, Jawa Barat*" Oleh Siti Nurhasanah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2015. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana implementasi dzikir yang diterapkan untuk meningkatkan self-esteem (harga diri) santri di Pondok Pesantren Suryalaya. Hasil dari penelitian ini adalah implikasi dari adanya perilaku dzikir dapat meningkatkan penghargaan santri terhadap diri sendiri maupun orang lain, mereka lebih percaya akan kemampuan diri yang mereka miliki, fikiran dan perasaan lebih terbuka, lebih optimis dalam menjalani hidup, berfikir positif, memiliki kepercayaan diri, ketenangan jiwa dan ketajaman spiritual, pikiran juga lebih fokus, bersyukur dengan pencapaian hidup yang telah mereka lakukan, namun tidak cepat berpuas diri agar mau belajar dan memperbaiki diri agar lebih baik lagi. Perbedaan kajian literatur dengan penelitian ini yakni pada kajian literatur diatas variabel awalnya adalah "implementasi bimbingan zikir" dengan tujuan meningkatkan self esteem (harga diri) sedangkan pada penelitian ini variabel awalnya adalah "integrasi bimbingan agama Islam" dan amalan zikir dengan tujuan untuk membentuk resiliensi santri jamaah thoriqoh.
4. Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam, Vol. 3, No. 1, 2020 yang berjudul "*Zikir Sebagai Terapi Penyakit Hati dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam*" Oleh Maturidi dan Maemunah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (library research). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji bagaimana zikir digunakan sebagai sebuah terapi penyakit hati dalam perspektif bimbingan dan konseling Islam. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa

zikir dapat digunakan sebagai terapi penyakit hati, hasil penelitian ini juga didukung oleh ayat Al-Qur'an dan Hadist yang menjelaskan tentang berbagai manfaat zikir yang salah satunya adalah sebagai obat dan terapi penyakit hati. Perbedaan kajian literatur dengan penelitian ini yakni pada kajian literatur diatas menggunakan metode penelitian kepustakaan (library research) dengan tujuan untuk mengkaji bagaimana zikir digunakan sebagai sebuah terapi penyakit hati dalam perspektif bimbingan dan konseling Islam sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk membentuk resiliensi dengan bimbingan agama Islam dan amalan zikir.

5. Jurnal Syifa Al-Qulub, Vol. 2, No. 2, 2018 yang berjudul "*Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Resiliensi Pada Residen Narkoba*" Oleh Diky Permana. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan psikologis-spiritual. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana peran spiritualitas dapat mempengaruhi tingkat resiliensi pada residen narkoba dalam mengikuti kegiatan rehabilitasi berbasis spiritual. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa residen narkoba mampu meningkatkan resiliensi ketika mengikuti kegiatan rehabilitasi berbasis spiritual. Terdapat perbedaan tingkat spiritualitas residen narkoba sebelum dan sesudah masuk inabah. Perbedaan kajian literatur diatas dengan penelitian ini terletak pada variabel dan subjek yang digunakan. Penelitian diatas diawali dengan variabel "peran spiritualitas" dan dengan subjek residen narkoba sedangkan pada penelitian ini variabel diawali dengan "kata integrasi bimbingan agama Islam" dan amalan zikir dengan subjek santri.

Berdasarkan hasil studi literatur yang dilakukan penulis, maka menjadi menarik untuk mengkaji lebih dalam akan integrasi bimbingan agama dan amalan zikir yang diterapkan oleh pondok pesantren putri mbah rumi semarang. Hal ini menjadi menarik karena bimbingan agama dan amalan zikir yang diajarkan tidak hanya sekedar pendidikan tentang agama saja, disisi lain bimbingan agama dan amalan zikir mempunyai manfaat khusus yakni dapat membentuk resiliensi diri santri jamaah thoriqoh. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mendeskripsikan Integrasi Bimbingan Agama Islam Dan Amalan Zikir Dapat Membentuk Resiliensi Studi Kasus Pada Santri Jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah.

## **F. Metode Penelitian**

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

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah, dimana peneliti merupakan instrumen kunci. Perbedaannya dengan penelitian kuantitatif adalah penelitian ini berangkat dari data, memanfaatkan teori yang ada sebagai bahan penjas dan berakhir dengan sebuah teori.<sup>9</sup> Penelitian kualitatif bermaksud untuk memahami sebuah fenomena yang ada tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya, perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain dengan cara mendeskripsikan dalam bentuk kata-kata dan bahasa, dengan konteks khusus yang bersifat alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.

Pada penelitian ini digunakan metode kualitatif dengan model pembahasan secara deskriptif didukung dengan data-data yang ada. Peneliti mendeskripsikan secara rinci mengenai makna yang tersirat dalam variabel-variabel yang disajikan. Selain itu, implementasi nilai religius dalam keilmuan umum, yang biasa disebut sebagai humanisasi ilmu keislaman antara teori dengan fenomena yang terjadi juga diterapkan dalam penelitian ini. Penelitian ini akan mendeskripsikan integrasi bimbingan agama Islam dan amalan zikir dalam membentuk resiliensi santri. Hal ini dilakukan agar pencarian data di lapangan dapat dilakukan secara kompleks. Alasan penelitian ini menggunakan kualitatif deskriptif adalah untuk mengkaji dan mendeskripsikan tentang metode atau cara, proses, respon pembimbing/pengasuh, serta respon santri. Sebagaimana prosedur perolehan data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Sedangkan pendekatan dalam penelitian ini menerapkan pendekatan studi kasus. Studi kasus merupakan salah satu pendekatan dalam penelitian kualitatif, dalam hal ini peneliti mengeksplor suatu problematika dengan batasan yang sistematis, mempunyai penggalian data yang intensif, serta mengemukakan sumber data penelitian tersebut. Dalam penelitian ini akan dapat diungkapkan gambaran yang mendalam dan mendetail tentang situasi atau objek. Kasus yang akan diteliti dapat berupa satu orang, keluarga, satu peristiwa, kelompok lain yang cukup terbatas, sehingga peneliti dapat menghayati, memahami, dan mengerti bagaimana objek itu beroperasi atau berfungsi dalam latar alami yang sebenarnya.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> Dr. Abdul Fattah Nasution M.Pd, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Harva Creative, 2023). Hlm. 34.

<sup>10</sup> Nasution M.Pd. hlm. 69.

Pendekatan studi kasus ini digunakan untuk eksplorasi bagaimana kondisi Resiliensi Santri Jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang, serta bagaimana Integrasi Bimbingan Agama Islam Dan Amalan Zikir dalam membentuk Resiliensi Pada Santri Jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang.

## 2. Sumber Data

Dalam sebuah penelitian ilmiah memerlukan sumber data di mana data tersebut diperoleh untuk kejelasan, sehingga menghasilkan hasil yang akurat. Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari sumber data yang meliputi data primer dan data sekunder, sebagai berikut :

### a. Sumber Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh peneliti secara langsung dari sumber datanya.<sup>11</sup> Data primer disebut juga sebagai data asli atau data baru yang memiliki sifat *up to date*. Untuk mendapatkan data primer, peneliti harus mengumpulkannya secara langsung. Teknik yang dapat digunakan peneliti untuk mengumpulkan data primer antara lain meliputi observasi, wawancara, diskusi terfokus (*focus grup discussion*-FGD) dan penyebaran kuisioner. Informan dalam penelitian ini adalah santri jamaah Thoriqoh dan pengasuh pondok pesantren yang berjumlah 5 orang. Informan diambil 5 orang karena dianggap sudah mewakili dan menjawab semua permasalahan santri yang dirasa hampir sama dan tidak ada permasalahan baru ataupun yang berbeda di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang.

### b. Sumber Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan peneliti dari berbagai sumber yang telah ada.<sup>12</sup> Data sekunder dapat diperoleh dari berbagai sumber seperti Biro Pusat Statistik (BPS), buku, laporan, jurnal, arsip dokumen, internet dan lain-lain yang dapat dijadikan sumber-sumber literatur dalam menunjang penelitian ini. Dalam penelitian ini dokumentasi yang digunakan mencakup profil Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang,

---

<sup>11</sup> Sandu Siyoto and Ali Sodik, *DASAR METODOLOGI PENELITIAN* (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), hlm. 67.

<sup>12</sup> Siyoto and Sodik. Hlm. 68.

sejarah pesantren, visi misi pesantren, struktur organisasi pesantren, kegiatan-kegiatan di pesantren, sejarah thoriqoh qodiriyah wanaqsyabandiyah di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang, profil atau biodata pembimbing Thoriqoh.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang akan digunakan oleh peneliti yaitu :

#### a) Observasi

Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua di antara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan. Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila, penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar.<sup>13</sup> Dengan metode ini, peneliti mengamati secara langsung kegiatan bimbingan agama Islam yang diikuti oleh santri, bagaimana integrasinya terhadap pembentukan resiliensi santri, serta dapat mengamati perubahan perilaku yang nampak pada diri santri. observasi dilakukan di hari sabtu pada saat sebelum dan sesudah kegiatan bimbingan agama Islam dilaksanakan.

#### b) Wawancara

Wawancara yaitu pertemuan yang langsung direncanakan antara pewawancara dan yang diwawancarai untuk memberikan atau menerima informasi tertentu.<sup>14</sup> Adapun wawancara ini dilakukan dengan santri dan pengasuh pondok pesantren yang berjumlah 5 orang. Wawancara dilakukan saat pra riset pada tanggal 1 Februari 2024 dan setelah Kegiatan Bimbingan Agama Islam selesai tepatnya di hari Sabtu. Pada metode wawancara ini, data yang diperoleh berupa kondisi resiliensi santri jamaah Thoriqoh Qodiriyah wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang serta gambaran tentang Integrasi Bimbingan Agama Islam Dan Amalan Zikir dalam

---

<sup>13</sup> Albi Anggito and Johan Setiawan, S.P.d, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Sukabumi: CV Jejak, 2018).

<sup>14</sup> Mamik, *Metodologi Kualitatif* (Sidoarjo: Zifatma, 2015).

Membentuk Resiliensi (Studi Kasus Pada Santri Jamaah Thoriqoh Qodiriyah wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Ngaliyan).

c) Dokumentasi

Data dalam penelitian kualitatif kebanyakan diperoleh dari sumber manusia atau *human resources*, dan observasi dan wawancara. Sumber lain yang bukan dari manusia (*non-human resources*), di antaranya dokumen, foto dan bahan statistik. Dokumen bisa terdiri berupa buku harian, notula rapat, laporan berkala, jadwal kegiatan, peraturan pemerintah, anggaran dasar, rapor siswa, surat-surat resmi dan lain sebagainya. Selain bentuk-bentuk dokumen tersebut diatas, bentuk lainnya adalah foto dan bahan statistik. Dengan menggunakan foto akan dapat mengungkap suatu situasi pada detik tertentu sehingga dapat memberikan informasi deskriptif yang berlaku saat itu.<sup>15</sup>

Dokumentasi yang dilakukan peneliti yaitu dengan mengambil gambar atau foto, membuat catatan-catatan penting untuk kelengkapan data, serta meminta dokumen-dokumen yang diperlukan terkait kegiatan bimbingan agama Islam dari pihak pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang. Dokumen tersebut berupa profil Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang, prosedur kegiatan bimbingan agama Islam serta dokumen hasil wawancara dengan santri dan pengasuh.

#### 4. Teknik Validitas dan Reliabilitas

Validitas merupakan kesesuaian antara data yang terjadi di lapangan dengan data yang diamati dan dilaporkan oleh peneliti sedangkan reliabilitas mengacu kepada derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan.<sup>16</sup> Dengan begitu, walaupun data dikumpulkan berulang-ulang menggunakan teknik yang sama dengan peneliti yang berbeda hasilnya akan tetap sama, konsisten dan stabil. Dalam penelitian pengujian validitas dan reliabilitas penelitian kualitatif dapat dilakukan dengan tiga metode yaitu triangulasi teknik, triangulasi sumber, dan triangulasi waktu. Adapun peneliti menggunakan dua triangulasi yaitu triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Kedua teknik validitas dan reliabilitas dilaksanakan agar penelitian dapat dipertanggung jawabkan sebagai penelitian ilmiah, berikut:

---

<sup>15</sup> Mamik.

<sup>16</sup> Wayan Suwendra, *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Ilmu Sosial, Pendidikan, Kebudayaan, Dan Keagamaan* (Bali: NILACAKRA, 2018). Hlm. 98-103.

a) Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber merupakan triangulasi yang mengharuskan peneliti mencari lebih dari satu sumber untuk mendapatkan data atau informasi yang nantinya akan digabungkan beberapa data dari berbagai sumber tersebut.<sup>17</sup> Dalam hal ini, triangulasi sumber bertujuan untuk memvalidasi hasil apakah dengan sumber yang berbeda menghasilkan hasil yang sama ataupun berbeda. Peneliti mendeskripsikan, mengkategorikan, dan mencari pandangan yang sama maupun berbeda serta mencari data yang lebih spesifik. Dengan begitu peneliti melakukan pengecekan ulang untuk menguji kredibilitas sumber yang telah didapat dari berbagai sumber mengenai bimbingan agama Islam dan amalan zikir dalam membentuk resiliensi (studi kasus santri jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang). Triangulasi sumber dilakukan pada hari sabtu, setelah dilaksanakannya kegiatan bimbingan agama Islam. Triangulasi pada penelitian ini dilakukan untuk membandingkan data yang diperoleh dari santri jamah thoriqoh dan pembimbing thoriqoh untuk dideskripsikan dan dikategorikan apakah terdapat pandangan yang sama ataupun berbeda dari beberapa sumber yang didapat. Kemudian data yang telah didapat dianalisis oleh peneliti menjadi suatu kesimpulan yang kemudian akan dimintakan pengecekan ulang kepada beberapa sumber tersebut. Triangulasi sumber membantu peneliti memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dan meningkatkan kredibilitas hasil penelitian.

b) Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik yaitu menggunakan lebih dari satu teknik untuk melakukan cek dan ricek.<sup>18</sup> Jika awalnya peneliti menggunakan metode wawancara selanjutnya melakukan observasi ataupun dokumentasi terhadap informan. Apabila peneliti mendapati data yang berbeda dengan teknik tersebut maka perlu dilakukan diskusi lebih lanjut dengan pihak informan, sehingga data yang diperoleh menjadi kredibel dan dapat dipertanggung jawabkan kevalidannya. Triangulasi sumber dilakukan pada hari sabtu setelah kegiatan bimbingan agama Islam selesai.

---

<sup>17</sup> Helaluddin and Hengki Wijaya, *ANALISIS DATA KUALITATIF: Sebuah Tinjauan Teori Dan Praktik* (Jakarta: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2019). Hlm. 22.

<sup>18</sup> Helaluddin and Wijaya. Hlm. 22.

## 5. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain. Tahapan analisis data menurut Miles dan Huberman, yaitu:<sup>19</sup>

### a) *Data reduction* (data reduksi)

Data reduksi artinya merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian, peneliti akan mengumpulkan data sebanyak-banyaknya supaya dapat mengembangkan lingkup kajian yang hendak dibahas. Kemudian dikerucutkan, diambil hal-hal penting yang diperlukan dalam penelitian. Hal tersebut berupa Pelaksanaan Zikir Thoriqoh Qodiriyah wa Naqsyabandiyah dalam Pembentukan Resiliensi.

### b) *Data display* (penyajian data)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya yaitu menyajikan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data dapat dilakukan dengan uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart, dan sejenisnya. Dan penyajian data tersebut, maka data akan terorganisasi, sehingga mudah dipahami. Dalam tahap ini, peneliti akan menyajikan data yang berkaitan dengan Pelaksanaan Zikir Thoriqoh Qodiriyah wa Naqsyabandiyah dalam Pembentukan Resiliensi.

### c) *Conclussion drawing/verification* (Kesimpulan dan Verifikasi)

Langkah ketiga ini adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif dapat menjawab rumusan masalah dari penelitian ini serta merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu obyek yang sebelumnya masih remang-remang menjadi jelas, dapat berupa hubungan kasual interaktif, hipotesis atau teori.

---

<sup>19</sup> Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan* (Jakarta: Prenadamedia, 2014). Hlm. 407-409

Pada penelitian kali ini, peneliti berharap dapat memberikan gambaran jelas mengenai manfaat Zikir Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah dalam Pembentukan Resiliensi santri Ponpes Putri Mbah Rumi Semarang.

## **G. Sistematika Penulisan**

Sistematika penulisan ini diupayakan mampu menjawab rumusan masalah penelitian dengan menggunakan dukungan kerangka teoritik yang tepat. Dengan demikian, sistematika penulisan disusun sebagai berikut :

### **BAB I PENDAHULUAN**

Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metodologi penelitian dan sistematika penulisan.

### **BAB II LANDASAN TEORI**

Pada bab ini akan diuraikan mengenai landasan teori yang berisi empat sub : *Pertama*; membahas tentang Definisi Bimbingan Agama Islam, Tujuan Bimbingan Agama Islam, Tujuan Bimbingan Agama Islam, Fungsi Bimbingan Agama Islam, Materi Bimbingan Agama Islam, dan Metode Bimbingan Agama Islam. *Kedua*; menjelaskan tentang Definisi Zikir, Macam-Macam Zikir dan Manfaat Zikir. *Ketiga*: menguraikan tentang Definisi Resiliensi, Aspek-Aspek Resiliensi, dan Faktor Yang Mempengaruhi Pembentukan Resiliensi. *Keempat*: menjelaskan tentang Integrasi Bimbingan Agama Islam Dan Amalan Zikir dalam Membentuk Resiliensi. *Kelima*: membahas tentang Definisi Santri, Klasifikasi Santri, dan Ciri-ciri Umum Santri.

### **BAB III GAMBARAN UMUM**

Terdiri dari profil Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang yang meliputi sejarah pesantren, visi misi pesantren, struktur organisasi pesantren, dan kegiatan-kegiatan di pesantren. Data Kondisi Resiliensi Santri Jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang dan data Integrasi Bimbingan Agama Islam Dan Amalan Zikir Dalam Membentuk Resiliensi.

### **BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN**

Pembahasan hasil penelitian yang terdiri dari dua sub bab yaitu, analisis kondisi resiliensi Santri Jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah

Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang. Dan analisis Integrasi Bimbingan Agama Islam Dan Amalan Zikir dalam Membentuk Resiliensi Pada Santri Jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang.

## **BAB V PENUTUP**

Bab ini berisi tentang kesimpulan dari keseluruhan pembahasan hasil penelitian, saran-saran, dan rekomendasi mengenai tujuan dan manfaat yang harus ditambahkan dalam penelitian.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Bimbingan Agama Islam

##### 1. Definisi Bimbingan Agama Islam

Kata "bimbingan" merupakan terjemahan dari kata bahasa Inggris *guidance* yang berasal dari kata kerja *to guide* yang berarti "menunjukkan". Jadi pengertian "bimbingan" secara harfiah adalah "menunjukkan, memberi jalan, atau menuntun" orang lain ke arah tujuan yang bermanfaat bagi hidupnya di masa kini dan mendatang.<sup>20</sup>

Sedangkan pengertian bimbingan secara istilah menurut Arthur J. Jones (dalam Andria) mengartikan bimbingan sebagai "The help given by one person to another in making choices and adjustment and in solving problems". Pengertian yang dikemukakan Arthur ini amat sederhana yaitu bahwa dalam proses bimbingan ada dua orang yakni pembimbing dan yang dibimbing, dimana pembimbing membantu si terbimbing sehingga si terbimbing mampu membuat pilihan-pilihan, menyesuaikan diri, dan memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya. Masalahnya adalah bahwa pilihan-pilihan didalam kehidupan di masyarakat amat banyak, dan persaingan untuk memilih yang terbaik juga amat ketat. Karena itu diperlukan kecakapan dalam memilih yang terbaik sesuai dengan prinsip ajaran agama, peraturan negara dan masyarakat.<sup>21</sup>

Kemudian menurut Natawidjadja (dalam Sani Peradila dan Siti Chotijah) mendefinisikan bimbingan sebagai pemberi bantuan yang diberikan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga dapat dan sanggup mengarahkan dirinya, dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan madrasah, keluarga, masyarakat, dan kehidupan pada umumnya.<sup>22</sup> Agama menurut asal katanya tidak berasal dari kata bahasa Arab tapi berasal dari bahasa Sansekerta,

---

<sup>20</sup> T Andria, "Peran Bimbingan Keagamaan Dalam Penanggulangan Kenakalan Santri," *Jurnal Bimas Islam*, 2016, hlm 157, <http://jurnalbimasIslam.kemenag.go.id/index.php/jbi/article/view/138>.

<sup>21</sup> Andria. Hlm 158

<sup>22</sup> Sani Peradila and Siti Chodijah, "BIMBINGAN AGAMA ISLAM DALAM MENGEMBANGKAN Sani Peradila, Siti Chodijah, Bimbingan Agama Islam Dalam Mengembangkan Penanaman Nilai Terhadap Anak Usia Dini. Pada Zaman Sekarang Banyak Menanamkan Nilai-Nilai Pada Anak Karena Masa Ini Yang Adalah Masa Yang" 01, no. 02 (2020): hlm 138–139.

karena tafsir agama tidak mungkin dibahas berdasarkan ayat-ayat Al-qur'an yang diwahyukan Allah dalam bahasa arab, selain itu kata agama tidak ada dalam bahasa arab. Agama menurut terminologi para ahli, sebagaimana yang dikatakan oleh Dadang Kahmadi adalah keyakinan adanya tuhan yang maha pencipta, maha mengadakan, pemberi bentuk dan pemelihara segala sesuatu, serta hanya kepada-Nya dikembalikan segala urusan.<sup>23</sup>

Istilah agama berasal dari bahasa sansekerta yang tersusun dari , “a” artinya tidak, dan “gam” tidak teratur, jadi pengertian agama secara terminolog artinya tidak kocar kacir atau jadi teratur. Sedangkan menurut Kamus Lengkap Bahasa Indonesia, keagamaan berasal dari kata ”agama” yang berarti kepercayaan kepada Tuhan serta ajaran-Nya yang harus dipatuhi.<sup>24</sup> Namun terdapat pendapat lain mengenai definisi agama menurut Harun Nasution (dalam Andria), pengertian berdasarkan asal kata, yaitu al-Din, religi (relegere, religare) dan agama. Al-Din (Semit) berarti undang-undang atau hukum. Kemudian dalam bahasa Arab, kata ini mengandung arti menguasai, menundukan, patuh, utang, balasan, kebiasaan. Sedangkan dari kata religi (Latin) atau relegere berarti mengumpulkan dan membaca. Kemudian religare berarti mengikat. Adapun kata agama terdiri dari a: tidak; gam: pergi) mengandung arti tidak pergi, tetap ditempat atau diwarisi turun-temurun.<sup>25</sup>

Jadi, dapat disimpulkan bahwa definisi bimbingan agama Islam adalah suatu proses pemberian bantuan terhadap individu oleh seorang pembimbing dengan melibatkan agama, yang kemudian bertujuan agar individu mampu hidup sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah Swt. Sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

## **2. Tujuan Bimbingan Agama Islam**

Tiap pembimbing tentu mempunyai tujuan yang ingin di capai dalam pelaksanaan bimbingan. Menurut Thohar Musnamar (dalam Ita umin Dkk), tujuan bimbingan agama Islam secara umum adalah untuk membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Individu yang dimaksudkan disini adalah orang yang di bimbing, baik secara perorangan maupun kelompok. Menjadikan individu sesuai

---

<sup>23</sup> Peradila and Chodijah. Hlm 139.

<sup>24</sup> Andria, “Peran Bimbingan Keagamaan Dalam Penanggulangan Kenakalan Santri.”

<sup>25</sup> Andria.

dengan hakikatnya sebagai makhluk Allah (makhluk religius), makhluk individu, makhluk sosial, dan sebagai makhluk berbudaya.<sup>26</sup> Bertujuan agar manusia dapat berkembang secara optimal, sehingga individu tersebut dapat terbentuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi, mampu berproses dan mengamalkan ajaran dari bimbingan agama Islam dalam kehidupan sehari-hari.

Sedangkan secara khusus, menurut Az-Dzaky bimbingan agama Islam memiliki tujuan sebagai berikut :<sup>27</sup>

- a) Untuk menciptakan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan jiwa dan mental individu menjadi tenang dan damai, sehingga mampu bersikap lapang dada dan mendapatkan pencerahan berupa hidayah dari Allah.
- b) Untuk menciptakan sebuah perubahan dan perbaikan terhadap tingkah laku, yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitar.
- c) Untuk menciptakan kecerdasan rasa (emosi) pada individu, adanya kecerdasan rasa (emosi) yang positif mampu memunculkan rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong menolong dan kasih sayang.
- d) Untuk menciptakan kecerdasan spiritual pada diri individu, dengan adanya kecerdasan spiritual menjadikan individu untuk lebih taat kepada Allah, mematuhi segala perintahnya, menjauhi segala larangannya serta tabah dalam menerima ujian.
- e) Untuk menciptakan potensi ilahiyah sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar, ia dapat dengan baik menanggulangi persoalan hidup dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungannya di berbagai aspek kehidupan.

### **3. Fungsi Bimbingan Agama Islam**

Bimbingan agama Islam memiliki beberapa fungsi yang signifikan terhadap kehidupan individu dan lingkungan sekitarnya. Menurut pendapat Faqih ( dalam Ai Badriah Dkk) beberapa fungsi itu meliputi fungsi preventif, fungsi korektif,

---

<sup>26</sup> Ita Umin, Umi Aisyah, and Rini Setiawati, "Bimbingan Agama Islam Bagi Muallaf Di Muallaf Center Indonesia (MCI)," *Bina' Al-Ummah* 14, no. 2 (2019): 142–143, <https://doi.org/10.24042/bu.v14i2.5629>.

<sup>27</sup> Maslina Daulay, "Urgensi Bimbingan Konseling Islam Dalam Membentuk Mental Yang Sehat," *Hikmah* 12, no. 1 (2018): 151–152, <https://doi.org/10.24952/hik.v12i1.859>.

fungsipreservatif, fungsi developmental, dan fungsi perbaikan.<sup>28</sup> Adapun penjelasan lebih detailnya sebagai berikut:

- a) Fungsi Preventif (Pencegahan), yakni suatu usaha untuk membantu individu dalam mencegah terjadinya masalah ataupun hal-hal yang tidak di inginkan yang dapat terjadi.
- b) Fungsi Korektif, yakni suatu usaha untuk membantu individu dalam rangka menemukan atau memecahkan masalah yang sedang dihadapi dan mengatasinya dengan solusi yang tepat.
- c) Fungsi Preservatif, yakni suatu usaha untuk membantu individu dalam menjaga kondisi yang awalnya tidak baik menjadi baik, dan mempertahankan kondisi itu agar menjadi baik seterusnya.
- d) Fungsi Developmental (Pengembangan), yakni suatu usaha untuk membantu individu dalam menjaga dan memelihara kondisi yang sudah baik agar menjadi tetap baik, ataupun kondisi yang sudah baik agar menjadi lebih baik lagi. Sehingga tidak menjadi sebab timbulnya permasalahan yang kemungkinan bisa terjadi.
- e) Fungsi Perbaikan, yakni suatu usaha untuk membantu individu memperbaiki kekeliruan dalam berfikir pada kondisi tertentu, ini bertujuan agar individu memiliki pemikiran yang sehat, ataupun memperbaiki pemikiran yang awalnya negatif menjadi lebih positif.

#### **4. Pembimbing Agama Islam**

Pembimbing agama berperan sebagai fasilitator yang mendukung penerima bimbingan dalam memahami diri mereka dan lingkungan sosial mereka. Seorang pembimbing agama dapat melakukan pekerjaan (aktivitas bimbingan) sesuai dengan pilihan dan keahliannya, serta tidak boleh memaksakan kehendaknya kepada orang yang dibimbing. Abdul Basit menyebutkan bahwa pembimbing agama adalah individu yang memberikan bimbingan kepada orang lain dalam memahami dan mengamalkan ajaran agama, seorang pembimbing yang beriman diharapkan akan mengarahkan klien kepada jalan yang benar, yakni jalan yang

---

<sup>28</sup> dan Abdul Mujib Ai Badriah, Lilis Satriah, "BIMBINGAN ISLAM DAN LIVING VALUES EDUCATION UNTUK MENINGKATKAN SIKAP TOLERANSI," *Al-Isyraq* 2, no. 2 (2019): hlm. 105, <https://docplayer.info/206665528-Bimbingan-Islam-dan-living-values-education-untuk-meningkatkan-sikap-toleransi.html>.

mendapat cahaya dan keridaan Allah.<sup>29</sup> Adapun petugas bimbingan agama Islam idealnya memiliki karakteristik sebagai syarat pembimbing agama Islam. Adapun syarat-syarat pembimbing dalam bimbingan agama Islam adalah sebagai berikut:<sup>30</sup>

- a) Kemampuan profesional (ahli) yaitu mempunyai kemampuan keahlian atau profesional di bidang keagamaan

Seorang pembimbing agama Islam harus memiliki pengetahuan yang luas dan mendalam mengenai syariat Islam. Hal ini penting agar dapat memberikan bimbingan dan arahan yang tepat berdasarkan ajaran agama. Selain pengetahuan agama, pembimbing juga harus mempunyai keahlian di bidang metodologi dan teknik bimbingan keagamaan. Ini memungkinkannya untuk menyampaikan materi dengan efektif dan sesuai kondisi terbimbing. Secara umum, kemampuan profesional berarti mempunyai keahlian atau kemampuan khusus di bidang tertentu. Dalam konteks bimbingan agama Islam, pembimbing harus memiliki kemampuan profesional di bidang keagamaan. Hal ini memungkinkannya memberikan bimbingan yang tepat dan efektif untuk membantu terbimbing dalam memahami dan mengamalkan ajaran Islam.

- b) Memiliki sifat pribadi yang baik (akhlak mulia)

Pembimbing yang memiliki sifat pribadi yang baik (akhlak mulia) berarti ia menunjukkan karakteristik positif yang mencerminkan nilai-nilai moral dan etika yang tinggi. Berikut adalah beberapa aspek dari akhlak mulia yang seharusnya dimiliki oleh seorang pembimbing:

1. Siddiq (Kebenaran): Pembimbing harus selalu berkata jujur dan dapat dipercaya dalam setiap interaksi.
2. Amanah (Kepercayaan): Menjaga kepercayaan yang diberikan oleh orang lain, baik dalam hal informasi maupun tanggung jawab.
3. Tabligh (Penyampaian): Mampu menyampaikan ajaran agama dengan jelas dan tepat, tanpa menyembunyikan kebenaran.
4. Fathanah (Kecerdasan): Memiliki kebijaksanaan dan kecerdasan dalam memberikan bimbingan, serta mampu memahami situasi dengan baik.

---

<sup>29</sup> Abdul Basit, *Konseling Islam* (Jakarta: Rosdakarya, 2006). Hlm. 12

<sup>30</sup> Aunur Rohim Faqih, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Sekolah* (Yogyakarta: UII Press, 2001). Hlm. 56-57

5. Mukhlis (Keikhlasan): Melakukan segala sesuatunya dengan niat yang tulus demi kebaikan orang lain, bukan untuk kepentingan pribadi.
6. Sabar (Kesabaran): Mampu menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan dengan tenang dan tidak mudah marah.
7. Tawadlu' (Rendah Hati): Menunjukkan sikap rendah hati dan tidak sombong, serta menghargai orang lain.
8. Shalih (Kebaikan): Menjadi contoh yang baik dalam perilaku sehari-hari, sehingga dapat menginspirasi orang lain untuk berbuat baik.
9. Adil (Keadilan): Bersikap adil dalam setiap keputusan dan perlakuan terhadap orang lain, tanpa memihak atau mendiskriminasi.
10. Kemampuan Mengendalikan Diri: Mampu mengontrol emosi dan tindakan, serta tidak terpengaruh oleh hawa nafsu

Dengan memiliki sifat-sifat tersebut, seorang pembimbing tidak hanya menjadi panutan bagi orang-orang yang dibimbing, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan karakter positif dalam masyarakat

c) Kemampuan kemasyarakatan (hubungan sosial)

Pembimbing yang memiliki kemampuan kemasyarakatan (hubungan sosial) berarti ia mampu berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik dalam konteks sosial. Berikut adalah beberapa aspek yang menjelaskan maksud dari kemampuan ini:

1. Keterampilan Interpersonal: Pembimbing harus memiliki keterampilan untuk berinteraksi dengan berbagai individu dan kelompok. Ini mencakup kemampuan untuk mendengarkan, berempati, dan memberikan dukungan emosional kepada mereka yang dibimbing.
2. Fasilitasi Hubungan Sosial: Pembimbing berperan sebagai penghubung antara individu yang dibimbing dengan masyarakat. Mereka membantu klien membangun dan memperkuat hubungan sosial yang positif, serta mengatasi isolasi sosial.
3. Pengembangan Keterampilan Sosial: Pembimbing juga bertugas untuk membantu klien mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan untuk berfungsi dengan baik dalam masyarakat, seperti komunikasi efektif, kerja sama, dan resolusi konflik

4. Pencegahan Resiko Residivis: Dalam konteks pembimbingan kemasyarakatan, kemampuan ini sangat penting untuk mencegah klien kembali ke perilaku negatif atau kriminal. Pembimbing harus mampu menciptakan lingkungan yang mendukung integrasi sosial klien ke dalam masyarakat
5. Kerja Sama dengan Pihak Lain: Pembimbing harus dapat bekerja sama dengan berbagai pihak, termasuk keluarga klien, lembaga pemerintah, dan organisasi non-pemerintah, untuk menciptakan jaringan dukungan yang komprehensif bagi klien
6. Pengawasan dan Bimbingan: Kemampuan kemasyarakatan juga mencakup pengawasan terhadap perilaku klien dalam konteks sosialnya serta memberikan bimbingan yang sesuai untuk membantu mereka menghadapi tantangan sosial yang mungkin muncul

Dengan memiliki kemampuan kemasyarakatan yang baik, seorang pembimbing dapat lebih efektif dalam menjalankan perannya dan membantu individu yang dibimbing untuk beradaptasi serta berkontribusi positif dalam masyarakat.

d) Ketawqaaan kepada Allah

Pembimbing yang memiliki ketaqwaan kepada Allah berarti ia memiliki kesadaran dan kepatuhan yang tinggi terhadap perintah dan larangan-Nya. Berikut adalah beberapa aspek yang menjelaskan maksud dari ketaqwaan dalam konteks pembimbing:

1. Kesadaran Spiritual: Ketaqwaan mencerminkan kesadaran seseorang akan keberadaan Allah, yang mendorongnya untuk selalu ingat dan mendekatkan diri kepada-Nya dalam setiap aspek kehidupan.
2. Kepatuhan terhadap Perintah Allah: Seorang pembimbing yang bertaqwa akan berusaha untuk mematuhi semua perintah Allah, termasuk menjalankan ibadah wajib dan sunnah, serta menjauhi segala larangan-Nya. Ini menjadi teladan bagi orang-orang yang dibimbingnya.
3. Akhlak yang Baik: Ketaqwaan juga tercermin dalam akhlak mulia. Pembimbing yang bertaqwa akan menunjukkan perilaku yang baik, seperti jujur, adil, sabar, dan rendah hati, sehingga dapat menjadi contoh positif bagi orang lain

4. Motivasi untuk Berbuat Baik: Dengan ketaqwaan, pembimbing termotivasi untuk melakukan kebaikan dan membantu orang lain dalam memahami ajaran agama serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.
5. Pengaruh Positif pada Orang Lain: Pembimbing yang memiliki ketaqwaan dapat memberikan dampak positif kepada orang-orang di sekitarnya, mendorong mereka untuk meningkatkan keimanan dan ketaqwaan mereka juga.
6. Ketenangan Hati: Ketaqwaan membawa ketenangan batin dan keberkahan dalam hidup, karena seseorang yang bertaqwa percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari rencana Allah.

Dengan demikian, ketaqwaan kepada Allah merupakan landasan penting bagi seorang pembimbing dalam melaksanakan tugasnya, baik dalam memberikan bimbingan spiritual maupun dalam berinteraksi dengan masyarakat.

## **5. Jama'ah/Terbimbing dalam Bimbingan Agama Islam**

Jama'ah diartikan sejumlah besar manusia atau sekelompok manusia yang berhimpun untuk mencapai tujuan yang sama. Sedangkan secara istilah syari'ah adalah sekelompok umat Islam yang bersepakat dalam suatu tujuan tertentu dan dipimpin oleh seorang pemimpin.<sup>31</sup> Misalnya dalam kegiatan bimbingan agama, seseorang yang menyampaikan ceramah atau memberikan bimbingan dapat dikatakan sebagai da'i atau pembimbing, sedangkan audiens dinamakan jamaah atau orang yang dibimbing. Orang yang dibimbing atau terbimbing merujuk kepada individu yang menerima bimbingan dari seorang pembimbing, dalam konteks pendidikan, agama, maupun pengembangan pribadi. Proses ini bertujuan untuk membantu individu tersebut mencapai kemandirian, memahami diri sendiri, dan mengatasi berbagai masalah yang dihadapi. Orang yang dibimbing mempunyai karakteristik seperti keterbukaan untuk menerima bimbingan, kesiapan untuk berubah dan kemampuan untuk berinteraksi.<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> Fahriansyah, "Filosofi Dakwah Jama'ah," *Alhadrah Jurnal Ilmu Dakwah* 15, no. 29 (2016): 36.

<sup>32</sup> Tirmizi, *Bimbingan Konseling Islam* (Medan: Perdana Publishing, 2018).

## 6. Materi Bimbingan Agama Islam

Materi yang dimaksud disini adalah bahan yang dapat digunakan dalam pelaksanaan bimbingan agama Islam yang nantinya digunakan oleh pembimbing untuk disampaikan kepada individu (terbimbing). Materi bimbingan agama Islam tidak lain yakni bersumber dari Al-qur'an. Adapun beberapa materi tersebut meliputi :

### a) Aqidah atau Keyakinan

Aqidah secara etimologi berarti ikatan, sangkutan. Dalam pengertian lainnya aqidah adalah iman atau keyakinan. Aqidah merupakan pondasi utama yang harus dimiliki oleh setiap muslim. Aqidah menjadi landasan di akunya seorang muslim. Beberapa pokok aqidah yang dimaksud disini ialah enam rukun iman. Inilah yang nantinya akan membentuk akhlak dan moralitas seseorang.

### b) Akhlak atau Moral

Akhlak atau moral merupakan ajaran atau pendidikan jiwa mengenai nilai etis yang bertujuan agar seseorang dapat bersih dari sifat-sifat yang tercela dan dihiasi dengan sifat-sifat yang terpuji. Menurut imam Al-Ghozali dalam *ihya' Ulumuddin*, akhlak adalah sifat yang tertanam dalam jiwa dari padanya timbul perubahan yang mudah tanpa memerlukan pertimbangan pikiran.

### c) Hukum atau Syariah

Hukum atau syariah merupakan ajaran mengenai peraturan-peraturan yang disyariatkan oleh Allah untuk pegangan bagi umat manusia, baik secara terperinci maupun global. Peraturan tersebut berhubungan dengan larangan dan perintah dari Allah Swt guna mengatur hubungan antara sesama makhluk dan hubungan antara makhluk dengan Allah Swt.<sup>33</sup>

### d) Fiqih

Fiqih adalah materi pengajaran yang isinya menyampaikan materi tentang segala bentuk-bentuk hukum Islam yang bersumber pada Al-qur'an, sunnah, dan dalil-dalil syar'i yang lain. Adapun hukum Islam yang lima yaitu: wajib, sunnah, haram, makruh, mubah. Tujuan pengajaran ini adalah untuk mengetahui dan mengerti tentang hukum-hukum Islam dan melaksanakannya

---

<sup>33</sup> Zulkifli Zulkifli, "Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan," *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 1, no. 01 (2019): hlm. 7–8, <https://doi.org/10.32332/jbpi.v1i01.1460>.

dalam kehidupan sehari-hari. Fiqih merupakan norma, aturan sebagai pegangan hidup umat Islam. Kedudukan fiqih sebagai pegangan dalam beribadah dan bermuamalah.<sup>34</sup>

## 7. Metode Bimbingan Agama Islam

Metode Bimbingan Agama Islam adalah proses pemberian bantuan yang terarah, kontinu, dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi spiritual dan moralnya. Bimbingan Agama Islam memiliki tujuan utama membentuk individu yang memiliki keimanan yang kuat dan keyakinan yang stabil. Metode Bimbingan Agama Islam juga dapat melibatkan latihan dan Konseling Islam untuk membantu individu mengembangkan fitrahnya dan meningkatkan keimanan. Menurut Faqih Aunur R (dalam Devi Hanisa Dkk) metode dalam Bimbingan Agama Islam dibagi menjadi dua yaitu:<sup>35</sup>

### a) Metode Bimbingan Kelompok

Metode bimbingan kelompok adalah metode yang digunakan oleh pembimbing dengan cara menjalin komunikasi ataupun interaksi dengan beberapa orang yang tergabung dalam suatu kelompok. Metode ini dapat dilakukan dengan beberapa pendekatan seperti mengadakan forum diskusi kelompok, ceramah, sosiodrama, psikodrama, ataupun *group teaching*.<sup>36</sup>

### b) Metode Bimbingan Individu

Metode bimbingan individu adalah metode yang digunakan oleh pembimbing dengan cara menjalin komunikasi ataupun interaksi secara individu atau perorangan.<sup>37</sup> Dalam metode ini dapat dilakukan dan pendekatan percakapan pribadi, kunjungan ke rumah (*home visit*), ataupun kunjungan dan observasi kerja.<sup>38</sup>

Sedangkan menurut Ahyat (dalam Devi Hanisa Dkk), secara umum metode yang sering digunakan dalam Bimbingan Agama Islam antara lain:<sup>39</sup>

---

<sup>34</sup> Dafid Fajar Hidayat, "Konsep Bimbingan Agama Islam Terhadap Wanita Tuna Susila Di Upt Rehabilitasi Sosial Tuna Susila Kediri," *Inovatif* 4, no. 1 (2018): hlm. 24–25.

<sup>35</sup> Devi Hanisa et al., "Metode Bimbingan Agama Islam Pada Anak Binaan Di Lpka Kelas Ii Kendari," *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2022): hlm. 13, <https://doi.org/10.31332/jmrc.v2i2.5889>.

<sup>36</sup> Ema Hidayanti, "Reformulasi Model Bimbingan Dan Penyuluhan Agama Bagi Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (Pmks)," *Jurnal Dakwah* XV, no. 1 (2014): 83–109.

<sup>37</sup> Latifatun Nisa and Widayat Mintarsih, "Bimbingan Individu Untuk Mengembangkan Penyesuaian Diri Istri Kepada Suami Tunanetra Non Bawaan Di ITMI Kota Semarang," *Lentera* 6, no. 1 (2024): 62–78, <https://doi.org/10.32505/lentera.v6i1.8416>.

<sup>38</sup> Hasbulloh Yusuf and Hasbi Hafiz, *Bimbingan Agama Islam*, hlm. 14.

<sup>39</sup> Hanisa et al., "Metode Bimbingan Agama Islam Pada Anak Binaan Di Lpka Kelas Ii Kendari." Hlm. 14-15.

a) Ceramah

Metode ceramah adalah metode pengajaran yang disampaikan secara langsung oleh seorang pembimbing kepada terbimbing dan penjelasan panjang lebar di depan mereka. Dalam metode ini, pembimbing menjelaskan materi secara lisan, biasanya dengan menggunakan alat bantu seperti gambar, audio, proyektor, ataupun benda lainnya untuk memperjelas konsep yang disampaikan. Terbimbing mendengarkan dengan seksama dan mencatat pokok-pokok penting yang dijelaskan oleh pembimbing.<sup>40</sup>

b) Diskusi

Metode diskusi adalah metode pengajaran yang menghadapkan terbimbing pada suatu permasalahan untuk diselesaikan secara berunding dengan teman satu kelompoknya. Dalam metode ini, pembimbing memberikan persoalan atau masalah kepada terbimbing, dan terbimbing diberi kesempatan secara bersama untuk menyelesaikan masalah tersebut dan tukar pikiran dan pendapat. Metode diskusi memungkinkan terbimbing untuk aktif berpartisipasi dalam proses bimbingan, mengembangkan keterampilan berpikir kritis, serta meningkatkan kemampuan komunikasi dan keterampilan kerja tim.

c) Tanya jawab

Metode tanya jawab adalah suatu metode pengajaran yang memungkinkan terjadinya interaksi langsung antara pembimbing dan terbimbing. Dalam metode ini, pembimbing menggunakan pertanyaan untuk mengajukan materi bimbingan agama Islam, dan terbimbing menjawab dengan memberikan informasi yang mereka miliki. Metode tanya jawab dapat dilakukan dengan dua arah, yakni pembimbing bertanya dan terbimbing menjawab, atau terbimbing bertanya dan pembimbing menjawab. Tujuan metode tanya jawab adalah untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam berpikir kritis, mengembangkan daya ingat dan penalaran, serta meningkatkan

---

<sup>40</sup> Maryatul Kibtyah, "Pendekatan Bimbingan Dan Konseling Bagi Korban Pengguna Narkoba." *Jurnal Ilmu Dakwah*. No-1(2017): 62.

keberanian dan keterampilan siswa dalam bertanya, menjawab, mengemukakan pendapat, dan mempertanyakan pendapat orang lain.

d) Demonstrasi

Metode demonstrasi adalah suatu metode pengajaran yang digunakan untuk memperlihatkan suatu proses atau cara kerja suatu benda, biasanya dengan menggunakan peragaan untuk menjelaskan suatu pengertian atau memperlihatkan bagaimana berjalannya suatu proses pembentukan pebelajaran terhadap terbimbing. Dalam metode ini, pembimbing menggunakan peragaan untuk memperagakan dan mempertunjukkan kepada terbimbing tentang suatu proses, situasi, atau benda tertentu, baik sebenarnya atau hanya sekedar tiruan. Tujuan metode demonstrasi antara lain untuk memudahkan penjelasan, membantu terbimbing dalam memahami dengan jelas jalannya suatu proses, menghindari verbalisme, dan cocok digunakan apabila akan memberikan keterampilan tertentu.<sup>41</sup>

Terdapat pendapat lain yang dikemukakan oleh Rifa'i Abubakar dalam bukunya yang berjudul Pendidikan Keluarga Islam, menyebutkan bahwa metode bimbingan agama Islam itu terdiri dari 4 (empat) jenis yaitu metode keteladanan, metode nasihat, metode pembiasaan, dan metode ganjaran.<sup>42</sup> Berikut adalah penjelasannya:

a) Metode Keteladanan

Metode keteladanan adalah suatu metode bimbingan agama Islam dalam bentuk akhlak, mental dan sosial. dalam metode ini, pembimbing memberikan contoh-contoh teladan yang baik kepada peserta didik, sehingga mereka dapat meniru dan mengikuti perilaku maupun perkataan yang baik. keteladanan ini sangat penting dalam pendidikan Islam karena manusia sejak kecil memiliki rasa ingin meniru pada gerak-gerik atau perilaku orang tua, guru, dan lingkungan. Secara bahasa, metode keteladanan berasal dari kata *uswatun hasanah* yang berarti keteladanan yang baik. Dalam Islam, *uswatun hasanah* berarti suatu perilaku yang mulia yang menjadi teladan bagi umat manusia. Istilah ini berasal dari kata “*uswah*” dan “*iswah*” atau “*al-qudwah*” dan “*al-*

---

<sup>41</sup> Umi Habibah and Ade Sucipto, “Building Peer Social Support as a Mental Disorder Solution for the Blind,” *Journal of Advanced Guidance and Counseling* 1, no. 1 (2020): 68, <https://doi.org/10.21580/jagc.2020.1.1.5774>.

<sup>42</sup> Rifa'i Abubakar, *Pendidikan Keluarga Dalam Perspektif Islam* (Yogyakarta: Pustaka Diniyah, 2022). Hlm. 50-56.

qidwah”, yang memiliki arti suatu keadaan ketika seseorang mengikuti manusia lain, baik dalam kebaikan atau kejelekan. Dalam Al-qur’an dijelaskan mengenai QS. Al-Ahzab: 21. Dalam ayat ini, Allah menekankan bahwa Nabi Muhammad SAW adalah contoh teladan yang baik bagi umat manusia, terutama bagi mereka yang mengharap rahmat Allah dan hari kiamat.

b) Metode Nasihat

Metode nasihat merupakan metode yang berupa suatu penjelasan mengenai hal-hal positif dan mengandung unsur kebenaran yang disampaikan secara lemah lembut dan halus, sehingga terbimbing akan lebih mudah menerima nasihat, ajakan, atau seruan yang disampaikan kepadanya. Metode nasihat dapat dilakukan dan dua bentuk pendekatan yaitu memberikan penjelasan dan memberikan peringatan.<sup>43</sup>

c) Metode Pembiasaan

Metode pembiasaan adalah metode yang dilakukan berupa kegiatan yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan untuk melatih terbimbing agar memiliki kebiasaan-kebiasaan yang positif. Dalam penerapannya, metode pembiasaan ini bisa digunakan dalam kegiatan keagamaan, seperti solat berjamaah, kebiasaan hidup sehat, kebiasaan berakhlak yang baik dan kebiasaan baik yang lainnya.

d) Metode Ganjaran

Metode ganjaran adalah suatu metode yang berupa memberikan hadiah atau imbalan kepada anak didik yang memiliki perilaku baik dalam proses bimbingan. Ganjaran ini berfungsi sebagai alat pendidikan preventif dan represi yang menyenangkan dan dapat menjadi pendorong atau motivator bagi terbimbing. Ganjaran dapat berupa pujian yang indah, imbalan materi/hadiah, do’a, atau tanda penghargaan. Ganjaran ini digunakan untuk membantu meningkatkan potensi yang dimiliki terbimbing dan mengurangi perilaku yang buruk.

## 8. Media Bimbingan Agama Islam

Media merupakan sarana atau alat yang digunakan untuk menyampaikan pesan, materi, atau informasi dalam proses bimbingan agama. Media ini berfungsi

---

<sup>43</sup> Agus Samsul Bassar and Aan Hasanah, “Riyadhah: The Model of the Character Education Based on Sufistic Counseling,” *Journal of Advanced Guidance and Counseling* 1, no. 1 (2020): 23, <https://doi.org/10.21580/jagc.2020.1.1.5763>.

sebagai perantara antara pembimbing dan orang yang dibimbing agar tujuan bimbingan, seperti pemahaman nilai-nilai agama, pengembangan spiritual, dan penerapan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari dapat tercapai secara efektif. Menurut Nursalim media bimbingan agama Islam terdiri dari empat macam yaitu, media lisan, media tulisan, media visual, dan media audio visual:<sup>44</sup>

a) Media Lisan

Media lisan adalah metode penyampaian pesan secara langsung kepada individu atau kelompok yang dibimbing. Media ini dapat mencakup berbagai bentuk komunikasi verbal seperti ceramah, khotbah, diskusi, dan nasihat. Tujuan dari penggunaan media lisan adalah untuk menyampaikan ajaran agama, memberikan bimbingan moral, serta meningkatkan pemahaman dan praktik keagamaan di kalangan umat Islam.<sup>45</sup>

b) Media Tulisan

Media tulisan adalah metode penyampaian pesan dan tulisan-tulisan. Beberapa contoh media tulisan yang dapat digunakan seperti buku, majalah, surat kabar, pamflet, brosur, serta tulisan di media sosial seperti Facebook, Twitter, Instagram, dan blog. Tulisan di media sosial dapat menjangkau audiens yang lebih luas, terutama kalangan muda.

c) Media Audio

Media audio adalah jenis media yang menyampaikan informasi dalam bentuk suara. Ini mencakup berbagai format dan alat yang digunakan untuk menghasilkan atau merekam suara, serta menyampaikannya kepada audiens. Beberapa contoh media audio seperti radio, rekaman sura, dan sound sistem.

d) Media Audio Visual

Media audio visual adalah alat-alat yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan dan indera pendengaran dan penglihatan, seperti laptop, slide power point, proyektor, televisi, video, film, dan internet. Dengan memanfaatkan media audio visual yang menarik, materi pelajaran

---

<sup>44</sup> M Nursalim, *Pengembangan Media Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Akademia, 2013). Hlm. 6

<sup>45</sup> Abdul Mufid, "Moral and Spiritual Aspects in Counseling: Recent Development in the West," *Journal of Advanced Guidance and Counseling* 1, no. 1 (2020): 1, <https://doi.org/10.21580/jagc.2020.1.1.5696>.

Pendidikan Agama Islam dapat disajikan dengan lebih efektif dan mudah dipahami oleh peserta didik.

## B. Amalan Zikir

### 1. Definisi Zikir

Secara etimologi dzikir dalam bahasa arab berasal dari kata dzakara (ذَكَرَ) - yadzkuuru (يَذْكُرُ) - dzikran (ذِكْرًا) yang memiliki arti “menyebut dan mengingat”.<sup>46</sup> Disamping itu dzikir berarti “ingat”, eling (Bahasa Jawa), renungan, pengajaran.<sup>47</sup> Dzikir (mengingat), dzikir Allah atau “Mengingat kepada Allah”, dengan cara “menyebut Allah”, yang berkaitan dengan penyebutan nama-nama Allah, atau untuk do’a pujian kepada-Nya.<sup>48</sup>

Sedangkan secara terminologis pengertian dzikir adalah bacaan-bacaan asma Allah untuk ingat kepada-Nya.<sup>49</sup> zikir merupakan bentuk dari unsur spiritual dan religiusitas. Dzikir sebagai salah satu cara mendekatkan diri pada Allah SWT dapat membentuk persepsi yang lain selain ketakutan, yakni keyakinan bahwa setiap masalah akan dapat di hadapi dengan baik atas bantuan Allah Swt. Umat Islam mempercayai bahwa dengan berzikir mampu menyembuhkan penyakit jiwa dan menyembuhkan berbagai penyakit lainnya menurut Subandi. Seseorang yang membiasakan berdzikir, otomatis dirinya dekat dengan Allah, berada dalam penjagaan dan lindungannya, yang kemudian akan membangkitkan rasa percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tentram dan bahagia ungkap Najati.<sup>50</sup>

### 2. Macam-Macam Zikir

Menurut Abdul Qadir Isa dalam bukunya yang berjudul “*Haikat Tasawuf*” menyebutkan bahwa zikir dibagi menjadi beberapa macam diantaranya zikir sirr, zikir jahr, zikir lisan, zikir hati, zikir sendiri, dan zikir berjamaah.<sup>51</sup> Adapun dibawah ini penjelasan lebih detailnya.

---

<sup>46</sup> Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia* (Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah/ Penafsiran Al-Quran, 1972), hlm. 134.

<sup>47</sup> Mawardi Labay El Shulthani, *Dzikir Dan Do’a Dalam Kesibukan Membawa Umat Supaya Sukses Dan Selamat*, Cetakan Ke I (Jakarta: Yayasan Al-Mawardi, 1997), hlm. 55.

<sup>48</sup> *ENSIKLOPEDIA ISLAM CYRIL GLASSE* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, n.d.), hlm. 447.

<sup>49</sup> Ainur Rofiq and Sutopo, “Tafakur Dan Dzikir Dalam Mencapai Ketenangan Hidup,” *Conseils : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 3, no. 1 (2023): 1–12, <https://doi.org/10.55352/bki.v3i1.hlm.170>.

<sup>50</sup> Abd. Rahman, “Terapi Dzikir Dalam Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil,” *Jurnal Tarbawi* 5, no. 1 (2020): hlm. 76–91, <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/tarbawi/article/download/3346/2475>.

<sup>51</sup> Abdul Qodir, *Hakikat Tasawuf*, Cetakan ke 12 (Jakarta: Qisthi Press, 2005). Hlm. 97-109.

a) Zikir *Sirr* (Diam) dan Zikir *Jahar* (Bersuara)

Zikir *Sirr* adalah zikir yang tidak diucapkan dengan lisan. Maksudnya adalah zikir yang dilakukan dengan mengucapkan lafadz Allah di dalam hati tanpa menggerakkan bibir dan lisan. Zikir *Sirr* dianggap sebagai zikir yang paling sempurna karena dapat menggetarkan seluruh pembuluh darah dalam tubuh dan mengucapkan Allah secara keseluruhan. Sedangkan zikir *Jahr* adalah zikir yang dibacakan dengan suara keras dan jelas.

Zikir kepada Allah SWT disyariatkan baik secara diam-diam maupun dengan bersuara, Rasulullah SAW telah menganjurkan zikir dengan kedua macam ini. Akan tetapi, para ulama menetapkan bahwa zikir dengan bersuara lebih utama, jika tidak khawatir akan terjadinya hasrat pamer dan ujub. Imam Nawawi telah menyepakati antara keduanya dengan mengatakan bahwa zikir secara rahasia (diam) lebih baik apabila seseorang takut akan hasrat pamer. Zikir bersuara lebih utama dalam kondisi selain itu. Sebab, amal zikir lebih baik faedahnya karena dapat menular kepada orang yang mendengarkannya, dapat menghilangkan ngantuk dan dapat menambah semangat dalam berzikir.

b) Zikir Lisan dan Zikir Hati

Zikir lisan adalah zikir yang dibacakan dengan suara keras dan jelas. Zikir ini dilakukan dengan mengucapkan nama Allah dengan lidah dan meresapkannya ke dalam hati, seperti membaca tasbih, tahmid, tasbeeh, istighfar, tahlil, membaca Al-qur'an, dan sebagainya. Sedangkan zikir hati adalah zikir yang dilakukan dengan mengucapkan nama Allah di dalam hati tanpa menggerakkan bibir dan lisan. Para ulama sepakat bahwa zikir dengan lisan dan hati diperbolehkan bagi orang yang sedang berhadis, orang yang sedang junub, wanita yang sedang haid dan wanita yang sedang nifas.

c) Zikir Sendiri dan Zikir Berjamaah

Pada umumnya, zikir dapat dilakukan secara sendiri maupun berjamaah, zikir sendiri adalah zikir yang dilakukan secara individu, tanpa adanya seorang pembimbing maupun seorang imam. Zikir sendiri boleh dilakukan secara mengecilkan suara maupun dengan mengeraskan suara. Zikir sendiri biasanya dilakukan apabila takut akan mengganggu orang yang sedang tidur, sedang shalat ataupun sedang membaca Al-qur'an, tujuan lain zikir ini dilakukan yakni karena ingin lebih khusyu' dan meresapi setiap bacaannya. Sedangkan zikir secara berjamaah adalah zikir yang dilakukan secara bersama-sama (orang

banyak) dengan suara keras maupun kecil, zikir berjamaah biasanya dilakukan seperti setelah solat fardhu berjamaah, atau acara tertentu seperti istighasah, tahlilan, dan lain-lain.

### 3. Manfaat Zikir

Berdzikir merupakan salah satu amalan yang dianjurkan dalam agama Islam. Berdzikir memiliki banyak keutamaan dan manfaat bagi kehidupan manusia, baik dari segi spiritual maupun psikologis. Berikut beberapa keutamaan berdzikir yang dapat membantu meningkatkan kualitas hidup seseorang.<sup>52</sup>

a) Menenangkan hati dan pikiran

Berdzikir adalah salah satu cara untuk menenangkan hati dan pikiran. Saat seseorang berdzikir, ia akan fokus pada kalimat dzikir yang diucapkannya, sehingga dapat membantu menghilangkan kecemasan dan stres yang dirasakan. Dengan begitu, seseorang akan merasa lebih tenang dan damai.

b) Mendekatkan diri kepada Allah

Berdzikir juga merupakan cara untuk mendekatkan diri pada Allah. Dalam Islam, Allah memerintahkan umatnya untuk senantiasa berdzikir kepada-Nya. Dengan berdzikir, seseorang dapat memperkuat hubungannya dengan Allah dan merasa lebih dekat pada-Nya.

c) Meningkatkan kualitas ibadah

Berdzikir juga dapat meningkatkan kualitas ibadah seseorang. Saat seseorang berdzikir, ia akan lebih fokus dan khusyuk dalam menjalankan ibadahnya. Hal ini dapat membantu seseorang dalam meningkatkan kualitas ibadahnya sehingga lebih diterima oleh Allah.

d) Menjaga keimanan

Berdzikir juga dapat membantu seseorang dalam menjaga keimanan. Saat seseorang senantiasa berdzikir, ia akan lebih mudah untuk mengingat Allah dan menjaga keimanan dalam dirinya. Dengan begitu, seseorang akan menjadi lebih kuat dalam menghadapi godaan dan cobaan yang datang dalam hidupnya.

---

<sup>52</sup> Rel\_Azki, "Berdzikir Sebagai Kunci Menjaga Keimanan Dan Ketenangan Hati," BAZNAS KOTA YOGYAKARTA, 2023, <https://baznas.jogjakota.go.id/detail/index/26755>. di akses pada 29 Mei 2024.

e) Meningkatkan kebahagiaan

Dzikir dapat meningkatkan kebahagiaan seseorang. Saat seseorang berdzikir, ia akan merasa lebih dekat dengan Allah dan merasa lebih tenang dan damai. Hal ini dapat membantu seseorang dalam mencapai kebahagiaan yang lebih bermakna dan abadi.

Adapun manfaat zikir menurut pendapat Amin Syukur dan Fatimah Usman (dalam Firsasa dan M. Luqman 2021) sebagai berikut:

1) Memantapkan Iman

Perkembangan zaman telah membawa berbagai perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan. Salah satu contoh adalah penggunaan teknologi yang semakin canggih dan mempengaruhi cara kita berinteraksi dengan masyarakat dan lingkungan sekitar. Dengan adanya teknologi yang semakin canggih juga memudahkan kita dalam kehidupan sehari-hari seperti mengakses informasi dengan mudah, media hiburan, lebih menghemat biaya dan juga menghemat waktu. Namun terlepas dari semua itu, teknologi juga mempunyai kelebihan dan juga kekurangan. Bersamaan dengan itu timbul sikap ingin serba cepat, enak dan mudah yang menjadi ukuran dan pandangan ialah bersifat materil. Pada saat yang demikian, diperlukan suatu keseimbangan hidup ke arah yang lurus, salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan zikir, sebab zikir berarti ingat kepada Allah. Dengan selalu berzikir seseorang tidak akan menjadikan materi sebagai ukuran dan pandangan hidupnya. Tetapi dengan berzikir seseorang akan mendapatkan keberuntungan dan keberkahan dalam hidupnya.<sup>53</sup> Ini berarti bahwa zikir mampu memberi manfaat untuk memantapkan ataupun mempertebal keimanan seorang muslim. Memantapkan iman dalam Islam berarti meningkatkan keimanan dan kepercayaan seseorang terhadap Allah SWT dan ajaran-ajaran Islam. Iman yang memantapkan berarti iman yang kuat, konsisten, dan tidak mudah terpengaruh oleh perubahan atau kejadian sekitar. Allah SWT berjanji bahwa jika seseorang memantapkan iman mereka, dia akan memantapkan mereka atas dasar keimanan itu di dunia dan di akhirat.

---

<sup>53</sup> Firsasa Imam Al Chusna and M. Luqman Hakim, "165-Article Text-335-1-10-20210329," *Jurnal Ilmiah Spiritualis* 7, no. 1 (2021): hlm. 72.

## 2) Mengontrol Perilaku

Menurut Afif Anshori, salah satu manfaat dari zikir yaitu mampu mengontrol perilaku, yang dalam hal ini termasuk mengendalikan emosi, mengelola pikiran, atau mengambil keputusan yang tepat. Pengaruh yang ditimbulkan dari zikir akan mampu mengontrol perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang melupakan zikir berarti bahwa ia melupakan Allah, karena zikir adalah salah satu bentuk dari mengingat Allah. Terkadang tanpa sadar manusia telah berbuat maksiat, namun jika ingat kepada Allah maka munculah kesadaran akan dirinya sebagai hamba Allah yang semestinya. Manusia akan selalu mengingat Allah jika ia dihadapkan dengan suatu masalah, sehingga tidak terjadi kemaksiatan.

## 3) Terhindar dari Bahaya

Dengan berzikir juga dapat mendapat perlindungan dari Allah SWT dari segala mara bahaya yang mungkin bisa terjadi kapan saja dan dimana saja. Namun dalam kehidupan, seseorang tidak bisa terlepas dari kemungkinan datangnya bahaya. Zikir juga dianggap sebagai cara untuk mengusir setan, sehingga dapat memberikan perlindungan dari gangguan setan dan keburukan lainnya. Dengan demikian, berzikir dapat menjadi sarana untuk menghindari bahaya dan keburukan yang dapat mengancam keselamatan seseorang.

## 4) Terapi Jiwa

Berzikir dapat memberikan ketenangan jiwa pada seseorang. Dalam beberapa penelitian, zikir dianggap sebagai sarana untuk mengatasi masalah seperti stres, kecemasan, dan depresi. Berzikir dapat membantu seseorang untuk merasa lebih tenang dan damai, serta menghilangkan rasa keterpisahan antara manusia dengan Allah. Zikir mampu membentuk persepsi seseorang yang negatif menjadi positif. Dengan demikian, zikir dapat menjadi terapi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan jiwa.<sup>54</sup>

---

<sup>54</sup> Ade Sucipto, "Dzikir as a Therapy in Sufistic Counseling," *Journal of Advanced Guidance and Counseling* 1, no. 1 (2020): 58, <https://doi.org/10.21580/jagc.2020.1.1.5773>.

#### 4. Zikir Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah

Tarekat bisa dipahami dalam dua pengertian : *pertama*, tarekat dalam pengertian jalan spiritual menuju tuhan, dan ini meliputi metode sufistik dalam mendekati diri kepada Tuhan, dan *kedua* dalam pengertian, persaudaraan suci di mana berkumpul sejumlah murid dan seorang guru, yang dibantu oleh mursyid lainnya. Tarekat (berasal dari kata *thariqah*) artinya jalan kecil (*path*), dan dalam konteks timur tengah tarekat berarti jalan setapak menuju *wadi (oase)*.<sup>55</sup> Jalan spiritual menuju tuhan yang kita sebut tarekat ini, tidak mudah kita kenal, sebagaimana kita bisa dengan mudah mengenal jalan raya, yaitu syariah. Dan itulah sebabnya banyak orang yang tidak bisa melihat adanya jalan tersebut menganggap tarekat sebagai sesuatu yang tidak berguna, dibandingkan misalnya jalan raya yang lebih mudah dikenal.<sup>56</sup>

Tarekat menjadi jalan yang ditempuh para sufi dan dapat digambarkan sebagai jalan yang berpangkal dari syariat, sebab jalan utama disebut *syar'*, sedangkan anak jalan disebut *thariq*. Tarekat secara harfiah berasal dari bahasa Arab yaitu "*al-thariqah*" yang berarti jalan, keadaan, aliran atau garis pada sesuatu.<sup>57</sup> Adapun menurut istilah tasawuf, tarekat berarti perjalanan seorang *salik* (pengikut tarekat) menuju Allah dengan cara menyucikan diri atau perjalanan khusus bagi seseorang yang menempuh jalan menuju kepada Allah Swt.<sup>58</sup> Perjalanan ini mengikuti jalur yang ada dan tahap dan seluk-beluknya, dengan tujuan ingin bertemu langsung dengan *Sang Khaliq*<sup>59</sup> secara turun-temurun sampai kepada guru-guru, sambung-menyambung dan rantai berantai.<sup>60</sup>

Banyak tarekat yang berkembang di Indonesia, khususnya di tanah Jawa. Salah satunya adalah tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah. Tarekat ini merupakan penggabungan antara dua tarekat besar; tarekat Qadiriyyah dan Naqsyabandiyah. Tarekat Qadiriyyah menekankan ajarannya pada zikir *jahr nafi ithbat* (zikir dengan suara keras), sedangkan tarekat Naqsyabandiyah menekankan model zikir *sir ithmu*

---

<sup>55</sup> Mulyadhi Kartanegara, *Menyelami Lubuk Tasawuf* (Jakarta: PENERBIT ERLANGGA, 2006) hlm 174.

<sup>56</sup> *Ibid.*

<sup>57</sup> Rasihon Anwar and Mukhtar Solihin, *Ilmu Tasawuf* (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2000). Hlm 165.

<sup>58</sup> Al-Faqir and Sabilus Salikin, *Jalan Para Salik; Panduan Bagi Salik Thariqah Naqsyabandiyah Kujadaddiyah Khalidiyah* (Pasuruan: Pondok Pesantren Ngalah, 2012), hlm 53.

<sup>59</sup> Zainul Adzfar, "Epistemologi Pengalaman Keagamaan Dalam Tradisi Tarekat (Study Pengalaman Keagamaan Ikhwan Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah (TQN) Di Suryalaya)" *Tesis*, (IAIN Walisongo Semarang, 2006), hlm 89.

<sup>60</sup> Aboe Bakar Aceh, *Pengantar Ilmu Tarekat* (Solo: Ramadhani, 1996), hlm 67.

zat atau zikir *lataif* (zikir dalam hati tanpa bersuara).<sup>61</sup> Tarekat Qadiriyyah, yaitu suatu tarekat yang dinisbatkan kepada nama pendirinya yaitu syeikh Abdul Qadir Jaelani yang hidup pada tahun 1077-1166 (470-561 H).<sup>62</sup> Sedangkan Tarekat Naqsyabandiyah, merupakan suatu tarekat yang diambil dari nama pendirinya yaitu Syaikh Muhammad Bahauddin Naqsyabandi, yang hidup pada tahun (717-791 H).<sup>63</sup> Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah yang berkembang di Indonesia merupakan dua tarekat yang berbeda namun diamalkan bersama-sama. Tarekat ini adalah sebuah tarekat yang baru dan berdiri sendiri, yang didalamnya terdapat unsur-unsur pilihan dari tarekat Qadiriyyah dan juga tarekat Naqsyabandiyah yang telah dipadukan menjadi suatu hal yang baru.<sup>64</sup>

## 5. Bacaan dan Tata Cara Pelafalan Zikir Thoriqoh Qodiriyyah Wa Naqsyabandiyah

Bacaan zikir thoriqoh qodiriyyah wa naqsyabandiyah berbeda dengan zikir pada umumnya, terdapat cara tertentu dalam pelafalan bacaannya. Pada lafadz لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ditekankan untuk dibaca keras (Jahr) dengan metode ucap, sikap, dan gerak sedangkan pada lafadz اللَّهُ dibaca secara pelan dalam hati (Khafi). Berikut bacaan dan tata cara pelafalannya:

### Hadroh

إِلَى حَضْرَةِ النَّبِيِّ الْمُصْطَفَى مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَأَزْوَاجِهِ وَذُرِّيَّتِهِ  
وَأَهْلِ بَيْتِهِ أَجْمَعِينَ شَيْءٌ لِلَّهِ هُمْ الْفَاتِحَةُ

“Tertuju ke hadirat Nabi al-Musthafa Muhammad Saw, juga keluarga, sahabat, istri-istri, segenap keturunan dan ahlul baitnya – segala perkara milik Allah untuk mereka, Al-Faatihah..”

### Astaghfirullāhal ghafūrar rahīm (3x)

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَفُورَ الرَّحِيمَ

<sup>61</sup> Marwan Salahudin, “Amalan Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsabandiyah Sebagai Proses Pendidikan Jiwa,” *Jurnal Akhlak Dan Tasawuf* 2 (2016): 71.

<sup>62</sup> Mir Valiuddin, *Zikir Dan Kontemplasi Dalam Tasawuf*, Terj. M. S. Nasrullah, *Contemplatif Disciplines In Sufism* (Bandung: Pustaka Hidayah, 1996), hlm 121.

<sup>63</sup> Ngatoillah Linnaja, “Internalisasi Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Dalam Pesantren an-Nawawi Berjan Purworejo,” *Jurnal Paramurrobi* 1, no. 2 (2018): hlm 56.

<sup>64</sup> *Ibid.*

“Aku memohon ampun kepada Allah yang maha pengampun lagi maha penyayang”

### Sholawat (3x)

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ

“Ya Allah, curahkanlah rahmat dan kesejahteraan kepada pemimpin kami Muhammad Saw beserta keluarga serta sahabat-sahabat beliau”

إِلَهِي أَنْتَ مَقْصُودِي وَرِضَاكَ مَطْلُوبِي أَعْطِنِي مَحَبَّتَكَ وَمَعْرِفَتَكَ

“Tuhanku hanya Engkaulah yang kumaksud dan hanya keridhaan-Mu-lah yang kucari, berilah daku kemampuan untuk mencintai-Mu dan ma’rifat kepada-Mu”

### Lā Ilāha Illallāh (165x)

Ketika baca لا kepala tertunduk dari pusat ke otak

Ketika baca الله kepala menggeleng ke kanan

Ketika baca لا الله kepala menggeleng ke arah Qolbu

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

“Tiada Tuhan selain Allah”

سَيِّدُنَا مُحَمَّدٌ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

“Pemimpin kami Muhammad Rasulullah Saw”

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ صَلَاةً تُنَجِّنَا بِهَا مِنْ جَمِيعِ الْأَهْوَالِ وَالْآفَاتِ وَتَقْضِي لَنَا بِهَا جَمِيعَ الْحَاجَاتِ وَتُطَهِّرُنَا بِهَا مِنْ جَمِيعِ السَّيِّئَاتِ وَتَرْفَعُنَا بِهَا عِنْدَكَ أَعْلَى الدَّرَجَاتِ وَتُبَلِّغُنَا بِهَا أَفْصَى الْعَالِيَاتِ مِنْ جَمِيعِ الْخَيْرَاتِ فِي الْحَيَاةِ وَبَعْدَ الْمَمَاتِ إِنَّ الَّذِينَ يُبَايِعُونَكَ إِنَّمَا يُبَايِعُونَ اللَّهَ يَدُ اللَّهِ فَوْقَ أَيْدِيهِمْ فَمَنْ نَكَثَ فَإِنَّمَا يَنْكُثُ عَلَى نَفْسِهِ يَوْمَ مَنْ أَوْفَى بِمَا عَاهَدَ عَلَيْهِ اللَّهُ فَسَيُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا

“Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang. Ya Allah, limpahkanlah rahmat kepada junjungan kami Nabi Muhammad dan kepada keluarganya, yang dengan rahmat itu Engkau akan menyelamatkan kami dari semua keadaan yang menedebarkan dan dari semua cobaan, yang dengan rahmat itu Engkau akan membersihkan kami dari semua keburukan/kesalahan, yang dengan rahmat itu Engkau akan mengangkat kami kepada setinggi-tingginya derajat, yang dengan rahmat itu pula Engkau akan menyampaikan kepada kami semua maksud yang termulia dari semua kebaikan pada waktu hidup dan setelah mati. Bahwasanya orang-orang yang berjanji setia kepada kamu sesungguhnya mereka berjanji setia kepada Allah. Tangan Allah di atas tangan mereka, maka barang siapa yang melanggar janjinya niscaya akibat ia melanggar janji itu akan menimpa dirinya sendiri dan barang siapa menepati janjinya kepada Allah maka Allah akan memberinya pahala yang besar”

### Hadroh

إِلَى حَضْرَةِ النَّبِيِّ الْمُصْطَفَى مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَأَزْوَاجِهِ وَذُرِّيَّتِهِ  
وَأَهْلِ بَيْتِهِ أَجْمَعِينَ شَيْءٌ لِلَّهِ هُمْ الْفَاتِحَةُ

“Tertuju ke hadirat Nabi al-Musthafa Muhammad Saw, juga keluarga, sahabat, istri-istri, segenap keturunan dan ahlul baitnya – segala perkara milik Allah untuk mereka, Al-Faatihah”

ثُمَّ إِلَى أَرْوَاحِ أَهْلِ السِّلْسِلَةِ الْقَادِرِيَّةِ وَالنَّقْشَبَنْدِيَّةِ وَجَمِيعِ أَهْلِ الطَّرِيقِ خُصُوصًا إِلَى حَضْرَةِ سُلْطَانِ  
الْأَوْلِيَاءِ غَوْثِ الْأَعْظَمِ قُطْبِ الْعَالَمِينَ السَّيِّدِ الشَّيْخِ عَبْدِ الْقَادِرِ الْجِيلَانِيِّ قَدَّسَ اللَّهُ سِرَّهُ  
وَالسَّيِّدِ الشَّيْخِ أَبِي الْقَاسِمِ جُنَيْدِ الْبَغْدَادِيِّ وَالسَّيِّدِ الشَّيْخِ أَحْمَدَ خَاطِبِ الشَّمْبَاسِيِّ بْنِ عَبْدِ  
الْعَفَّارِ وَالسَّيِّدِ الشَّيْخِ طَلْحَةَ كَالِسَافُوا شَرِيبُونَ وَالسَّيِّدِ الشَّيْخِ عَبْدِ الْكَرِيمِ بَنْتَنَ وَحَضْرَةَ شَيْخِنَا  
الْمُكْرَمِ السَّيِّدِ الشَّيْخِ عَبْدِ اللَّهِ مُبَارَكِ بْنِ نُورِ مُحَمَّدٍ وَحَضْرَةَ شَيْخِنَا الْمُكْرَمِ السَّيِّدِ  
الشَّيْخِ أَحْمَدَ صَاحِبِ الْوَفَى تَاجِ الْعَارِفِينَ وَأَصْوَهِمُ وَفُرُوعِهِمْ وَأَهْلِ سِلْسِلَتِهِمْ وَالْأَخْدَانِ  
عَنْهُمْ شَيْءٌ لِلَّهِ هُمْ الْفَاتِحَةُ

“Kemudian untuk arwah guru-guru dalam silsilah Thariqah Qadiriyyah dan Naqsyabandiyah dan seluruh ahli thariqah, khususnya untuk yang mulia pemimpin agung para wali, penolong besar, kutub alam semesta, Tuan Syekh Abdul Qodir Al-Jaylani, semoga Allah mensucikan ruh beliau, dan Tuan Syekh Abil Qosim Junaydi al-Baghdadi, dan Tuan Syekh Ahmad Khatib as-Sambasi bin Abdul Ghoffar, dan Tuan Syekh Tholhah Kalisapu Cirebon, dan Tuan Syekh Abdullah Mubarak bin Nur Muhammad. Semoga disampaikan kepada guru

kami yang mulia, Syekh Ahmad Shohibulwafa Tajul Arifin dan kepada ayah-ayahnya dan putra-utranya dan ahli silsilah dan kepada yang bertabarak Kepadanya. Segala perkara kepunyaan Allah, Al-Faatihah..”

ثُمَّ إِلَىٰ أَرْوَاحِ آبَائِنَا وَأُمَّهَاتِنَا وَلِكُلِّفَةِ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ  
وَالْأَمْوَاتِ شَيْءٌ اللَّهُ لَهُمُ الْفَاتِحَةُ

“Semoga disampaikan kepada ruh dari ayah-ayah kami dan ibu-ibu kami dan semua orang Islam laki-laki dan perempuan dan semua orang Mukmin laki-laki dan perempuan yang hidup dan yang mati. Segala perkara kepunyaan Allah, Al-Faatihah”

**Astaghfirullāha rabbī min kulli dzanbiw wa atūbu ilayh (3x)**

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ رَبِّي مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

“Aku mohon ampun kepada Allah dari segala dosa dan aku bertaubat kepada-Nya”

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ وَعَلَىٰ آلِ سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ وَعَلَىٰ آلِ سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مُّجِيدٌ

“Ya Allah, limpahkanlah rahmat kepada Nabi Muhammad dan kepada keluarganya. Sebagaimana Engkau telah limpahkan rahmat kepada Nabi Ibrahim dan keluarganya. Dan limpahkanlah berkah kepada Nabi Muhammad dan kepada keluarganya. Sebagaimana Engkau telah limpahkan berkah kepada Nabi Ibrahim dan kepada keluarganya. Diseluruh sekalian alam, sesungguhnya Engkau Zat yang Maha terpuji lagi Maha Agung”

إِلَهِي أَنْتَ مَقْصُودِي وَرِضَاكَ مَطْلُوبِي أَعْطِنِي مَحَبَّتَكَ وَمَعْرِفَتَكَ

“Tuhanku hanya Engkaulah yang kumaksud dan hanya keridhaan-Mu-lah yang kucari, berilah daku kemampuan untuk mencintai-Mu dan ma’rifat kepada-Mu”

**Tawajjuh**

تَوَجُّهُ

**Allah (100x)**

Dibaca pelan dalam hati (khafi)

“Allah”

### Sholawat Nabi (1x)

سَيِّدُنَا مُحَمَّدٌ رَّسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

“Pemimpin kami Muhammad Rasulullah Saw”

## 6. Amalan-Amalan Zikir Thoriqoh Qodiriyah wa Naqsyabandiyah

Amalan-amalan tarekat itu umumnya bertujuan untuk tazqiyat al-nafs (penyucian jiwa). Ajaran zikir dalam tarekat ini selain bernilai ukhrawi, juga bermanfaat untuk menghindarkan diri dari berbagai macam gejala penyakit psikosomatik yang banyak menimpa masyarakat modern, maka zikir juga berfungsi sebagai metode psikoterapi. Thoriqoh qodiriyah wa naqsyabandiyah sebagai sebuah aliran dalam tasawuf mempunyai amaliah yang khusus, yang sudah barang tentu tidak akan sama dengan amaliah dalam tarekat lain. Kalau pun ada kesamaan, kemungkinan dalam beberapa hal saja karena memang sumber ajarannya sama-sama dari Rasulullah. Amaliah yang bersifat spiritual ini harus di amalkan oleh siapa saja yang telah menyatakan diri dan “*talqin*” sebagai murid dan ikhwan dari guru mursyid dalam komunitas tarekat termaksud. Amaliah tersebut merupakan amalan yang sangat penting yang harus dilakukan oleh murid setelah melakukan amaliah *syariah* yaitu sholat fardhu.<sup>65</sup> Adapun beberapa amalan atau amaliyah Thoriqoh Qodiriyah wa Naqsyabandiyah sebagai berikut.<sup>66</sup>

*Pertama*, Talqin dan Bai’at. Untuk dapat mengamalkan dzikir khas (dzikir dalam TQN), begitu juga amalan-amalan lainnya dalam TQN, seorang salik (murid) harus memulainya dengan proses “*talqin*”. *Talqin* ialah peringatan guru kepada murid. Sedangkan *bai’at* adalah kesanggupan dan kesetiaan murid di hadapan gurunya untuk mengamalkan dan mengajarkan segala kebajikan yang diperintahkan mursyidnya. Ibn ‘Arabi menganggap bahwa *talqin* adalah proses pemasukan *nur nubuwah* ke dalam hati salik. Di dalam *talqin* secara spriritual terjadi proses penanaman cahaya iman, sekaligus dijelaskan pula secara *sarih*

<sup>65</sup> Cecep Alba, *Tasawuf Dan Tarekat*, Cetakan Ke II (Bandung: PT SANTRI ROSDAKARYA, 2014), hlm 98.

<sup>66</sup> *Ibid*, hlm 148-150.

(jelas) bagaimana cara berdzikir (*kaifiyat az dzikr*) agar cahaya iman dapat tumbuh subur sehingga menghasilkan amal saleh. *Talqin* hanya bisa dilakukan oleh seorang guru mursyid. Guru mursyid adalah seorang guru spiritual yang telah mendapat izin dari rasulullah dan guru-gurunya secara *ittisal* (bersambung) untuk melaksanakan *talqin*. *Talqin* bisa dilakukan dengan dua cara yaitu secara berjamaah dan dilakukan perorangan.

*Kedua*, Dzikir (Dzikrullah). Dzikir yang dimaksud dalam TQN adalah dzikir *bimakna khas*. Dzikir *bimakna khas* adalah “*hudurul qalbi ma’allah*” (hadirnya hati kita bersama Allah). Dzikir dalam arti khusus ini terbagi dua, yakni *dzikir jahr* dan *dzikir khafi*. *Dzikir jahr* adalah melafalkan kalimat *tayibah* yakni “*Lailaha illallah*” 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 *sirr* di dalam hati dengan cara-cara yang diterangkan dalam *talqin*. Para sufi sepakat bahwa dzikrullah secara istiqomah adalah metode paling efektif untuk membersihkan hati dan mencapai kehadiran Allah. Kalimat *tayibah* menjadi amalan TQN karena menurut Al-qur’an dan hadits Nabi, kalimat *tayibah* adalah kalimat tauhid, kalimat ikhlas, kalimat yang paling agung, paling besar manfaatnya dan paling berbekas ke dalam hati manusia yang membacanya.

*Ketiga*, Khataman. Maksud khataman dalam TQN adalah menyelesaikan atau menamatkan pembacaan *aurad* (wirid-wirid) yang menjadi ajaran TQN pada waktu-waktu tertentu. Wirid-wirid itu minimal dibaca secara keseluruhan sampai khatam (tamat) satu kali dalam satu minggu. Secara substansi, *aurad* itu memang terdiri atas dzikir, shalawat, do’a-do’a dan bacaan-bacaan yang biasa diamalkan oleh rasulullah dan para sahabatnya. Tertib amalan khataman adalah; *tawassul* lalu membaca wirid-wirid yang terdapat dalam kitab ‘*Uqud al-juman* sampai selesai, dan diakhiri dengan do’a khataman itu sendiri. Khataman bisa dilakukan secara munfarid atau berjamaah, bisa di masjid atau di rumah-rumah. Namun jika dilakukan secara berjama’ah tentu lebih baik.

*Keempat*, Manaqib. Manaqib dalam TQN adalah manaqib Syekh Abdul Qadir al-jailani sebagai pendiri *Tarekat Qadiriyyah*. Isi manaqib secara khusus menceritakan akhlak tuan syekh, silsilahnya, kegiatan dakwahnya, karamahnya, dan lain-lainnya yang relevan untuk dijadikan pelajaran oleh para pengikutnya. Manaqiban dalam TQN merupakan amalan *syahriyyah*, artinya amalan yang harus

dilakukan minimal satu bulan satu kali. Biasanya materi manaqiban terbagi pada dua bagian penting; *pertama*, materi (kontens) tentang *khidmah ‘amaliyah*. *Khidmah amaliyah* ini adalah inti manaqiban itu sendiri. Substansi materinya meliputi; pembacaan ayat suci Al-qur’an, pembacaan *Tanbih*, pembacaan *Tawassul*, pembacaan *Manqabah* Syekh Abdul Qadir al-jailani dan terakhir ditutup dengan do’a. *Kedua*, *khidmah ‘ilmiyah*, maksud *khidmah ‘ilmiyah* adalah pembahasan tasawuf secara keilmuan dan pembahasan aspek-aspek ajaran Islam secara keseluruhan. Tujuannya adalah untuk membuka wawasan keIslaman para ikhwan, memperdalam ilmu ketasawufan, dan memotifasi para ikhwan agar semakin rajin (konsisten) mendalami ilmu-ilmu Islam. Setelah selesai *khidmah ‘ilmiyah*, dilanjutkan dengan membaca salawat *Bani Hasyim* tiga kali dan diakhiri dengan penutupan.

## C. Resiliensi

### 1. Definisi Resiliensi

Menurut Connor & Davidson kata “resiliensi” berasal dari bahasa latin “resilere”, yang memiliki makna “bangkit kembali”. Istilah ini pertama kali diperkenalkan pada 1950-an oleh Blok dengan nama “ego-resiliency” (ER), yang diartikan sebagai kemampuan umum yang melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan internal maupun eksternal. Makna resiliensi menurut Grotberg adalah kemampuan manusia untuk bertahan dan beradaptasi, serta kapasitas manusia untuk menghadapi dan memecahkan masalah setelah mengalami kesengsaraan.<sup>67</sup>

Pendapat lain dikemukakan oleh Reivich & Shatte, bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk mengatasi dan meningkatkan ketahanan diri terhadap situasi yang menekan seperti kehilangan pekerjaan, kegagalan dalam berhubungan sosial, dan bahkan trauma yang terjadi dalam hidupnya.<sup>68</sup> Selanjutnya, menurut Mahmood & Ghaffar, merupakan sebuah proses untuk beradaptasi terhadap hal-hal yang dapat menimbulkan tekanan atau stress.<sup>69</sup>

---

<sup>67</sup> Bella Yugi Fazny, “Tingkat Resiliensi Mahasiswa Perantau Di Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuludin Adab Dan Dakwah IAIN Pontianak,” *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling* 8, no. 2 (2019): 115, <https://doi.org/10.21009/insight.082.01>.

<sup>68</sup> Eva Ardana and Yulia Sholichatun, “Resiliensi Pada Orang Dengan Hiv Aids (Odha),” *Jurnal PsikoIslamika* 11, no. 1 (2014): 5–8, <http://eprints.uny.ac.id/13691/>.

<sup>69</sup> Fuadil Munawwar Syam and Fadhilla Yusri, “Hubungan Resiliensi Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa,” *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)* 7, no. 1 (2023): 2, <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v7n1.p56-62>.

Kemudian resiliensi menurut Hendriani dapat diartikan sebagai sebuah proses yang dinamis yang menggambarkan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari keterpurukan yang disebabkan oleh masalah yang menekan dan menghambat secara signifikan.<sup>70</sup> Sejalan dengan pernyataan tersebut, Wolin & Wolin mengartikan resiliensi sebagai proses usaha untuk menghadapi kesulitan, memperbaiki diri, tetap teguh saat berhadapan dengan kemalangan serta kemampuan beradaptasi.<sup>71</sup>

Lebih lanjut, Connor & Davidson menyebutkan resiliensi sebagai kualitas pribadi yang memungkinkan individu untuk berkembang dalam menghadapi kesulitan. Sedangkan Pahlevi & Salve menjelaskan bahwa resiliensi adalah suatu bentuk respon yang dilakukan secara sehat dan produktif ketika menghadapi kesulitan atau trauma, untuk kemudian mengatasi perubahan hidup pada level yang tinggi serta merupakan kapasitas individu dalam mengatasi, memperkuat diri, dan melakukan perubahan sehubungan dengan ujian yang dialaminya.<sup>72</sup>

## 2. Fungsi Resiliensi

Resiliensi memiliki beberapa fungsi yang membantu individu dalam mengurangi resiko terjadinya dampak buruk yang memungkinkan bisa terjadi setelah adanya kejadian hidup yang menekan, membantu menjaga harga diri dan rasa mampu diri, serta meningkatkan kesempatan untuk berkembang. Lebih detailnya, Reivich dan Shatte menjelaskan bahwa fungsi resiliensi meliputi *overcoming, steering through, bouncing back, dan reaching out*.<sup>73</sup> Berikut ini penjelasannya:

### a) *Overcoming*

*Overcoming* merupakan salah satu fungsi dari orang yang resilien, *overcoming* berarti kemampuan seseorang dalam mengatasi permasalahan seperti stress, trauma dengan cara menganalisis dan merubah sudut pandang (*perspektif*) menjadi lebih positif. Dengan demikian, individu dapat meningkatkan kemampuan dalam mengontrol kehidupannya dan membuat

---

<sup>70</sup> Syam and Yusri.

<sup>71</sup> Salsabila Arum Pratiwi and Baiq Sandiati Yuliantri, "Anteseden Dan Hasil Dari Resiliensi," *Motiva Jurnal Psikologi* 5, no. 1 (2022): hlm. 10, <https://doi.org/10.31293/mv.v5i1.5667>.

<sup>72</sup> Pratiwi and Yuliantri, hlm. 10.

<sup>73</sup> Ria Novianti, "Orang Tua Sebagai Pemeran Utama Dalam Menumbuhkan Resiliensi Anak," *EDUCHILD* 7:1 (2018): hlm. 28.

individu menjadi lebih termotivasi, produktif, aktif serta bahagia meskipun hidup dalam berbagai tekanan yang ada.<sup>74</sup>

b) *Steering Trough*

Seseorang yang resilien mempunyai caranya sendiri dalam mengatasi dan menghadapi masalah maupun tekanan yang ada tanpa harus merasa terbebani dan bersikap tidak semestinya terhadap kejadian tersebut. Tidak hanya itu, orang yang resilien juga mempunyai kemampuan dalam mengontrol dirinya ketika menghadapi suatu masalah dan juga mempunyai keyakinan bahwa dirinya mampu menguasai dan memecahkan berbagai masalah yang dialami.

c) *Bouncing Back*

Terkadang beberapa masalah dapat menimbulkan stress yang berat ataupun menyebabkan traumatik, dan ini juga memerlukan resilien yang lebih kuat lagi dalam mengontrol diri. Biasanya seperti ditinggalkan orang tersayang, perceraian, dikecewakan dan lainnya yang dapat membuat mental seseorang menjadi buruk. Maksud *bouncing back* disini adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk bangkit kembali atas keterpurukan yang dialami dan yakin dapat mengendalikan apa saja yang terjadi di kehidupannya, sehingga mampu hidup secara sehat kembali.

d) *Reaching Out*

Selain membentuk kemampuan dalam mengatasi masalah, resiliensi juga berfungsi untuk mendapat pengalaman dalam mencari makna hidup dan memperoleh pembelajaran baru. Sehingga individu dapat memperkirakan resiko yang mungkin terjadi kedepannya ketika dihadapkan dengan masalah lagi dan juga membuat individu menemukan tujuan hidup yang sesungguhnya.

### 3. Aspek-Aspek Resiliensi

Reivich dan Shatte menyebutkan ada tujuh aspek yang dapat membentuk resiliensi, yaitu<sup>75</sup> :

---

<sup>74</sup> Denrich Suryadi, *Melenting Menjadi Resilien* (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2018), hlm. 6.

<sup>75</sup> Ardana and Sholichatun, "Resiliensi Pada Orang Dengan Hiv Aids (Odha)."

a) *Emotion regulation*

Menurut Reivich & Shatte regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang walaupun di bawah tekanan. Reivich & Shatte mengemukakan dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi, yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*).<sup>76</sup> Kemudian Greenberg menambahkan bahwa untuk mencapai keseimbangan emosional, seseorang harus mampu membedakan, mengatasi, mengelola dan mengkomunikasikan emosi yang sesuai.<sup>77</sup>

Dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu yaitu berupa kemampuan untuk mengelola, mengatur, maupun mengontrol emosi yang timbul dari diri individu, sehingga dapat mencapai tujuan tertentu. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat bersikap tenang walaupun berada dibawah kondisi yang menekan hidupnya.<sup>78</sup>

b) *Impulsive control*

Averill mengatakan bahwa kontrol diri merupakan cakupan tiga konsep yang berbeda tentang kemampuan kontrol diri yang mana ketiga konsep tersebut terdiri dari kemampuan individu dalam memodifikasi perilaku, mampu mengelola informasi yang tidak di inginkan, serta mampu mengendalikan tindakan yang dikehendaki.<sup>79</sup> Kemudian Hurlock menambahkan bahwa kontrol diri mengarahkan santri untuk lebih mempertimbangkan perilaku agar setiap dorongan yang ada pada dirinya tersalur dengan benar dan tidak menyimpang dari norma yang berlaku.<sup>80</sup>

Dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan ataupun keinginan yang muncul dalam dirinya dengan memikirkan akibat yang dapat terjadi atas tindakan yang dilakukan. Individu yang memiliki kontrol diri biasanya cenderung

---

<sup>76</sup> Rusmaladewi et al., "Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR," *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati* 16, no. 2 (2020): 35.

<sup>77</sup> Rusmaladewi et al. hlm. 36

<sup>78</sup> Ulin Nihayah, Salsabila Ade Putri, and Rahmat Hidayat, "Konsep Memaafkan Dalam Psikologi Positif," *Indonesian Journal of Counseling and Development* 3, no. 2 (2021): 108–19, <https://doi.org/10.32939/ijcd.v3i2.1031>.

<sup>79</sup> Dita Rizkya Elnina, "Kemampuan Self Control Ditinjau Dari Perilaku Impulsive Buying Terhadap Produk Fashion Pada Mahasiswa," *Psikodinamika - Jurnal Literasi Psikologi* 2, no. 1 (2022): 5, <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v2i1.955>.

<sup>80</sup> Elnina. Hlm 5

berfikir panjang terlebih dahulu sebelum bertindak agar tidak merugikan dirinya maupun orang lain.

c) *Optimism*

Optimisme menurut Erikson adalah tahap perkembangan psikologis di mana individu memiliki keyakinan dan harapan positif tentang masa depan dan memiliki kemampuan untuk merencanakan dan beradaptasi dengan tantangan hidup.<sup>81</sup> Sedangkan Seligman menyatakan optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif dan mudah memberikan makna bagi diri.<sup>82</sup>

Dapat disimpulkan bahwa optimisme atau percaya diri merupakan sikap individu berupa rasa percaya bahwa hal-hal baik akan terjadi pada dirinya. Individu yang optimis mempunyai harapan dan percaya bahwa kehidupan mereka dapat berubah menjadi lebih baik, yakin bahwa individu tersebut mampu untuk mengatasi keadaan tidak menyenangkan yang terjadi dalam kehidupan. Sikap optimis dapat menjadi dorongan pada individu untuk bangkit dari kegagalan dan kesulitan serta percaya bahwa masa depan akan lebih baik dari masa sekarang.

d) *Causal analysis*

Menurut Nashori & Saputro causal analysis merupakan kemampuan untuk mengetahui penyebab permasalahan. Faktor ini dipengaruhi oleh dua indikator, yaitu kemampuan mengambil pelajaran dari setiap masalah yang dihadapi dan tidak menyalahkan siapapun atas masalah yang dihadapi.

Dapat disimpulkan bahwa analisis kausal yaitu sebuah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengidentifikasi atau menganalisis suatu penyebab, yang bertujuan untuk menemukan apa saja akar penyebab dari suatu masalah agar lebih akurat dan jelas. Individu yang dapat melakukan analisis kausal dalam permasalahannya, mampu mendorong terbentuknya resiliensi pada dirinya.

---

<sup>81</sup> Nurenzia Wini, Winda Marpaung, and Sarinah Sarinah, "Optimisme Ditinjau Dari Penerimaan Diri Pada Santri Di Panti Asuhan," *Proyeksi* 15, no. 1 (2020): 14, <https://doi.org/10.30659/jp.15.1.12-21>.

<sup>82</sup> Syifa Mudrikah, Nandang Budiman, and Cece Rakhmat, "Optimisme Mahasiswa Pascasarjana Pada Fase Quarter Life Crisis," *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 2 (2024): 589, <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5620>.

e) *Empaty*

Baron & Byrne menyatakan bahwa empati termasuk kemampuan untuk merasakan keadaan emosional orang lain, merasa simpatik dan mencoba menyelesaikan masalah, dan mengambil perspektif orang lain.<sup>83</sup>

Dapat disimpulkan bahwa empati merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk bisa merasakan dan memahami perasaan orang lain serta merasakan bagaimana dampak emosional dari kejadian yang dialami seseorang. Dalam jurnal yang berjudul “Hubungan empati dengan resiliensi relawan tim tanggap darurat bencana Palang Merah Indonesia Kabupaten Malang” oleh Sultan Takdir Alisabana menyebutkan bahwa orang yang memiliki empati tinggi maka tinggi pula resiliensi dirinya.

f) *Self efficacy*

Bandura mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan seseorang atas kemampuannya yang akan mempengaruhinya dalam bereaksi terhadap situasi dan kondisi tertentu. *Self efficacy* merujuk pada keyakinan individu mengenai kemampuannya dalam melaksanakan suatu tugas secara berhasil.<sup>84</sup> Sedangkan Baron & Byrne mengemukakan bahwa *self efficacy* merupakan penilaian individu terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghasilkan sesuatu.<sup>85</sup>

Dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan pada kemampuan diri sendiri bahwa individu tersebut mampu menyelesaikan segala permasalahan yang dihadapi untuk mencapai sebuah kesuksesan. Efikasi diri menjadi salah satu aspek yang paling penting dan harus dimiliki oleh setiap individu karena dapat mempengaruhi motivasi dan perilaku individu, sehingga menjadi kunci keberhasilan atas hasil yang akan diperoleh.

---

<sup>83</sup> Angelyna Angelyna and Franky Liauw, “Fenomenologi Sebagai Metode Pengembangan Empati Dalam Arsitektur,” *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)* 2, no. 2 (2020): 1414, <https://doi.org/10.24912/stupa.v2i2.8535>.

<sup>84</sup> Lianto, “Self-Efficacy: A Brief Literature Review,” *Jurnal Manajemen Motivasi* 15, no. 2 (2019): 56, <https://doi.org/10.29406/jmm.v15i2.1409>.

<sup>85</sup> Andri Ferdiansyah, Euis Eti Rohaeti, and Maya Masyita Suherman, “Gambaran Self Efficacy Siswa Terhadap Pembelajaran,” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 3, no. 1 (2020): 21, <https://doi.org/10.22460/fokus.v3i1.4214>.

g) *Reaching out*

Grotberg menyatakan bahwa *reaching out* adalah kemampuan individu untuk memetik hal positif dari kehidupan setelah mengalami keterpurukan. Ini mencakup keberanian untuk menghadapi tantangan dan risiko dalam hidup.<sup>86</sup> Sedangkan Reivich dan Shatte menjelaskan bahwa resiliensi, termasuk *reaching out*, tidak hanya membantu individu mengatasi masalah atau stres, tetapi juga memberikan pengalaman hidup yang lebih bermakna. Individu yang resilien cenderung lebih mampu memperkirakan risiko dan menemukan makna dalam kehidupan mereka.<sup>87</sup>

Dapat disimpulkan bahwa *reaching out* merupakan kemampuan untuk meningkatkan aspek positif kehidupan dengan cara menerima tantangan atau menggunakan kesempatan serta meningkatkan keterhubungan orang lain. *Reaching out* dapat dikatakan sebagai bentuk pencapaian, pencapaian atas segala hal yang positif dan penyelesaian segala permasalahan dalam kehidupan. Ketidakmampuan individu untuk melakukan *reaching out* dikarenakan sejak kecil individu-individu tersebut diajarkan menghindari kegagalan dan menghindari kejadian yang memalukan dalam hidupnya.

#### **D. Integrasi Bimbingan Agama Islam dan Amalan Zikir dalam Membentuk Resiliensi**

Kata integrasi bersumber dari bahasa Inggris "*integration*" yang berarti keseluruhan. Istilah integrasi mempunyai arti pembauran atau penyatuan dari unsur-unsur yang berbeda sehingga menjadi kesatuan yang utuh dan bulat.<sup>88</sup> Integrasi mempunyai sinonim (kesamaan) kata dengan penyatuan, penggabungan, dan perpaduan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Poerwandarminta, yang diikuti oleh Trianto, menjelaskan bahwa integrasi adalah penyatuan beberapa unsur supaya menjadi utuh.<sup>89</sup>

---

<sup>86</sup> Lukman Fajariyah, "Interpretasi Ayat-Ayat Resiliensi Dan Signifikasinya Dalam Kehidupan Sosial," *International Conference on Islamic Studies* 5 (2021): 273–86, <https://psychology.binus.ac.id/2020/03/31/mengenal-resiliensi-dalam-ilmu-psikologi/>.

<sup>87</sup> A Iranda, "Resiliensi Warga Desa Pendung Talang Genting Pasca Konflik Dengan Warga Desa Sleman Kabupaten Kerinci," *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, no. June 2020 (2021), <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alqalb/article/view/1563>.

<sup>88</sup> *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2007). Hlm. 437.

<sup>89</sup> Trianto, *Model Pembelajaran Terpadu Dalam Teori Dan Praktik* (Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher, 2007).

Menurut organisasi kesehatan dunia WHO (World Health Organisation), menjelaskan bahwa integrasi merupakan proses penggabungan unsur-unsur yang berbeda menjadi kesatuan yang utuh, seperti halnya definisi integrasi nasional yang berarti suatu penyatuan mencakup visi dan misi suatu bangsa dari perbedaan kepentingan masing-masing anggota masyarakat.<sup>90</sup> Pendapat lain dari Ni Ketut Riani, menerangkan bahwa integrasi adalah suatu bentuk penyatuan elemen-elemen yang berbeda antara karakter dan klasifikasinya berdasarkan konsep, paradigma dan unit.<sup>91</sup> Sedangkan menurut Sanusi integrasi adalah suatu kesatuan yang utuh, tidak terpecah belah dan bercerai-berai. Integrasi meliputi kebutuhan atau kelengkapan anggota-anggota yang membentuk suatu kesatuan dengan jalinan hubungan yang erat.<sup>92</sup>

Integrasi bimbingan agama Islam dan amalan zikir dalam membentuk resiliensi sendiri merupakan sebuah proses penggabungan antara bimbingan agama Islam dengan amalan zikir sehingga menjadi satu-kesatuan yang utuh dan memberi pengaruh terhadap kondisi resiliensi santri. Integrasi bimbingan agama Islam dan amalan zikir dianggap sebagai proses pemberian bantuan yang sistematis dan terarah berupa penginternalisasian nilai-nilai dan prinsip-prinsip Islam yang terkandung dalam amalan zikir ataupun kegiatan zikir sesuai tuntunan syariat Islam, zikir juga merupakan suatu strategi yang efektif dalam meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi permasalahan dan mempertahankan kehidupan yang baik. Zikir berarti “mengingat” atau “mengucapkan” nama Allah Swt dan menjadi salah satu amalan dalam agama Islam yang paling penting dan efektif dalam membentuk resiliensi.<sup>93</sup>

Bimbingan Agama Islam dan amalan zikir memiliki peran penting dalam pembentukan resiliensi karena bimbingan agama Islam dan amalan zikir memiliki pengaruh positif dalam mengembangkan resiliensi diri santri. Dengan melakukan zikir, individu dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap Allah Swt dan meningkatkan kesadaran diri terhadap diri sendiri, sehingga dapat menghadapi permasalahan dengan baik. Dalam konteks bimbingan agama Islam dan zikir juga

---

<sup>90</sup> Agus Maladi Irianto, “Integrasi Nasional Sebagai Penangkal Etnosentrisme Di Indonesia,” *Jurnal Pendidikan* 18, no. 1 (2013): hlm. 1–7.

<sup>91</sup> Ketut Riani, “INTEGRASI KOMPETENSI DALAM PELATIHAN KEPEMIMPINAN,” *Jurnal Inovasi Penelitian* 3, no. 1 (2021): hlm. 99

<http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845%0Ahttp://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/1288>.

<sup>92</sup> Trianto, *Model Pembelajaran Terpadu Dalam Teori Dan Praktik*.

<sup>93</sup> Wenda Asmita and Irman Irman, “Aplikasi Teknik Zikir Dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental,” *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 2 (2022): hlm. 83, <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v5i2.18221>.

dapat membantu individu dalam mengembangkan *self control*. Menurut Hurlock (dalam Ayu Khairunnisa) *self control* (kontrol diri) berkaitan dengan bagaimana seseorang mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya, Berk menambahkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial.<sup>94</sup> Sehingga individu dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap emosi dan perilaku, sehingga dapat mengendalikan diri sendiri dengan lebih baik.

Dalam beberapa penelitian, Bimbingan Agama Islam dan zikir ditemukan memiliki pengaruh positif terhadap resiliensi. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Bimbingan Agama Islam Terhadap Resiliensi Warga Binaan Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas I Depok Jawa Barat” oleh Rizki Indah Sari. Dalam penelitian ini konteksnya adalah warga binaan, menemukan bahwa bimbingan agama Islam memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi warga binaan Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas I Depok. Aspek metode bimbingan agama Islam yang paling berpengaruh adalah dengan nilai keeratan hubungan sebesar 0,668. Bimbingan agama memberikan kontribusi sebesar 44,9% yang mempengaruhi resiliensi warga binaan Rutan Kelas I Depok.

Dalam penelitian lain, bimbingan agama Islam melalui amalan zikir ditemukan memiliki pengaruh positif yakni berupa *self control*. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Bimbingan Agama Islam dalam Meningkatkan *Self Control* Anak Berhadapan Dengan Hukum Di Sentra Abiseka Pekanbaru” oleh Allicia Fazila Nanda. Dalam penelitian ini konteksnya adalah ABH (Anak Berhadapan dengan Hukum), menemukan bahwa bimbingan agama Islam berpengaruh terhadap *self control*, dimana seseorang yang memiliki bimbingan agama Islam yang tinggi membuktikan seseorang memiliki *self control* yang tinggi pula. Bimbingan agama Islam dianggap sebagai proses pemberian bantuan secara terarah dan sistematis dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur’an dan Hadist, sehingga timbul kesadaran dan penyerahan diri terhadap Allah Swt.

---

<sup>94</sup> Ayu Khairunnisa, “Hubungan Religiusitas Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Pranikah Santri Di MAN 1 Samarinda,” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1, no. 3 (2013): hlm. 128, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i3.3322>.

## BAB III

### GAMBARAN UMUM OBJEK PENELITIAN

#### A. Profil Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang

##### 1. Sejarah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang

Pondok pesantren putri mbah rumi semarang merupakan pesantren yang terdiri hanya santri perempuan saja. Pesantren ini terletak di Jalan Wisma Sari XV, Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. Didirikan oleh seorang perempuan yang bernama Ibu Nyai Isnayati pada tahun 2017, beliau bertujuan untuk mewujudkan cita-cita Islam dan berdakwah melalui pesantren. Pesantren ini tidak memiliki pendidikan formal seperti sekolah pada umumnya, hanya mengajarkan ilmu agama dalam berbagai rangkaian kegiatan santri dengan latar belakang sebagai mahasiswa. Pendiri pesantren ini mempunyai nama lengkap Isnayati atau lebih akrabnya dipanggil Isnayati Kholis, beliau lahir di Batang tanggal 10 Bulan Desember Tahun 1973, ayah beliau bernama Muhdi Ali bin lutfi bin lutfilah dan ibu beliau bernama Karmi Fadilah binti Fadlullah. Ibu Nyai Isnayati Kholis merupakan anak ke 3 dari 6 bersaudara yang terdiri dari Kyai Baidowi, Ibu Nyai Siti Imronah, Ibu Nyai Isnayati, Kyai Ahmad Nasiruddin, Kyai Madatul Ali, Ibu Nyai Umdatun Nisa.

Pesantren diresmikan pada tanggal 27 Agustus 2017 di rumah peninggalan dari almarhumah simbah Hj. Rumi, dan diberi nama pondok pesantren putri mbah rumi. Pemberian nama “Mbah Rumi” merupakan kepanjangan dari “Mencari Bekal Akhirat Raudhotul Ilmi”. Pemberian nama “Mbah Rumi” juga diambil dari nama almarhumah ibu mertua beliau yang mana namanya adalah Rumi.

Pada awal pembukaan, pesantren kedatangan 95 santri yang secara mendadak dan belum ada manajemen maupun struktur pengurus, membuat Bu Nyai Isnayati kualahan, kemudian struktur kepengurusan mulai dibentuk pada saat santri memasuki semester 2 diperkuliahan. Pada mulanya struktur yang dibuat hanya sederhana saja karena masih rintisan yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu Pondok Pesantren Mbah Rumi I dan Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi II. Pada saat itu, pesantren I diketuai oleh santri yang bernama Himatul Khoiriyah dan pesantren 2 diketuai oleh santri yang bernama Yusrul Hana.

Kedatangan para santri yang secara mendadak itu membuat Bu Nyai berinisiatif untuk mengelola pondok pesantren. Namun, Bu Nyai bingung akan ditempatkan dimana, yang pada akhirnya ditempatkan di dua lokasi rumah beliau yang jarak antara keduanya tidak terlalu jauh, jaraknya sekitar 100 meter. Beliau mendiskusikan hal tersebut dengan suami yang bernama Iman Nur Kholis. Akhirnya keduanya sepakat untuk menjadikan dua rumah tersebut menjadi pondok pesantren tempat tinggal para santri. Pesantren dibagi menjadi dua rumah yakni di jalan wismasari atas dan wismasari bawah. Rumah yang berada di jalan wismasari bawah beliau beri nama asrama Mbah Rumi I yang terdiri dari 30 santri tahfidz dan di jalan wismasari atas diberi nama asrama Mbah rumi II yang terdiri dari 65 santri kitab.

Dalam proses lanjut pengelolaan Pondok Pesantren, program yang dibentuk oleh Ibu Nyai Isnayati di pondok pesantren putri mbah rumi terdiri dari dua kelompok yaitu program tahfidz dan program kitab. Dalam hal ini pondok pesantren putri mbah rumi mengajarkan beberapa kitab diantaranya: tafsir yasin, safinatun najah, qomiut tughyan, ta'lim al-muta'alim, mukhtarul ahadits dan arbain nawawi. Dalam mengimplementasikan program di pondok pesantren putri Mbah Rumi dilakukan secara non-klasikal karena keterbatasan tempat. Kemudian dalam pelaksanaan program pemimpin pesantren dibantu oleh beberapa tenaga pengajar. Pembelajaran kitab yang diberikan di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi diorientasikan untuk pendidikan karakter. Hal ini didasari oleh pemikiran bahwa santri PondokPesantren Putri Mbah Rumi latar belakangnya adalah mahasiswa yang membutuhkan pembentukan karakter muslim yang baik. Upaya pendidikan karakter diharapkan dapat memperkuat akhlak para mahasiswa agar mereka dapat memanfaatkan keilmuannya dengan orientasi untuk menjalankan kewajiban agama.

## **2. Visi-Misi dan Motto Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang**

### **a) Visi Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi**

Menjadikan Pondok Pesantren sebagai lembaga pendidikan yang mengedepankan “Akhlaqul karimah” berpegang teguh kepada prinsip ajaran “Ahlussunnah wal jama'ah An Nahdliyyin” dan mencintai Al-Qur'an sebagai panduan hidup sepanjang hayat.

### **b) Misi Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi**

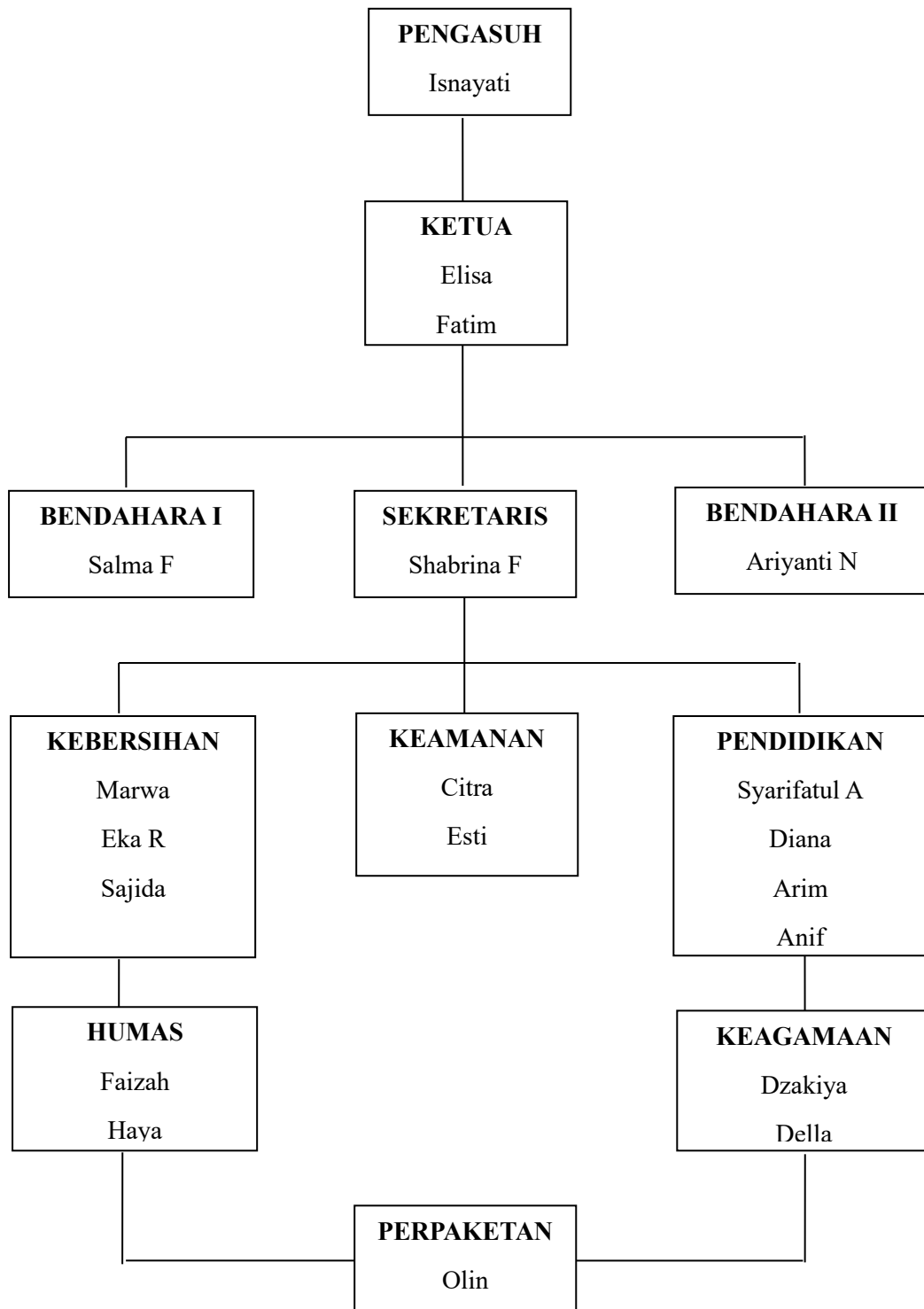
- 1) Menyelenggarakan pendidikan berbasis pondok pesantren

- 2) Membentuk komunitas yang terampil dalam belajar dan terampil dalam berkehidupan. Berupaya menciptakan santri yang berkepribadian tangguh, kuat dan sabar dalam berda'wah di masyarakat demi teguhnya Islam yang *Rahmatallilalamin*.
  - 3) Memberdayakan seluruh fasilitas dan lingkungan alam sekitar sebagai sumber belajar.
- c) Motto Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi
- 1) Hubbul Ulama
  - 2) Tawadlu'
  - 3) Beramal Nyata

### **3. Struktur Organisasi Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang**

Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi memiliki struktur kepengurusan yang terdiri dari pemimpin pesantren, ketua pondok, sekretaris, bendahara, sekretris, dan beberapa seksi seperti: keagamaan, keamanan, kebersihan, pendidikan, humas & kesehatan, perpaketan. Struktur organisasi Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi yang saat ini disahkan pada awal tahun 2024 oleh pengasuh pesantren yakni Ibu Nyai Isnayati Kholis. Struktur organisasi dapat berubah-ubah setiap tahunnya dikarenakan santri keluar-masuk juga setiap tahun. Berikut merupakan struktur organisasi terbaru tahun 2024.

Struktur Organisasi Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi



#### **4. Sarana Prasarana Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi**

Pondok pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan akhlak para santri. Keberhasilan proses pendidikan di pondok pesantren tidak hanya ditentukan oleh kualitas pengajaran, tetapi juga didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai. Sarana dan prasarana ini mencakup fasilitas belajar, tempat tinggal, tempat ibadah, serta fasilitas penunjang lainnya yang berfungsi untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi kegiatan pembelajaran dan kehidupan sehari-hari para santri. Adapun sarana dan prasarana di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi sebagai berikut:

a) Gedung

Awalnya Pondok Pesantren Mbah Rumi memiliki 3 gedung, namun sekarang hanya 2 gedung saja. Tidak digunakan lagi karena jumlah santri yang berkurang dan karena 1 gedung yang dulunya dihuni adalah rumah pribadi milik suami ibu nyai isnayati. 2 gedung tersebut memiliki kamar yang terdiri dari 24 kamar dan ukurannya tidak terlalu besar, dalam satu kamar dapat diisi 5-10 orang saja.

b) Aula

Pondok pesantren putri mbah rumi memiliki fasilitas berupa aula, terdapat 2 aula yang sering digunakan oleh santri, aula tersebut diberi nama aula khodijah dan aula fatimah. Aula khodijah biasanya dipakai oleh santri kitab untuk melakukan pembelajaran ataupun ngaji kitab kuning dan juga untuk jamaah, kemudian aula fatimah yang biasanya dipakai oleh santri tahfidz untuk kegiatan sima'an, setoran hafalan qur'an, dan juga jamaah.

c) Kamar Mandi

Pesantren Putri Mbah Rumi memiliki kamar mandi yang berjumlah 12 terbagi menjadi 2, di aula fatimah 6 dan di aula khodijah 6, kamar mandi yang ada di aula fatimah cenderung lebih luas. Kamar mandi ini biasanya digunakan santri untuk keperluan mandi, mencuci baju, dan wudhu.

d) Halaman

Pondok Pesantren Mbah Rumi memiliki halaman yang tidak terlalu besar, di halaman tersebut biasanya digunakan untuk memarkir mobil antar jemput dan motor para santri. Halaman ini sangat berdekatan dengan gedung aula fatimah dan aula khodijah.

e) Mobil Antar Jemput

Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi memiliki fasilitas transportasi berupa mobil antar jemput yang berjumlah 1. Mobil antar jemput ini biasanya digunakan untuk antar jemput santri semester 1-5 yang hendak berangkat kuliah dan pulang kuliah.

## 5. Kegiatan-Kegiatan Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang tidak hanya berperan dalam membentuk pemahaman keagamaan, tetapi juga menjadi wadah pengembangan karakter dan keterampilan santri dan berbagai kegiatan sehari-hari. Kegiatan-kegiatan ini mencakup aspek ibadah, pendidikan formal, hingga pembinaan mental dan sosial, yang semuanya dirancang untuk menyiapkan santri menjadi individu yang berakhlak mulia dan siap berkontribusi dalam masyarakat. Sama halnya dengan Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi, pesantren ini juga memiliki beberapa kegiatan yang dapat menambah ilmu para santri serta mengembangkan potensi yang sudah dimiliki santri. Kegiatan yang ada di pesantren ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu kegiatan santri kitab dan kegiatan santri tahfidz. Berikut ini beberapa kegiatan yang ada di pondok pesantren mbah rumi.

a) Jadwal Kegiatan Santri Kitab

Gambar 3. 1 Jadwal Kegiatan Santri Kitab

**JADWAL KEGIATAN PONPES MBAH RUMI 2024**

Program	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	AHAD	
Qobla Subuh	MUJAHADAH YAUMIYYAH							
Ba'da Subuh	TAHFIZ	Setoran Hafalan	Setoran Hafalan	Setoran Hafalan	Setoran Hafalan	Setoran Hafalan	Ziarah ke Maqbaroh	Tafsir Yasin
	KITAB	Sorogan Al-Qur'an	Sorogan Al-Qur'an	Sorogan Al-Qur'an	Sorogan Al-Qur'an	Sorogan Al-Qur'an		
Ba'da Dzuhur							Khotaman TQN	
Ba'da Maghrib	TAHFIZ	Muroja'ah	Tasmi' bil Ghoib	Muroja'ah	Maulid Diba'	Muroja'ah	Ta'limul Muta'allim	Tajwid dan Ghorib
	KITAB	Musyawah Nahwu		Musyawah I'anatun Nisa'		Nahwu		
Ba'da Isya'	TAHFIZ	Safinatun Naja	Khitobah	Qomi'ut Tughyan	I'anatun Nisa'	Pendalaman Tafsir	Muroja'ah Sambung ayat	
	KITAB					Manaqib		Mukhtarul Ahadis

Sumber: Data Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang 2024

Rincian jadwal kegiatan santri kitab sebagai berikut:

1) Senin

- (a) Sebelum subuh membaca mujahadah asmaul husna bagi santri yang bertugas.
- (b) Pada pukul 04.30-05.10 WIB santri melaksanakan shalat subuh dan zikir berjamaah.
- (c) Setelah solat subuh, pada pukul 05.15-selesai, santri melakukan kegiatan sorogan Al-Qur'an dengan ustad.
- (d) Setelah itu, santri berangkat kuliah sesuai jadwal masing-masing.
- (e) Pada pukul 17.40-18.20 WIB santri melakukan persiapan untuk melaksanakan ibadah sholat maghrib berjamaah
- (f) Pada pukul 18.30 WIB, santri melakukan kegiatan musyawarah kitab Iyanatun Nisa.
- (g) Pada pukul 19.30-21.00 WIB, santri kitab dan tahfidz melakukan kegiatan kajian kitab Safinatun Najah bersama ustad.

2) Selasa

- (a) Sebelum subuh membaca mujahadah asmaul husna bagi santri yang bertugas.
- (b) Pada pukul 04.30-05.10 WIB santri melaksanakan sholat subuh dan zikir berjamaah.
- (c) Setelah solat subuh, pada pukul 05.15-selesai, santri melakukan kegiatan sorogan Al-Qur'an dengan ustad.
- (d) Setelah itu, santri berangkat kuliah sesuai jadwal kuliah masing-masing.
- (e) Pada pukul 17.40-18.20 WIB santri melakukan persiapan untuk melaksanakan ibadah sholat maghrib dan zikir berjamaah.
- (f) Pada pukul 18.30 WIB, santri kitab dan tahfidz melakukan tasmi' bil ghoib bersama-sama.
- (g) Pada pukul 19.30- 21.00 WIB, santri kitab dan tahfidz melakukan kegiatan khitobah bersama-sama.

3) Rabu

- (a) Sebelum subuh membaca mujahadah asmaul husna bagi santri yang bertugas.

- (b) Pada pukul 04.30-05.10 WIB santri melaksanakan sholat subuh dan zikir berjamaah.
  - (c) Setelah solat subuh, pada pukul 05.15-selesai, santri melakukan kegiatan sorogan Al-Qur'an dengan ustad.
  - (d) Setelah itu, santri berangkat kuliah sesuai jadwal kuliah masing-masing.
  - (e) Pada pukul 17.40-18.20 WIB santri melakukan persiapan untuk melaksanakan ibadah sholat maghrib dan zikir berjamaah.
  - (f) Pada pukul 18.30 WIB, santri melakukan kegiatan musyawarah kitab Ianatun Nisa.
  - (g) Pada pukul 19.30-21.00 WIB, santri kitab dan tahfidz melakukan kegiatan kajian kitab Qomi'ut Tughyan.
- 4) Kamis
- (a) Sebelum subuh membaca mujahadah asmaul husna bagi santri yang bertugas.
  - (b) Pada pukul 04.30-05.10 WIB santri melaksanakan sholat subuh dan zikir berjamaah.
  - (c) Setelah solat subuh, pada pukul 05.15-selesai, santri melakukan kegiatan sorogan Al-Qur'an dengan ustad.
  - (d) Setelah itu, santri berangkat kuliah sesuai jadwal kuliah masing-masing.
  - (e) Pada pukul 17.40-18.20 WIB santri melakukan persiapan untuk melaksanakan ibadah sholat maghrib dan zikir berjamaah.
  - (f) Pada pukul 18.30 WIB, santri kitab dan tahfidz melakukan kegiatan Maulid Diba'.
  - (g) Pada pukul 19.30-21.00 WIB, santri kitab dan tahfidz melakukan kegiatan kajian kitab Ianatun Nisa.
- 5) Jum'at
- (a) Sebelum subuh membaca mujahadah asmaul husna bagi santri yang bertugas.
  - (b) Pada pukul 04.30-05.10 WIB santri melaksanakan sholat subuh dan zikir berjamaah.
  - (c) Setelah solat subuh, pada pukul 05.15-selesai, santri melakukan kegiatan sorogan Al-Qur'an dengan ustad.
  - (d) Setelah itu, santri berangkat kuliah sesuai jadwal kuliah masing-masing.

- (e) Pada pukul 17.40-18.20 WIB santri melakukan persiapan untuk melaksanakan ibadah sholat maghrib dan zikir berjamaah.
  - (f) Pada pukul 18.30 WIB, santri melakukan kajian kitab Nahwu.
  - (g) Pada pukul 19.30-21.00 WIB, santri melakukan kegiatan manaqib.
- 6) Sabtu
- (a) Sebelum subuh membaca mujahadah asmaul husna bagi santri yang bertugas.
  - (b) Pada pukul 04.30-05.10 WIB santri melaksanakan sholat subuh dan zikir berjamaah.
  - (c) Setelah solat subuh, pada pukul 06.00-07.00 santri melakukan kegiatan ziarah ke maqbaroh.
  - (d) Pada pukul 13.00 santri kitab dan tahfidz melakukan kegiatan khataman TQN bersama Ibu Nyai Isnayati.
  - (e) Pada pukul 17.40-18.20 WIB santri melakukan persiapan untuk melaksanakan ibadah sholat maghrib dan zikir berjamaah.
  - (f) Pada pukul 20.00-21.00 WIB, santri kitab dan tahfidz melakukan kegiatan kajian kitab Ta'limul Muta'alim.
- 7) Minggu
- (a) Sebelum subuh membaca mujahadah asmaul husna bagi santri yang bertugas.
  - (b) Pada pukul 04.30-05.10 WIB santri melaksanakan sholat subuh dan zikir berjamaah.
  - (c) Setelah solat subuh, pada pukul 06.00-08.00 santri kitab dan tahfidz melakukan kegiatan kajian kitab tafsir yasin bersama Ibu Nyai Isnayati.
  - (d) Pada pukul 17.40-18.20 WIB santri melakukan persiapan untuk melaksanakan ibadah sholat maghrib dan zikir berjamaah.
  - (e) Pada pukul 18.30 WIB, santri kitab dan tahfidz melakukan kegiatan kajian tajwid dan ghorib.
  - (f) Pada pukul 19.30-21.00 WIB, santri melakukan kegiatan kajian kitab Mukhtarul Ahadis.

a) Jadwal Kegiatan Santri Tahfidz

Gambar 3. 2 Jadwal Kegiatan Santri Tahfidz

**JADWAL KEGIATAN PONPES MBAH RUMI 2024**

Program	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	AHAD	
Qobla Subuh	MUJAHADAH YAUMIYYAH							
Ba'da Subuh	TAHFIZ	Setoran Hafalan	Setoran Hafalan	Setoran Hafalan	Setoran Hafalan	Setoran Hafalan	Ziarah ke Maqbaroh	
	KITAB	Sorogan Al-Qur'an	Sorogan Al-Qur'an	Sorogan Al-Qur'an	Sorogan Al-Qur'an	Sorogan Al-Qur'an		Tafsir Yasin
Ba'da Dzuhur							Khotaman TQN	
Ba'da Maghrib	TAHFIZ	Muroja'ah	Tasmi' bil Ghoib	Muroja'ah	Maulid Diba'	Muroja'ah	Ta'limul Muta'allim	
	KITAB	Musyawahoh Nahwu		Musyawahoh l'ananun Nisa'		Nahwu		Tajwid dan Ghorib
Ba'da Isya'	TAHFIZ	Safinatun Naja	Khitobah	Qomi'ut Tughyan	l'ananun Nisa'	Pendalaman Tafsir	Muroja'ah Sambung ayat	
	KITAB					Manaqib	Mukhtarul Ahadis	

Sumber: Data Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang 2024

Rincian jadwal kegiatan santri tahfidz sebagai berikut:

1) Senin

- (a) Sebelum subuh membaca mujahadah asmaul husna bagi santri yang bertugas.
- (b) Pada pukul 04.30-05.10 WIB santri melaksanakan shalat subuh dan zikir berjamaah.
- (c) Setelah solat subuh, pada pukul 05.15-selesai, santri melakukan kegiatan setoran hafalan dengan ustad.
- (d) Setelah itu, santri berangkat kuliah sesuai jadwal masing-masing.
- (e) Pada pukul 17.40-18.20 WIB santri melakukan persiapan untuk melaksanakan ibadah sholat maghrib berjamaah
- (f) Pada pukul 18.30 WIB, santri melakukan kegiatan muroja'ah.
- (g) Pada pukul 19.30-21.00 WIB, santri kitab dan tahfidz melakukan kegiatan kajian kitab Safinatun Najah bersama ustad.

2) Selasa

- (a) Sebelum subuh membaca mujahadah asmaul husna bagi santri yang bertugas.
- (b) Pada pukul 04.30-05.10 WIB santri melaksanakan sholat subuh dan zikir berjamaah.
- (c) Setelah solat subuh, pada pukul 05.15-selesai, santri melakukan kegiatan setoran hafalan dengan ustad.
- (d) Setelah itu, santri berangkat kuliah sesuai jadwal kuliah masing-masing.
- (e) Pada pukul 17.40-18.20 WIB santri melakukan persiapan untuk melaksanakan ibadah sholat maghrib dan zikir berjamaah.
- (f) Pada pukul 18.30 WIB, santri kitab dan tahfidz melakukan kegiatan tasmi' bil ghoib bersama-sama.
- (g) Pada pukul 19.30- 21.00 WIB, santri kitab dan tahfidz melakukan kegiatan khitobah bersama-sama.

3) Rabu

- (a) Sebelum subuh membaca mujahadah asmaul husna bagi santri yang bertugas.
- (b) Pada pukul 04.30-05.10 WIB santri melaksanakan sholat subuh dan zikir berjamaah.
- (c) Setelah solat subuh, pada pukul 05.15-selesai, santri melakukan kegiatan setoran hafalan dengan ustad.
- (d) Setelah itu, santri berangkat kuliah sesuai jadwal kuliah masing-masing.
- (e) Pada pukul 17.40-18.20 WIB santri melakukan persiapan untuk melaksanakan ibadah sholat maghrib dan zikir berjamaah.
- (f) Pada pukul 18.30 WIB, santri melakukan kegiatan muroja'ah.
- (g) Pada pukul 19.30- 21.00 WIB, santri kitab dan tahfidz melakukan kegiatan kajian kitab Qomi'ut Tughyan bersama-sama.

4) Kamis

- (a) Sebelum subuh membaca mujahadah asmaul husna bagi santri yang bertugas.
- (b) Pada pukul 04.30-05.10 WIB santri melaksanakan sholat subuh dan zikir berjamaah.

- (c) Setelah solat subuh, pada pukul 05.15-selesai, santri melakukan kegiatan setoran hafalan dengan ustad.
  - (d) Setelah itu, santri berangkat kuliah sesuai jadwal kuliah masing-masing.
  - (e) Pada pukul 17.40-18.20 WIB santri melakukan persiapan untuk melaksanakan ibadah sholat maghrib dan zikir berjamaah.
  - (f) Pada pukul 18.30 WIB, santri kitab dan tahfidz melakukan kegiatan Maulid Diba'.
  - (g) Pada pukul 19.30-21.00 WIB, santri kitab dan tahfidz melakukan kegiatan kajian kitab I'anatun Nisa.
- 5) Jum'at
- (a) Sebelum subuh membaca mujahadah asmaul husna bagi santri yang bertugas.
  - (b) Pada pukul 04.30-05.10 WIB santri melaksanakan sholat subuh dan zikir berjamaah.
  - (c) Setelah solat subuh, pada pukul 05.15-selesai, santri melakukan kegiatan setoran hafalan dengan ustad.
  - (d) Setelah itu, santri berangkat kuliah sesuai jadwal kuliah masing-masing.
  - (e) Pada pukul 17.40-18.20 WIB santri melakukan persiapan untuk melaksanakan ibadah sholat maghrib dan zikir berjamaah.
  - (f) Pada pukul 18.30 WIB, santri melakukan kegiatan muroja'ah.
  - (g) Pada pukul 19.30-21.00 WIB, santri melakukan kegiatan kajian pendalaman tafsir.
- 6) Sabtu
- (a) Sebelum subuh membaca mujahadah asmaul husna bagi santri yang bertugas.
  - (b) Pada pukul 04.30-05.10 WIB santri melaksanakan sholat subuh dan zikir berjamaah.
  - (c) Setelah solat subuh, pada pukul 06.00-07.00 santri melakukan kegiatan ziarah ke maqbaroh.
  - (d) Pada pukul 13.00 santri kitab dan tahfidz melakukan kegiatan khataman TQN bersama Ibu Nyai Isnayati.
  - (e) Pada pukul 17.40-18.20 WIB santri melakukan persiapan untuk melaksanakan ibadah sholat maghrib dan zikir berjamaah.

(f) Pada pukul 20.00-21.00 WIB, santri kitab dan tahfidz melakukan kegiatan kajian kitab Ta'limul Muta'alim.

7) Minggu

(a) Sebelum subuh membaca mujahadah asmaul husna bagi santri yang bertugas.

(b) Pada pukul 04.30-05.10 WIB santri melaksanakan sholat subuh dan zikir berjamaah.

(c) Setelah solat subuh, pada pukul 06.00-08.00 santri kitab dan tahfidz melakukan kegiatan kajian kitab Tafsir Yasin bersama Ibu Nyai Isnayati.

(d) Pada pukul 17.40-18.20 WIB santri melakukan persiapan untuk melaksanakan ibadah sholat maghrib dan zikir berjamaah.

(e) Pada pukul 18.30 WIB, santri kitab dan tahfidz melakukan kegiatan kajian tajwid dan ghorib.

(f) Pada pukul 19.30-21.00 WIB, santri melakukan kegiatan sambung ayat.

**B. Integrasi Bimbingan Agama Islam dan Amalan Zikir dalam Membentuk Resiliensi Jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang**

Dari hasil observasi dan wawancara diperolehnya data integrasi bimbingan agama Islam dan amalan zikir dalam membentuk resiliensi jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang. Integrasi bimbingan agama Islam dan amalan zikir menjadi salah satu pendekatan strategis dalam membentuk resiliensi, khususnya di kalangan santri jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang. Dan praktik zikir yang terstruktur dan mendalam, santri tidak hanya diperkuat dari sisi spiritual, tetapi juga diberikan bekal berupa materi atau pengetahuan dasar untuk menghadapi berbagai tantangan hidup dengan ketenangan dan keteguhan hati. Sebagaimana yang disampaikan oleh pengasuh sekaligus pembimbing agama Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi:

*“Jadi di pondok itu ada kegiatan bimbingan agama dan amalan zikir, zikirnya berupa zikir thoriqoh qodiriyah wa naqsyabandiyah cabang suryalaya. Kegiatannya berupa pendampingan praktek zikir harian dan pendalaman wawasan keilmuan tentang zikir. Santri mbah rumi dalam zikir TQN ada istilah yang tidak boleh ditinggal. Yaitu amaliyah ilmiah dan ilmu amaliyah. Kalau amaliyah ilmiah itu praktek yang ilmiah atau dengan ilmu, jadi praktek zikirnya harus dengan ilmu tidak boleh sembarangan, harus mengamalkan*

*dengan ilmu atau ada dasarnya dalam mengamalkan. Kalau ilmu amaliyah itu pendalaman wawasan atau wawasannya ditambah, jadi selain ilmunya ditambah, ilmunya juga diamalkan". (Wawancara dengan Ibu Nyai Isnayati pada 18 Agustus 2024)*

Adapun jadwal kegiatan bimbingan agama dan amalan zikir disampaikan oleh Ibu Nyai Isnayati, sebagai berikut:

*"Ada pendampingan praktek zikir dan khidmah ilmiah (pendalaman wawasan keilmuan), kalau praktek zikir nya itu ya dilakukan setiap habis solat, sama setiap kegiatan khataman (zikir mingguan). Kalau khidmah ilmiah nya ya tiap seminggu sekali pas hari sabtu. Biasanya kegiatan dimulai dari jam 13.00-15.00". (Wawancara dengan Ibu Nyai Isnayati pada 18 Agustus 2024)*

Tabel 3. 1 Jadwal Kegiatan Bimbingan Agama Dan Amalan Zikir Pondok Pesantren Mbah Rumi

JADWAL KEGIATAN	
WAKTU	ACARA
13.00-13.15	Pembacaan solawat Bani Hasyim
13.15-14.00	Pembacaan zikir TQN bersama
14.00-14.10	Pembukaan
14.10-15.10	Penyampaian materi/khidmah ilmiah & tanya jawab
15.10-15.20	Penutup dan Do'a
15.20-15.25	Pembacaan solawat Bani Hasyim
15.25-selesai	Makan Bersama

Berdasarkan pengamatan penulis pada saat mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir susunan kegiatan diatas adalah sebagai berikut:

1. Pembacaan solawat bani hasyim secara bersama-sama dan dipimpin oleh ibu nyai isnayati selaku pengasuh pesantren.
2. Pembacaan zikir thoriqoh qodiriyah wa naqsyabandiyah secara bersama-sama yang dipimpin oleh ibu nyai isnayati selaku pengasuh sekaligus pembimbing agama di pesantren. Pada saat pembacaan zikir ini semua jamaah melakukannya dengan khusyu' dan harus sesuai ilmu yang telah diajarkan.

3. Pembukaan singkat yang dibawakan oleh ibu nyai isnayati selaku pengasuh pesantren. Pada sesi ini berisi do'a pembuka dan sedikit wejangan untuk semua jamaah.
4. Penyampaian materi/ khidmah ilmiah dan sharing session yang dipaparkan oleh Ibu Nyai Isnayati selaku pengasuh sekaligus pembimbing agama di pondok pesantren putri mbah rumi. Pada sesi ini jamaah diharapkan fokus menyimak materi yang disampaikan dan jamaah diberi kesempatan untuk bertanya.
5. Kemudian do'a yang dipimpin oleh ibu nyai isnayati selaku pengasuh sekaligus pembimbing agama.
6. Setelah itu penutup dan pembacaan solawat bani hasyim kembali yang dipimpin oleh salah satu jamaah selaku pengurus pesantren.
7. Terakhir dilanjut dengan makan bersama.

Bimbingan agama dan amalan zikir dirasa sangat penting diberikan kepada jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi untuk menunjang terbentuknya resiliensi. Menurut pembimbing dengan zikir ini pengamal dapat menjadi penyembuh atau dokter bagi dirinya sendiri. Rasa sakit, cemas, khawatir dan gundah dapat dinetralkan dengan bertawajjuh (mengosongkan ruang) secara optimal. Selaras dengan pernyataan berikut:

*“Teramat sangat penting bahkan dengan zikir ini si pengamal bisa menjadi dokter untuk dirinya sendiri, apalagi kalau sudah bisa optimasi tawajjuh. Bahkan rasa sakit bisa netral, sesudah apapun bertawajjuhlah dengan optimal. Berdasarkan pengalaman praktek saya, dengan bertawajjuh atau mengosongkan ruang bisa mengobati diri sendiri”.* (Wawancara dengan Ibu Nyai Isnayati pada 18 Agustus 2024)

Kemudian beliau juga mengungkapkan bahwa dengan diadakannya bimbingan agama dan amalan zikir beliau berharap agar membantu pembentukan resiliensi santri jamaah thoriqoh qodiriyah wa naqsyabandiyah pondok pesantren putri mbah rumi dengan istiqomah mengamalkan zikirnya. Selaras dengan pernyataan berikut:

*“Harapannya semoga mereka istiqomah melakukan zikirnya, menjaga amanat dari TQN suryalaya. Amalkan, amankan dan lestarikan. Karena dengan istiqomah mengamalkan zikir mereka akan otomatis merasakan manfaatnya. Ibaratnya kalau punya penyakit itu dia sedang meminum obat. Maka perasaan seperti kurang percaya diri, tidak bisa mengontrol emosi dan yang lain itu perlahan akan hilang dan membentuk hal yang positif. Sehingga bisa mengarah pada terbentuknya resiliensi diri”.* (Wawancara dengan Ibu Nyai Isnayati pada 18 Agustus 2024)

Dengan demikian dapat disimpulkan Bahwa Integrasi Bimbingan Agama dan Amalan Zikir Dalam Membentuk Resiliensi Jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang merupakan upaya pemberian pembinaan mental dan spiritual yang dilakukan oleh pengasuh sekaligus pembimbing agama untuk menumbuhkan resiliensi diri mereka. Dalam pelaksanaannya, pengasuh sekaligus pembimbing agama berusaha membentuk resiliensi diri dengan memberikan pendampingan zikir serta pemberian materi tentang zikir yang juga terdapat motivasi bahwa sesulit apapun masalahnya, selalu ikut sertakan Allah dalam hidup. Upaya ini melibatkan kepercayaan yang diberikan pada jamaah untuk amanah dan istiqomah mengamalkan zikir Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah. Kegiatan Bimbingan Agama Di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi memberikan ilmu agama khususnya ilmu tasawuf. Dengan fokus pada penerimaan kondisi atau takdir yang diberikan Allah sebagai bentuk kasih sayang Allah. Rasa syukur diwujudkan dengan meningkatkan iman, taqwa kepada Allah, dan berbuat baik kepada sesama. Meskipun memiliki masalah yang sangat besar dan sulit, jika Allah menakdirkan kepada kita, maka kita harus yakin jika kita mampu. Karena Allah tidak akan membebani hambanya diluar batas kemampuan hambanya. Adapun penyajian data Integrasi Bimbingan Agama dan Amalan Zikir Jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang sebagai berikut:

### **1. Tujuan Integrasi Bimbingan Agama dan Amalan Zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi**

Pelaksanaan bimbingan agama dan amalan zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang dilakukan dengan tujuan untuk mengenalkan kepada santri bahwa zikir Thoriqoh Qodiriyah wa Naqsyabandiyah adalah kebutuhan setiap muslim baik tua maupun muda. Disamping hal tersebut tujuannya untuk memperkuat ketahanan mental dan spiritual para santri dalam menghadapi tantangan hidup. Melalui praktik zikir yang terstruktur dan pembinaan rohani yang mendalam, para santri diharapkan mampu mengembangkan kemampuan untuk menghadapi tekanan, menjaga keseimbangan emosi, serta memperkuat hubungan dengan tuhan, sehingga membentuk karakter yang tangguh dan penuh kesabaran dalam menjalani kehidupan yang kemudian mengacu pada pembentukan resiliensi santri. Hal ini selaras dengan tujuan adanya kegiatan Bimbingan Agama dan

Amalan Zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang menurut pengasuh Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang:

*“tujuannya itu untuk mengedukasi, mengenalkan serta memberi kesadaran keada santri bahwa bahwasannya zikir Thoriqoh Qodiriyah wa Naqsyabandiyah itu kebutuhan setiap muslim baik tua maupun muda. Mengingat rukun agama itu ada tiga, dan inilah aplikasi daripada ihsan. Selain itu, tujuannya adalah untuk membantu menjaga kesehatan mental santri dengan zikir. Karena manfaat zikir sendiri itu untuk pondasi mental. Malah justru lebih penting untuk santri karena zikir sebagai pendampingan untuk menghadapi masalah atau pendampingan menghadapi masa-masa krisis santri”.* (Wawancara dengan Ibu Nyai Isnayati pada 18 Agustus 2024)

Hal tersebut juga sesuai dengan pernyataan informan E yang menyatakan bahwa tujuan dari integrasi bimbingan agama dan amalan zikir sebagai perantara untuk mendekatkan diri kepada Allah dan membentuk resiliensi seperti berfikir positif dan melatih fokus, berikut:

*“Saya merasa bahwa tujuan dari kegiatan ini adalah agar kami, sebagai santri, bisa membiasakan diri untuk mendekatkan hati kepada Allah. Awalnya saya merasa sulit untuk konsisten dalam berzikir, tetapi lama-kelamaan saya menyadari bahwa ini sangat membantu saya dalam menjaga pikiran agar tetap positif dan fokus pada tujuan belajar saya di pesantren.”* (Wawancara dengan informan E pada 18 Agustus 2024)

Kemudian, ditambah dengan pernyataan informan SFH yang menyatakan bahwa tujuan dari integrasi bimbingan agama dan amalan zikir adalah untuk memperkuat keimanan dan menumbuhkan resiliensi seperti rasa tenang ketika menghadapi masalah, berikut:

*“Menurut saya, tujuan dari integrasi bimbingan agama dan amalan zikir di pesantren ini adalah untuk memperkuat rasa keimanan kami sebagai santri. Dengan zikir, kami diajarkan untuk selalu ingat kepada Allah dalam setiap keadaan. Hal ini membuat saya lebih tenang saat menghadapi masalah, baik dalam belajar maupun kehidupan sehari-hari. Selain itu, bimbingan agama membantu saya lebih memahami nilai-nilai Islam secara mendalam.”* (Wawancara dengan informan SFH pada 18 Agustus 2024)

## **2. Fungsi Integrasi Bimbingan Agama dan Amalan Zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang**

Adanya kegiatan bimbingan agama dan amalan zikir di pondok pesantren putri mbah rumi diterapkan tidak hanya untuk program kegiatan semata. Melainkan terdapat beberapa fungsi yang harus para santri ketahui. Fungsi tersebut seperti menghilangkan rasa cemas, khawatir, gundah gulana. Menumbuhkan ketenangan batin. Kemudian juga memotivasi santri dalam menghadapi kesulitan. Membantu

santri dalam mengontrol emosi. Menjadikan santri lebih bersyukur dan menjadikan santri lebih mendekati diri kepada Allah. sebagaimana dalam wawancara pembimbing agama pondok pesantren mbah rumi berikut:

*“Fungsinya itu banyak, terutama membantu santri dalam mengatasi berbagai tekanan emosional seperti rasa cemas, khawatir, dan gundah gulana. Amalan zikir ini mampu menumbuhkan ketenangan batin sehingga santri lebih tenang dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Selain zikir, khidmah ilmiah juga memotivasi mereka untuk tetap kuat dan optimis dalam menghadapi kesulitan, sekaligus membantu santri mengontrol emosi dengan lebih baik. Yang terpenting, amalan ini membuat santri menjadi lebih bersyukur dan selalu mendekati diri kepada Allah dalam setiap langkah kehidupan mereka.”* (Wawancara dengan Ibu Nyai Isnayati pada 18 Agustus 2024)

Hal tersebut juga sesuai dengan pernyataan informan QAS yang menyatakan bahwa fungsi dari integrasi bimbingan agama dan amalan zikir untuk membentuk resiliensi dalam menghadapi permasalahan seperti perasaan tenang dan melatih fokus, berikut:

*“Awalnya, saya sering merasa takut kehilangan orang tua sebelum bisa membahagiakan mereka. Perasaan itu membuat saya cemas dan sulit fokus belajar. Namun, melalui bimbingan agama dan amalan zikir, saya diajarkan untuk menyerahkan semuanya kepada Allah. Saya merasa lebih tenang karena memahami bahwa semua yang terjadi adalah takdir-Nya, dan yang bisa saya lakukan adalah berusaha sebaik mungkin. Zikir membantu saya mengendalikan rasa takut dan lebih bersyukur atas waktu yang masih diberikan bersama orang tua. Kini saya lebih fokus pada proses, bukan hanya hasil”* (Wawancara dengan Informan QAS 18 Agustus 2024)

### **3. Pembimbing Agama di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pembimbing dalam kegiatan bimbingan agama dan amalan zikir mengenai pemberian materi hanya satu orang saja yaitu pengasuh pesantren sendiri. Pembimbing atau guru mursyid dalam hal ini harus memiliki sertifikat resmi dan tergolong pembimbing atau guru mursyid yang sempurna ilmunya. Sebagaimana yang dikatakan Ibu Nyai Isnayati dalam wawancaranya.

*“Pembimbingnya saya sendiri. Saya termasuk pengamal zikir yang baru masuk sebulan atau tiga bulan langsung lolos dan diikutkan kursus tasawuf. Mengambil kursus tasawufnya tiga hari tiga malam dan itu disertai praktek dan didatangkan mentor-mentor ahli zikir dari jakarta yang luar biasa. Saya sudah mendapatkan materi dan sertifikasi internal dengan mengikuti kursus tasawuf itu, jadi menjadi pembimbing atau guru itu ada persyaratannya, tidak bisa sembarangan”.* (Wawancara dengan Ibu Nyai Isnayati pada 18 Agustus 2024)

Informan FA juga menyatakan terkait pembimbing agama, merupakan dari pengasuh sendiri yang sangat kompeten di bidangnya.

*“Bagi kami, memiliki pembimbing seperti Ibu Nyai Isnayati adalah suatu keberkahan. Beliau bukan hanya seorang guru yang mengajarkan zikir, tetapi juga seorang teladan yang kami hormati. Dengan ilmu yang mendalam dan pengalaman yang luar biasa, beliau mampu menjelaskan materi tasawuf dan zikir dengan cara yang mudah dipahami. Beliau juga selalu sabar membimbing kami dalam praktik zikir. Saya merasa lebih percaya diri dan tenang dalam menjalankan amalan ini karena tahu bahwa pembimbing kami benar-benar kompeten dan memahami kebutuhan kami sebagai santri”* (Wawancara dengan informan FA pada 18 Agustus 2024)

#### **4. Jamaah/Terbimbing di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi**

Dalam kegiatan bimbingan agama dan amalan zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi yakni dari golongan santri yang juga merupakan mahasiswa. Ketika mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir, para santri yang tidak ketinggalan materi menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam memperdalam pemahaman spiritual mereka, karena merasa sudah menjadi kebutuhan. Dalam setiap sesi bimbingan, mereka dengan tekun menjalani praktik zikir yang menjadi bagian penting dari pembinaan rohani di pondok. Melalui amalan ini, mereka tidak hanya mendekatkan diri kepada tuhan, tetapi juga berupaya memperkuat ketenangan batin dan membentuk ketahanan diri dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan santri. sebagaimana perkataan Ibu Nyai Isnayati dalam wawancaranya:

*“Jamaahnya nya para santri, mayoritas semuanya mahasiswa. Yang tidak ketinggalan materi pada saat bimbingan atau tidak lompat pasti secara refleksi dia akan merasa menjadi kebutuhan. Tapi kalau dari pertama lompat materi atau ngantuk pasti akan males. Kalaupun memang mengikuti satu materi saja tapi utuh, tanpa disemangati pun mereka malah merasa butuh sendiri, artinya mereka akan antusias untuk mengikuti dan menyimak materi dengan fokus”.* (Wawancara dengan Ibu Nyai Isnayati pada 18 Agustus 2024)

#### **5. Materi Bimbingan Agama dan Amalan Zikir Di Pondok Pesantren Putri**

##### **Mbah Rumi**

Materi bimbingan agama dan amalan zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi disusun secara komprehensif untuk membentuk kesadaran spiritual dan ketenangan batin para santri. Materi ini mencakup pemahaman dasar tentang zikir, mulai dari makna dan tata cara pelafalan hingga penghayatan mendalam terhadap asma Allah. Selain itu, para santri juga dibekali dengan pelajaran tentang pentingnya zikir dalam kehidupan sehari-hari, peran zikir dalam memperkuat iman,

serta hubungan zikir dengan peningkatan ketahanan mental dan spiritual. Dan materi-materi tersebut, bimbingan ini bertujuan untuk memperkuat ikatan para santri dengan Allah dan membantu mereka menghadapi berbagai tantangan hidup. Sebagaimana yang disampaikan pengasuh sekaligus pembimbing agama Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi dalam wawancaranya:

*“Ada materi yang wajib yaitu MDMI (mengenal diri menggapai ilahi), tiga I (Islam, iman, ihsan), dan tiga T (tilawah, ta’lim, tazkiyah)”*. (Wawancara dengan Ibu Nyai Isnayati pada 18 Agustus 2024)

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan informan SFH yang menyatakan bahwa dalam kegiatan bimbingan agama terdapat beberapa materi sebagai berikut:

*“Menurut saya, materi yang diajarkan sangat terstruktur dan mendalam. MDMI (Mengenal Diri Menggapai Ilahi) menjadi materi favorit saya karena membantu saya memahami siapa saya sebenarnya dan bagaimana mendekati diri kepada Allah. Selain itu, materi tiga T (Tilawah, Ta’lim, Tazkiyah) memberikan panduan praktis bagaimana mengamalkan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari. Materi-materi ini membuat saya lebih memahami pentingnya zikir bukan hanya sebagai rutinitas, tetapi sebagai jalan untuk memperkuat hubungan dengan Allah”* (Wawancara dengan informan SFH pada 18 Agustus)

Informan QAS juga menjelaskan bahwa materi dalam kegiatan bimbingan agama itu ada 3 macam yakni sebagai berikut:

*“Materi yang diajarkan sangat membantu saya yang baru belajar tentang zikir. MDMI sangat membuka wawasan saya tentang pentingnya mengenal diri sendiri sebelum mendekati diri kepada Allah. Selain itu, pelajaran tentang tiga I (Islam, Iman, Ihsan) membantu saya memahami inti dari agama Islam secara mendalam. Materi-materi ini membuat saya merasa lebih tenang dan percaya diri dalam menjalani hari-hari di pesantren, terutama saat menghadapi berbagai tantangan”* (Wawancara dengan informan QAS pada 18 Agustus 2024)

## **6. Metode Bimbingan Agama dan Amalan Zikir Di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi**

Metode bimbingan agama dan amalan zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi menjadi salah satu pendekatan utama dalam mendidik santri untuk mencapai ketenangan batin dan kedekatan spiritual dengan Allah. Dengan mengintegrasikan praktik zikir dalam kehidupan sehari-hari, pesantren ini berupaya membentuk karakter santri yang tangguh secara spiritual, sekaligus memperkuat keimanan dan ketakwaan mereka. Amalan zikir tidak hanya dipandang sebagai ibadah, tetapi juga sebagai instrumen untuk mendidik mentalitas

dan jiwa yang resilien di tengah tantangan hidup. Terdapat beberapa metode yang diterapkan dalam kegiatan bimbingan agama dan amalan zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi di antaranya metode ceramah, tanya jawab dan pembiasaan. Sebagaimana yang disampaikan pembimbing agama dalam wawancaranya:

*“Metodenya menggunakan metode seperti ceramah, kalau disini namanya khidmah ilmiah (penyampaian materi), jadi santri diberi pemahaman mendalam tentang pentingnya zikir dalam kehidupan sehari-hari dan manfaatnya untuk kesehatan spiritual. Kemudian ada sesi tanya jawab, biasanya setelah penyampaian khidmah ilmiah (penyampaian materi) saya memberi pertanyaan pada beberapa santri, tujuannya untuk memastikan santri memahami konsep zikir secara menyeluruh. Yang terakhir yaitu pendampingan praktik zikir; jadi semua santri diharuskan untuk mempraktekkan zikir ini setiap harinya seperti ketika habis solat fardhu, sehingga para santri terbiasa dan menjadikan amalan ini sebagai bagian dari keseharian mereka dalam rangka membangun ketenangan batin dan kedekatan dengan Allah”. (Wawancara dengan Ibu Nyai Isnayati pada 18 Agustus 2014)*

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan informan E, bahwa metode yang digunakan dalam bimbingan agama terdiri dari ceramah, tanya jawab, dan pembiasaan zikir.

*“Menurut saya, metode bimbingan di pesantren ini sangat efektif. Khidmah ilmiah (ceramah) memberikan pemahaman yang jelas tentang pentingnya zikir dan bagaimana cara mengamalkannya. Sesi tanya jawab juga sangat membantu karena saya bisa bertanya jika ada hal yang belum saya pahami. Selain itu, pendampingan praktik zikir membuat kami lebih disiplin dan konsisten. Dengan mempraktekkan zikir setiap hari, terutama setelah salat fardhu, saya merasa lebih tenang dan lebih dekat dengan Allah. Metode ini benar-benar membuat saya menghayati zikir sebagai bagian penting dari kehidupan sehari-hari” (Wawancara dengan E pada 18 Agustus 2024)*

## **7. Media Bimbingan Agama dan Amalan Zikir Di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi**

Dalam pelaksanaan bimbingan agama dan amalan zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang menggunakan media dan alat bantu yang mengikuti perkembangan zaman seperti laptop, slide PPT, proyektor dan sound system. Berikut yang disampaikan pengasuh sekaligus pembimbing agama di pesantren:

*“Medianya itu khusus, mengikuti perkembangan zaman. Kita biasanya menggunakan laptop, proyektor untuk menampilkan slide ppt, dan sound system untuk penguat suara, berarti medianya lebih ke media IT. Perkembangannya bisa pesat karena kita open minded atau terbuka”. (Wawancara dengan Ibu Nyai Isnayati pada 18 Agustus 2024)*

Hal tersebut selaras dengan pernyataan dari informan FA terkait media bimbingan agama, sebagai berikut:

*“Menurut saya, penggunaan media seperti laptop, proyektor, dan sound system dalam bimbingan agama sangat membantu kami memahami materi dengan lebih baik. Slide PPT yang ditampilkan memudahkan kami untuk mencatat poin-poin penting, sedangkan sound system membuat penyampaian materi lebih jelas, terutama saat jumlah santri yang hadir cukup banyak. Media ini juga membuat suasana belajar lebih menarik, sehingga kami lebih fokus dan semangat mengikuti bimbingan”* (Wawancara dengan informan FA pada 18 Agustus 2024)

Informan E juga menjelaskan bahwa media yang digunakan dalam bimbingan agama terdiri dari laptop, ppt, sound system, mikrofon, dan proyektor yang memudahkan para santri untuk menerima materi, sebagai berikut:

*“saya merasa penggunaan media modern seperti laptop dan proyektor sangat membantu saya dalam mengikuti materi. Visualisasi melalui slide PPT mempermudah saya memahami konsep-konsep yang diajarkan, terutama yang berhubungan dengan zikir dan tasawuf. Selain itu, penggunaan sound system membuat suasana lebih khidmat saat praktik zikir bersama, sehingga hati saya lebih mudah larut dalam amalan tersebut”*(Wawancara dengan informan E pada 18 Agustus)

### **C. Kondisi Resiliensi Jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang**

#### **1. Kondisi Resiliensi Santri Sebelum Mengikuti Bimbingan Agama dan Amalan Zikir**

Pondok pesantren putri mbah rumi semarang, sebuah intuisi keagamaan yang memadukan pengajaran agama Islam dengan praktik zikir dalam kehidupan sehari-hari. Di tengah kehidupan modern dan tekanan sosial yang dihadapi para santri, pondok pesantren ini menawarkan pendekatan spiritual yang unik dan amalan zikir, yang diyakini dapat memperkuat ketahanan mental dan emosional mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana integrasi bimbingan agama Islam dan amalan zikir berperan dalam membentuk dan meningkatkan resiliensi para santri, yang menjadi bagian dari komunitas spiritual ini, serta bagaimana pengalaman mereka dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup dapat direspon dan ajaran-ajaran yang diterapkan di pesantren.

Untuk mengupas tuntas terkait kondisi resiliensi santri, perlu diperhatikan terdapat beberapa aspek dari resiliensi tersebut yang meliputi aspek *optimism, emotion regulation, self efficacy, empathy, impulsiv control, causal analysis dan*

*reaching out*. Pada penelitian ini, terdapat 4 informan yang merupakan santri jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah dengan klasifikasi permasalahan yang berbeda-beda. Maka secara otomatis bervariasi pula kondisi resiliensi mereka. Oleh karenanya, integrasi bimbingan agama Islam dan amalan zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi menjadi menarik untuk dikaji guna mendapatkan temuan-temuan baru dari beragam sudut pandang informan. Masa santri memang dikenal sebagai masa yang penuh tekanan serta masalah yang dapat menimbulkan gangguan mental seperti stress dan depresi, hal tersebut sangat sesuai dengan apa yang sedang dialami Jamaah Thoriqoh Qodiriyah wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang saat ini.

Berikut gambaran kondisi resiliensi jamaah Thoriqoh Qodiriyah wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang berdasarkan aspek-aspek resiliensi sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh masing-masing individu adalah sebagai berikut:

a) Aspek *Emotion Regulation*

*Emotion regulation* atau regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu yaitu berupa kemampuan untuk mengelola, mengatur, maupun mengontrol emosi yang timbul dari diri individu, sehingga dapat mencapai tujuan tertentu. Masa santri dikenal dengan masa yang penuh kelabilan, oleh karena itu terkadang mereka belum bisa mempunyai regulasi emosi yang baik dalam menyikapi permasalahan yang mereka alami. pada penelitian ini, peneliti mendapati data terkait kondisi resiliensi santri pada aspek regulasi emosi. Sebagaimana pengakuan informan E dalam wawancaranya:

*“Kalo sekarang masalahku itu lebih ke diri sendiri si mbak, kaya males, tidak istiqomah dalam beribadah, terus sama takut gagal dalam kehidupan. Jujur aja aku bingung banget, tapi aku juga berusaha buat nyari solusi. Aku juga berusaha buat sabar kok mbak karena aku ingat masih ada Allah yang akan membantuku. Tapi kadang tiba-tiba marah sendiri, ngerasa takut, kecewa sama diri sendiri, sedih aja ngerasanya”.*  
(Wawancara dengan E pada 9 Agustus 2024)

Dari pernyataan E diatas menunjukkan bahwa aspek regulasi emosi E terlihat dari cara ia mengelola emosi ketika menyikapi suatu masalah dengan cara sabar dan mengingat masih ada Allah yang akan membantunya. Tetapi kadang ia tiba-tiba marah, merasa takut, kecewa dengan diri sendiri dan merasa

sedih. Ini menunjukkan bahwa E belum mempunyai regulasi emosi yang baik namun ia tau cara mencari solusi yang baik ketika dihadapkan dengan suatu masalah.

Kemudian pada informan berikutnya yang bernama SFH merupakan santri jamaah berusia 23 tahun, SFH mengikuti kegiatan Bimbingan Agama Dan Amalan Zikir sejak masuk di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi, tepatnya pada tahun 2021 terhitung lebih dari sepuluh kali. Ia mengatakan masih labil dalam mengatur emosinya, terutama ketika dia sulit me-menage waktu untuk murojaah dan ketika dia overthingking karena takut ibadahnya belum sepenuhnya diterima. Berikut pengakuannya:

*“Aku tuh takut banget, sering kepikiran gitu mbak masalah ibadah, ya takut aja kalo ibadahnya belum sepenuhnya diterima. Terus aku juga masih sulit buat me-manage waktu dengan baik, apalagi aku kan santri tahfidz jadi harus murojaah terus gitu ya mbak, sedangkan aku kadang sibuk kuliah, tugas kuliah ataupun kegiatan lain. Ngerasa sedih gitu sama pengen memperbaiki diri biar bisa lebih baik lagi kedepannya. Kadang aku buat zikiran aja biar pikiran sama hati lebih tenang. Tapi kadang juga sampe nangis pengen teriak meluapkan semua emosiku”.*  
(Wawancara dengan SFH pada 9 Agustus 2024)

Dari pengakuan SFH diatas menunjukkan bahwa aspek regulasi emosi SFH terlihat dari cara dia mengelola emosinya ketika dihadapkan dengan suatu masalah yaitu dengan berzikir dan perasaan ingin memperbaiki diri agar menjadi lebih baik kedepannya. Akan tetapi ia terkadang menyikapinya dengan meluapkan semua emosinya dengan menangis dan ingin berteriak. Hal ini dapat diartikan bahwa SFH belum mempunyai regulasi emosi yang baik. tetapi dia sudah mampu mencari solusi yang baik ketika dihadapkan dengan suatu masalah.

Kemudian informan yang bernama QAS juga menunjukkan kondisi resiliensi nya pada aspek regulasi emosi dan pengakuannya berikut:

*“Aku takut gagal aja buat wujudin planning-planning masa depan yang sudah aku rancang, terus takut ga bisa mengalahkan rasa malas, takut buat mencoba hal baru sama takut kalo tiba-tiba kehilangan orang yang aku sayang kaya ibu sama bapak. Kebetulan kan aku sekarang kuliah S2, nah aku lagi berusaha banget buat jadi wisudawan terbaik di fakultas sama berusaha biar bisa lanjut kuliah di luar negeri nanti kalo udah lulus, kalau pun ga diterima minimal bisa kuliah di universitas favorit yang ada di indonesia si mbak. Tapi aku sering overthingking kalo semua planning ku itu ga terwujud, kayanya bakal sedih, frustrasi banget. Kadang kalo aku lagi stress mikirin ini semua, aku biasanya curhat sama orang terdekatku, kadang minta bantuan sama ibu nyai*

*juga buat minta solusi. Kalo dari ibu nyai sih menyarankan aku buat perbanyak zikir biar pikiranku tenang. Kalo lagi di fase ini tuh rasanya sensitif banget, ga bisa ngontrol perasaan, gampang nangis, suka nyalahin diri sendiri juga”. (Wawancara dengan QAS pada 9 Agustus 2024)*

Dari pernyataan diatas menunjukkan bahwa aspek regulasi emosi QAS terlihat dari cara ia mengontrol emosinya ketika menyikapi permasalahan dengan bercerita kepada orang terdekat dan meminta saran kepada ibu nyai akan tetapi masih sering overthinking, menjadi sangat sensitif, dan tidak bisa mengontrol perasaan. Hal ini dapat diartikan bahwa QAS belum mempunyai regulasi emosi yang baik dalam menyikapi permasalahannya. Tapi dia sudah mampu mencari solusi ketika dihadapkan dengan situasi yang sulit.

Kemudian informan yang bernama FA juga menunjukkan kondisi resiliensinya pada aspek regulasi emosi melalui pengakuan berikut:

*“ketakutan terbesarku saat ini itu, aku takut menghadapi realita yang ga sesuai sama ekspektasiku. Dan sekarang aku lagi di fase berperang sama ego ku sendiri mbak. Perasaanku kalut ga karuan. Tapi aku berusaha buat tetap tenang dan ga memaksakan kehendak. Kadang suka marah, sedih bimbang mau seperti apa lagi aku berusaha”. (Wawancara dengan FA pada 9 Agustus 2024)*

Berdasarkan pernyataan FA diatas menggambarkan bahwa aspek regulasi emosi FA dapat dilihat dari cara ia mengatur emosinya ketika dihadapkan dengan masalah dengan cara tetap tenang dan tidak memaksakan kehendak. Tapi jika ia tidak mampu menahannya, ia akan meluapkan emosinya dengan marah, merasa sedih dan bimbang. Hal tersebut dapat diartikan bahwa FA belum bisa mengontrol emosinya dengan baik atau belum mempunyai regulasi emosi yang baik. Walaupun begitu, ia tahu bagaimana cara mencari solusi yang baik ketika dihadapkan dengan masalah yang berat.

b) *Aspek Impulsif control*

*Impulsif control* atau kontrol impuls merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan ataupun keinginan yang muncul dalam dirinya dengan memikirkan akibat yang dapat terjadi atas tindakan yang dilakukan. Kondisi resiliensi seseorang bisa dilihat dari aspek kontrol impuls yang ditunjukkan pada diri seseorang dengan cara yang berbeda-beda. Adapun kondisi resiliensi santri perlu diperhatikan karena demi kelangsungan

hidupnya. Seorang santri biasanya cenderung bertindak tanpa memikirkan konsekuensi yang akan diterimanya.

Oleh karena itu, berikut kondisi resiliensi dilihat dari aspek kontrol impuls pada santri jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang. E mengaku sering overthinking hingga begadang tanpa ingat waktu istirahat ketika teringat akan masalahnya. Ia mengaku merasa bahwa hidupnya tidak ada perubahan dan merasa menjadi orang yang tidak berguna. E juga menjelaskan walaupun begitu, terkadang ia mengalihkan fikiran tersebut dengan mengingat tanda kebesaran dan kehebatan Allah. Dia juga mengalihkannya dengan melakukan hobinya yaitu mendengarkan musik. Adapun kondisi resiliensi berdasarkan aspek kontrol impuls E sebagai berikut:

*“Aku kalo lagi keinget masalah biasanya langsung overthinking dan sering begadang sampe malem banget mbak, aku sampe gak mikir itu udah jam berapa, udah waktunya istirahat apa gimana, soalnya gabisa tidur kepikiran terus, sambil scroll tiktok yang isinya tuh relate banget sama yang aku rasain, pernah tuh sampe nangis juga. Pernah juga mikir kok aku gini-gini aja ya, kaya gak ada perubahan, ngerasa kalo aku tu gak berguna. Tapi kadang kalo inget aku alihkan dengan mengingat tanda kebesaran dan kehebatan Allah mbak. Sama aku alihkan dengan melakukan hobi yang aku sukai, biasanya aku dengerin musik”.*  
(Wawancara dengan E pada 9 Agustus 2024)

Dari pernyataan diatas menunjukkan bahwa aspek kontrol impuls E terlihat dari cara ia mengendalikan dorongan ataupun keinginan yang muncul dari dirinya ketika menghadapi masalah. Ia cenderung melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat seperti overthinking hingga begadang tanpa ingat waktu dan menonton tiktok hingga berlarut-larut dalam kesedihan. Namun, ia juga berusaha ikhlas dan memotivasi diri sendiri, dia juga mengalihkan fikiran yang berlebihan dengan melakukan hobinya yaitu mendengarkan musik. Hal ini dapat diartikan bahwa E memiliki kontrol implus yang kurang baik. Kemudian pada informan SFH menunjukkan kondisi resiliensinya pada aspek kontrol implus sesuai pengakuannya berikut:

*“Aku selalu mikir gini, apa aku nyerah aja ya, kaya capek banget gitu kuliah sama mondok, apalagi masih harus murojaah. Tapi aku juga tau kalau semua itu ada naik turunnya kan. Aku pernah teriak-teriak sendiri sampe banting barang saking stressnya banyak pikiran. Tapi setelahnya aku nyesel kenapa sampe kaya gitu, terus ya aku alihin dengan menghibur diri aja mbak, kaya zikiran kan malah bermanfaat, terus aku*

*alihin dengan makan es krim atau apapun lah yang bisa buat aku jadi mood”*. (Wawancara dengan SFH pada 9 Agustus 2024)

Dari pernyataan diatas menunjukkan bahwa aspek kontrol impuls SFH terlihat dari cara ia mengendalikan dorongan ataupun keinginan yang muncul dari dirinya ketika menghadapi masalah. Dari penjelasan SFH, menunjukkan bahwa aspek kontrol impulsnya kurang baik, stress berat dan banyak fikiran membuatnya menjadi melampiaskan emosinya hingga merusak barang sekitar. Namun setelahnya ia merasa menyesal dan mengalihkannya dengan kegiatan yang lebih bermanfaat serta meningkatkan mood. Kemudian pada informan QAS memiliki fikiran yang sama dengan SFH, ia mengaku ingin menyerah tapi di satu sisi juga ingin terus berjuang. Informan QAS menunjukkan kondisi resiliensinya pada aspek kontrol impuls sesuai penjelasannya berikut:

*“Pengen nyerah banget, tapi di satu sisi aku masih pengen terus berjuang. Jadi dilema sama diri sendiri, tapi yang pasti aku pengen hidup seperti standar kesuksesan di masyarakat gitu mbak. Kalo udah gini, aku jadi sensitif banget. Bahkan pernah waktu itu temenku nanya sesuatu malah tak jawab nya kasar agak bentak, padahal aku ga ada niatan buat gitu, tapi mungkin karena aku lagi sensitif jadi kaya gitu, kan jadi merasa bersalah sama temen. Tapi setelah itu aku langsung sadar, tak buat zikir aja biar fikiran tenang, hati tenang. Aku percaya kalo skenario Allah itu yang terbaik, terus berusaha sekecil apapun progres kita. Menyaring informasi yang masuk ke kita sama cari teman yang sepemikiran buat sharing. Ga lupa pokonya aku buat selalu melibatkan Allah dalam hal apapun itu. Aku juga mengalihkan perasaan yang sensitif itu buat ngelakuin hal yang aku suka kaya nonton konten nct, nonton drakor, baca komik, sama gambar”*. (Wawancara dengan QAS pada 9 Agustus 2024)

Dari pernyataan diatas menunjukkan bahwa aspek kontrol impuls QAS terlihat dari cara ia berusaha mengendalikan dorongan ataupun keinginan yang muncul dari dirinya ketika menghadapi masalah. Berdasarkan penjelasan QAS diatas menunjukkan bahwa ia belum memiliki kontrol impuls yang baik. Dia mengaku menjadi sangat sensitif hingga berdampak buruk ke orang lain dan menyesal setelahnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa ia tidak bisa mengendalikan dorongan dalam dirinya. Namun ia juga menjelaskan bahwa terkadang ia mengalihkan sikap sensitifnya dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan. Kemudian pada informan FA menunjukkan kondisi resiliensinya pada aspek kontrol impuls sesuai pengakuannya berikut:

*“Kalo lagi keinget masalah, rasanya pengen banget nuruti ego tanpa mikirin sekitar. Karna kan yang ngerasain enak engga nya juga aku sendiri, jadi buat apa dengerin omongan orang. Saking stress dan gregetnya gara-gara omongan orang aku pernah sampe mukulin tembok, soalnya aku orangnya introvert jarang cerita ke siapa-siapa, jadi mungkin itu pelampiasanku. ”. (Wawancara dengan FA pada 9 Agustus 2024)*

Dari pernyataan diatas menunjukkan bahwa FA belum memiliki kontrol impuls yang baik, terlihat dari cara ia mengendalikan keinginan yang muncul pada dirinya, ia menjelaskan bahwa ia melampiasakan emosinya dengan memukul tembok ketika stress teringat masalah, dimana hal tersebut menunjukkan bahwa ia belum bisa mengendalikan keinginan buruk yang muncul dari dalam dirinya.

c) *Aspek Optimism*

*Optimism* atau percaya diri merupakan sikap individu berupa rasa percaya bahwa hal-hal baik akan terjadi pada dirinya. Seorang santri bisa saja memiliki rasa percaya diri yang rendah akibat banyaknya tekanan yang ia alami. Rasa percaya diri seorang santri harus diperhatikan karena santri adalah generasi penerus bangsa. Untuk menjadi santri yang tangguh maka dari itu ia harus memulai dari dirinya sendiri yakni dengan memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Berikut kondisi resiliensi dilihat dari aspek percaya diri pada santri jamaah thoriqoh qodiriyaha wa naqsyabandiyah pondok pesantren putri mbah rumi. E mengaku jika ia merasa percaya diri meskipun sedang di situasi yang sulit, sesuai pengakuan E berikut:

*“Tapi aku tetep percaya diri mbak walaupun aku punya masalah, karena kita hidup kan pasti dibekali dengan kekuatan sama Allah. Ga mungkin kita semata-mata diberi kehidupan sama Allah kalo emang ga bisa ngadepin masalah. Aku yakin dan percaya kalo kehidupanku bakal lebih baik kedepannya. Aku bisa se yakin ini karena aku berusaha mbak, ga lupa buat berdo'a. Masalah hasil aku serahkan semuanya sama Allah. Harapanku kedepan ya semoga aku bisa istiqomah dalam ibadah dan ga takut buat menghadapi ujian dari Allah. Terlepas dari itu semua aku bisa percaya diri juga karena ada dukungan dari orang-orang terdekatku. (Wawancara dengan E pada 9 Agustus 2024)*

Dari pernyataan E diatas menunjukkan bahwa aspek percaya diri E terlihat dari cara ia menyikapi masalah dengan tetap percaya diri, ia sangat percaya diri karena ia selalu berusaha yang terbaik, percaya Allah telah

memberinya kekuatan, dan adanya dukungan dari orang terdekat. Hal tersebut dapat diartikan bahwa E memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Kemudian pada informan SFH menunjukkan kondisi resiliensinya berdasarkan aspek percaya diri sesuai pengakuannya berikut:

*“Rasa percaya diri itu harus mbak, walaupun kadang masih ngerasa pesimis. Soalnya aku orangnya gampang overthinking banget. Aku berusaha biar bisa percaya diri, karena aku selalu inget ada orang tua yang harus aku bahagiain. Dengan aku percaya diri pasti Allah juga ngasih jalan yang terbaik buat aku. Aku percaya kalo hidup aku bakal lebih baik kedepannya, insyaAllah dengan izin Allah juga tentunya. Aku berusaha manage waktu supaya aku bisa mengoptimalkan waktu yang aku punya jadi lebih baik lagi. Aku berharap bisa bahagiain orang-orang yang udah berjasa di hidup aku terutama ibu dan bapak. Dan aku berharap bisa selalu istiqomah mendekatkan diri kepada Allah. Ga lupa aku juga butuh dukungan dari keluarga bisa percaya diri, tapi menurut aku percaya diri itu ga selalu dari dukungan orang lain tapi dari diri sendiri.”* (Wawancara dengan SFH pada 9 Agustus 2024)

Dari pernyataan SFH diatas menunjukkan bahwa aspek percaya diri SFH terlihat dari cara ia menyikapi masalah. Ia tetap memiliki rasa percaya diri walaupun terkadang masih merasa pesimis. SFH juga menyampaikan rasa percaya dirinya bisa tumbuh karena keinginan untuk berusaha. Dan dia membutuhkan orang lain dalam hidupnya untuk menumbuhkan rasa percaya dirinya. Berkaitan dengan hal tersebut dapat diartikan bahwa rasa percaya diri SFH dapat dikatakan baik karena adanya usaha yang gigih dan dukungan orang lain. Lebih lanjut kondisi kepercayaan diri aspek percaya diri QAS ditunjukkan dan pengakuannya berikut:

*“Aku percaya diri banget sih mbak, soalnya pikiran kita juga mempengaruhi, kalo kitanya udah ga percaya diri duluan ya bakal susah beneran, tapi kalo kita yakin kita percaya diri ya Allah pasti bantu buat mempermudah. Percaya aja sama skenario Allah yang terbaik dan ada do'a orang tua juga yang begitu dahsyatnya akan kesuksesan anaknya. Aku yakin kalo aku bakal jadi orang sukses, ya mengingat tadi itu, aku percaya kalau Allah sudah udah siapi skenario yang indah buat aku. Aku bisa se percaya diri ini karena aku selalu menyertakan Allah di segala aktivitasku, selain berdo'a aku juga berusaha buat mencapai tujuan contohnya aku nyusun planning-planning buat gambaran kedepannya mau gimana, terus kalo misal planning ku itu gagal aku juga udah nyiapin alternatifnya. Pokoknya aku berharap banget supaya nanti aku jadi orang sukses dunia dan akhirat, bisa mengamalkan ilmuku dan menjadi orang yang tawadhu'. Dibalik rasa percaya diriku tentu ada dukungan dari orang tuaku dan orang terdekat. Tapi juga jangan menggantungkan orang lain, ada maupun tidak ada support aku*

*harus tetap semangat dalam meraih tujuanku.” (Wawancara dengan QAS pada 9 Agustus 2024)*

Dari pernyataan QAS diatas menunjukkan bahwa aspek percaya dirinya dapat dilihat dari ia menyikapi masalah. QAS sangat percaya diri karena dia yakin dengan skenario Allah. ia juga mendapat dukungan dari orang tua maupun orang terdekat. Selain itu, ia mempunyai semangat yang tinggi dalam mencapai tujuan terlihat dari keyakinannya yang kuat untuk mengusahakan cita-citanya. Hal tersebut dapat diartikan bahwa QAS memiliki rasa percaya diri yang sangat tinggi, berkat do'a, usaha, dan dukungan orang tua. Berkaitan dengan hal tersebut kemudian aspek percaya diri informan yang bernama FA ditunjukkan dan pengakuannya berikut:

*“Alhamdulillah aku selalu percaya diri mbak, mengingat ada harapan dari orang tuaku yang begitu besar. Makanya aku bisa sangat percaya diri ya karena harapan orang tuaku. Dan aku percaya nanti ada masanya hidupku bisa lebih baik, aku bisa di titik bener-bener bahagia atas usahaku. Untuk saat ini yang penting aku selalu berusaha, sesuai kemampuanku aja, ga harus nyamain kemampuan kita sama orang lain. Aku berharap suatu saat nanti mimpiku tercapai dan bisa ikhlas atas semua yang sudah ditakdirkan dihidupku. Ya tentunya ditambah dukungan dari orang lain seperti orang tua dan sahabat. Itu si mbak yang buat aku percaya diri”.* (Wawancara dnegan FA pada 9 Agustus 2024)

Dari pernyataan FA diatas menunjukkan bahwa aspek percaya dirinya dapat dilihat dari ia menanggapi permasalahan. Ia merasa selalu percaya diri karena mengingat harapan orang tua yang begitu besar. Ia juga memiliki semangat yang tinggi dalam mencapai tujuan. Dukungan dari orang tua dan sahabat membuat FA semakin bersemangat. Hal ini dapat diartikan bahwa FA memiliki rasa percaya diri yang tinggi karena dia yakin akan dirinya sendiri.

d) *Causal Analysis*

*Causal Analisis* atau analisis kausal yaitu sebuah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengidentifikasi atau menganalisis suatu penyebab, yang bertujuan untuk menemukan apa saja akar penyebab dari suatu masalah agar lebih akurat dan jelas. Seseorang dengan resiliensi yang tinggi tentu dapat menganalisis akar penyebab masalah yang dialami. Berikut kondisi resiliensi santri jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Mbah Rumi Semarang dilihat dari aspek analisis kausal. E mengaku

kalau penyebab permasalahannya adalah karena lupa dan sering menunda-nunda, sesuai dengan pernyataan E berikut:

*“Penyebabnya karna aku pelupa dan sering menunda-nunda pekerjaan. Aku itu orangnya santai ga mau terburu-buru. Yang penting ada progres aja. Ya mungkin kadang karena terlalu menyepelakan waktu juga. Masalahku jadi buat aku ga tenang dan lumayan agak mengganggu aktivitas lainnya”*. (Wawancara dengan E pada 9 Agustus 2024)

Berdasarkan pernyataan E diatas menunjukkan bahwa aspek analisis kausal E terlihat dari cara ia menemukan akar permasalahan. Ia mengaku bahwa masalah yang ia alami diakibatkan oleh kebiasaan buruknya seperti lupa dan menunda-nunda. Ia juga mengatakan kalau masalah yang ia alami mengganggu aktivitas sehari-hari. Hal tersebut dapat diartikan bahwa aspek analisis kausal E dapat dilihat ketika ia bisa menemukan akar permasalahannya, jadi bisa dikatakan E memiliki aspek analisis kausal yang baik karena ia bisa menganalisis penyebab masalahnya sendiri. Kemudian informan yang bernama SFH aspek analisis kausalnya dilihat dari pengakuannya berikut:

*“Masalahku itu ya sebabnya diriku sendiri yang kurang me-manage waktu mbak. Yang penting harus sabar dan berusaha, semua ada prosesnya, akupun begitu. Kadang ngerasa ganggu aktivitasku yang lain, tapi seiring berjalannya waktu bisa aku hadapi dan tetap beraktivitas seperti biasa”* (Wawancara dengan SFH pada 9 Agustus 2024)

Berdasarkan pernyataan SFH diatas kondisi resiliensi dilihat dari aspek analisis kausal dilihat dari cara ia menganalisis dan mengidentifikasi akar penyebab masalahnya. Ia mengatakan bahwa penyebabnya berasal dari dirinya sendiri yang kurang me-manage waktu dengan baik. ia sangat menyadari akan hal itu. Selain itu, ia merasa masalahnya menjadi mengganggu kegiatannya yang lain. Walaupun begitu, ia berusaha menghadapinya dan beraktivitas seperti biasanya. Hal tersebut dapat diartikan bahwa ia mampu menganalisis dan mengidentifikasi akar penyebab masalahnya, dan dapat dikatakan bahwa aspek analisis kausal SFH sangat baik. Kemudian kondisi resiliensi pada aspek analisis kausal informan QAS sesuai pengakuannya berikut:

*“Terlalu perfeksionis sama diri sendiri, ekspektasiku yang begitu tinggi terhadap project-project yang aku lakukan, terlalu mentingin ego sama kurang bersyukur aku mbak. Aku bingung dan sering menyalahkan keadaan. Permasalahanku ini buat aku jadi orang yang sensitif, gampang overthinking dan ga percaya diri. Dan aku ngerasa*

*masalahku ini ganggu aktivitas sehari-hari”*. (Wawancara dengan QAS pada 9 Agustus 2024)

Berdasarkan pernyataan QAS diatas kondisi resiliensi dilihat dari aspek analisis kausal dilihat dari cara ia menganalisis dan mengidentifikasi akar penyebab masalahnya sendiri. Ia mengatakan bahwa masalahnya disebabkan karena sifat perfeksionis pada dirinya, ekspektasi yang tinggi, terlalu mementingkan ego dan kurangnya rasa syukur. Ia juga mengatakan bahwa masalahnya yang sekarang sangat mengganggu aktivitas lainnya. Permasalahan yang ia alami menjadikan ia lebih sensitif seperti mudah overthinking dan kurangnya rasa percaya diri. Hal tersebut dapat diartikan bahwa QAS memiliki analisis kausal yang baik terbukti dari cara ia menganalisis dan mengidentifikasi penyebab atau sumber masalah yang sedang ia alami. Pada informan FA menunjukkan kondisi kepercayaan dirinya pada aspek analisis kausal sebagai berikut:

*“Sifat egois ku yang begitu besar yang menjadikanku kesulitan seperti sekarang. Jadi sekarang aku lebih mempertimbangkan mana yang lebih baik aku lakukan. Karena masalah yang aku alami menjadikan aku males buat melakukan aktivitas apapun. Mau ngelakuin apa aja rasanya sulit sekarang”*. (Wawancara dengan FA pada 9 Agustus 2024)

Dari pernyataan FA diatas kondisi resiliensi berdasarkan aspek analisis kausal dapat dilihat dari cara ia menganalisis dan mengidentifikasi akar masalah. Ia mengatakan bahwa penyebabnya adalah karena sifat egois yang ia miliki. Berdasarkan hal tersebut dapat diartikan bahwa FA dapat menganalisis dan mengidentifikasi penyebab masalahnya sendiri. Dan oleh karena itu ia menjadi lebih mempertimbangkan apa yang lebih baik dilakukan agar tidak menyulitkannya kedepannya.

e) *Empaty*

*Empaty* merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk bisa merasakan dan memahami perasaan orang lain serta merasakan bagaimana dampak emosional dari kejadian yang dialami seseorang. Seseorang yang memiliki resiliensi tinggi dapat dilihat dari aspek empatinya. Apabila seseorang tidak memiliki rasa empati maka tingkat resiliensinya dapat dikatakan rendah. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan kondisi resiliensi santri berdasarkan aspek empati. Berikut kondisi resiliensi berdasarkan aspek empati

pada santri jamaah Thoriqoh Qodiriyah wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang. Pada informan E menunjukkan kondisi resiliensi pada aspek empati sebagai berikut:

*“Kalo melihat temen kesulitan atau lagi punya masalah rasanya pengen bantu. Pernah waktu itu bantu temen yang lagi sedih. Aku berusaha bantu menjadi pendengar yang baik, pokoknya bantuan apa aja yang dia butuh baik moril maupun materiil. Seneng rasanya bisa bantu temen, soalnya aku ngerasa kasihan. Ibaratnya kalo aku bahagia, dia juga harus bahagia”.* (Wawancara dengan E pada 9 Agustus 2024)

Pernyataan di atas menunjukkan bahwa E mampu merasakan dan memahami apa yang dirasakan temannya. Terlihat bahwa ia pernah mempunyai rasa ingin membantu. Ia juga mengatakan bahwa ia pernah membantu teman yang sedang dilanda kesedihan dengan menjadi pendengar yang baik. Hal tersebut dapat diartikan bahwa sikap E sudah berdasarkan aspek empati sesuai pernyataan yang ia berikan. Kemudian kondisi resiliensi berdasarkan aspek empati SFH sesuai pengakuannya berikut:

*“Kalo aku mampu pasti aku bantu mbak. Masa iya temennya lagi susah diem aja ga punya rasa kasihan. Aku pernah dulu bantu temenku pas dia ga punya uang, aku pinjem uang dulu. Aku ikhlas membantu karena kita sebagai makhluk sosial diciptakan untuk saling tolong menolong, sebaliknya kalo aku lagi susah pasti juga butuh bantuan orang”.* (Wawancara dengan SFH pada 9 Agustus 2024)

Berdasarkan pernyataan SFH diatas, aspek empatinya dapat dilihat dari perasaannya dan tindakannya. Ia mengatakan bahwa ia akan selalu membantu temannya selagi ia mampu. Selain itu, SFH memberikan bantuan kepada temannya yang sedang kesulitan. Hal tersebut menggambarkan bahwa apa yang SFH lakukan sesuai dengan aspek empati, dapat dikatakan bahwa ia memiliki empati yang tinggi. Kemudian informan yang bernama QAS kondisi resiliensinya berdasarkan aspek empati terlihat dari pengakuannya berikut:

*“Melihat teman yang punya masalah atau sedang kesulitan itu rasanya sangat iba, kasihan mbak. Tapi ada kalanya aku ga kasihan, tergantung kesulitan apa yang sedang temanku hadapi. Kalo emang dia masih bisa melakukannya sendiri ya aku gamau buru-buru buat bantu. Kalopun aku tolong tapi semampuku, sebisaku juga. Misal waktu itu aku pernah bantu temenku yang lagi sakit buat ngambilin makannya, aku pernah juga bantu jadi mentor skripsi temenku, sama bantu jadi narasumber di penelitiannya. Aku mau menolong karena sebagai makhluk sosial ya emang wajib bagiku, dan karena aku anak hukum mungkin dengan cara*

*menolong aku bisa mengamalkan ilmuku*". (Wawancara dengan QAS pada 9 Agustus 2024)

Berdasarkan pernyataan QAS di atas bahwa aspek empatinya dapat dilihat dari ia yang mengaku mempunyai rasa iba terhadap teman yang kesulitan. Terlihat dari ia pernah menolong temannya dengan catatan memberi bantuan yang sekiranya ia mampu. Hal tersebut menunjukkan bahwa QAS memiliki empati yang bagus dalam pertemanan. Kemudian kondisi resiliensi berdasarkan aspek empati FA dilihat dari pengakuannya berikut:

*"Tentu ikut merasakan kesulitan yang sedang menimpa temanku. Aku sering menolong temen semisal dia lagi stress atau punya masalah. Aku bantu buat kuat, aku beri motivasi dia biar tetap semangat. Walaupun ga bisa bantu sepenuhnya tapi aku mencoba selalu ada ketika mereka butuh tempat cerita. Mungkin dengan mendengarkan mereka bisa membuat beban mereka berkurang atau kalo bisa aku beri solusi. Aku mau nolong karena aku yakin kita semua pasti pernah merasakan masa-masa sulit."* (Wawancara dengan FA pada 9 Agustus 2024)

Berdasarkan pernyataan FA di atas menggambarkan bahwa aspek empati FA terlihat ketika ia ikut merasakan kesulitan yang dirasakan temannya dan pertolongan yang ia berikan kepada temannya. Hal tersebut menunjukkan bahwa FA memiliki aspek empati yang sangat baik.

f) *Self Efficacy*

*Self efficacy* atau efikasi diri merupakan keyakinan pada kemampuan diri sendiri bahwa individu tersebut mampu menyelesaikan segala permasalahan yang dihadapi untuk mencapai sebuah kesuksesan. Salah satu tanda jika seseorang memiliki resiliensi dilihat dari tingkat keyakinan pada kemampuan diri sendiri. Terkadang permasalahan yang begitu berat menyebabkan seseorang menjadi tidak yakin pada kemampuan dirinya sendiri. Oleh karena itu penting memperhatikan kondisi resiliensi berdasarkan aspek efikasi diri. Terlebih seorang santri harus memiliki efikasi diri dalam berbagai situasi untuk mencapai tujuan tertentu. Berikut kondisi resiliensi berdasarkan aspek efikasi diri pada santri jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang. Pada informan E menunjukkan kondisi resiliensi pada aspek efikasi diri sebagai berikut:

*"Aku yakin dan aku bisa menyelesaikan masalahku sendiri mbak. Karena bagiku setiap masalah pasti ada jalan keluarnya. Aku selalu meyakinkan diriku dengan terus mengingat nikmat-nikmat Allah yang*

*telah diberikan pada diriku. Seperti nikmat sehat contohnya. Rasa malas, menunda-nunda, pesimis, ingkar dan melupakan Allah merupakan bentuk jika kita tidak memanfaatkan potensi yang sudah diberikan Allah, dan hal itu bisa jadi penghambat kesuksesan kita nantinya”. (Wawancara dengan E pada 9 Agustus 2024)*

Dari pernyataan diatas menunjukkan bahwa E mempunyai keyakinan pada kemampuan dirinya sendiri dalam menangani masalah. Ia beranggapan bahwa semua masalah pasti ada jalan keluarnya, sama halnya dengan masalah yang sedang ia alami pasti ada jalan keluarnya. Keyakinan E terhadap kemampuan dirinya juga disebabkan karena ia selalu mengingat kenikmatan yang telah Allah berikan. Kemudian kondisi resiliensi pada aspek efikasi diri informan SFH sesuai pengakuannya berikut:

*“Jujur aja aku belum begitu yakin sama kemampuanku untuk menyelesaikan masalah. Aku bisa yakin kalo ada bantuan atau dukungan dari orang lain, karena dengan begitu aku jadi lebih bersemangat dan menjadi sangat yakin. Aku yakin semua kesulitan itu dari Allah dan Allah pasti membalasnya dengan kemudahan, sesuai dengan kadar kemampuan hambanya”. (Wawancara dengan SFH pada 9 Agustus 2024)*

Dari pernyataan di atas menunjukkan bahwa SFH merasa dirinya belum begitu yakin dengan kemampuannya. Ia menjelaskan bahwa ia bisa yakin jika ada bantuan dari orang lain. Hal ini dapat diartikan bahwa SFH belum mempunyai keyakinan kemampuan diri yang sesuai dengan aspek resiliensi. Kemudian kondisi resiliensi pada aspek efikasi diri informan QAS sesuai pengakuannya berikut:

*“Harus yakin, karena Allah tidak akan memberikan cobaan kepada kaumnya melebihi batas kemampuannya. Selama kita yakin Allah bersama kita dan selama kita berusaha pasti diberi kemudahan kok. Aku selalu berusaha melakukan yang terbaik versiku sendiri dan berusaha semaksimal mungkin, Allah menitipkan banyak kelebihan sama aku, jadi aku percaya kemampuan yang dititipkan Allah. Tapi ya namanya manusia pasti kadang pernah ngerasa pesimis juga aku mbak. Aku ga pernah merasa bahwa masalahku itu bakal menghambat kesuksesan karena malah dengan adanya permasalahan ini menjadi guru di masa depan sehingga aku jadi tahu langkah apa yang harus kulakukan jika hal ini terjadi lagi”. (Wawancara dengan QAS pada 9 Agustus 2024)*

Dari pernyataan di atas menunjukkan bahwa QAS merasa yakin dengan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah karena ia yakin jika Allah tidak akan memberikan cobaan melebihi kemampuan hambanya. Ia merasa yakin

atas kemampuan yang sudah diberikan kepadanya, maka dari itu ia yakin pasti bisa menyelesaikan masalahnya. Tetapi terkadang ia masih merasa pesimis. Hal tersebut menunjukkan bahwa QAS belum memiliki keyakinan yang utuh karena terkadang ia masih merasa pesimis. Kemudian informan FA menunjukkan aspek efikasi diri sesuai pengakuannya berikut:

*“Aku selalu ngeyakinin diri aku, apapun yang terjadi yakin semua pasti bisa aku atasi. Masih banyak hal menyenangkan menantiku didepan. Kalo masalah yang udah-udah aja bisa aku atasi, berarti masalahku yang sekarang juga bisa aku atasi. Adanya masalah kan malah sebagai pembelajaran buat kita, gerbang menuju kesuksesan. Jadi nggak merasa masalah yang aku alami jadi penghambat suksesanku nanti”.* (Wawancara dengan FA pada 9 Agustus 2024)

Dari pernyataan diatas menunjukkan bahwa FA merasa sangat yakin dengan kemampuan yang dimiliki. Ia menjelaskan jika masalah yang sudah berlalu bisa teratasi maka begitu juga dengan masalah yang ia alami sekarang. Baginya masalah tidak akan menghambat kesuksesan, karena masalah menjadikan pembelajaran dihidupnya.

g) *Reaching Out*

*Reaching out* merupakan kemampuan untuk meningkatkan aspek positif kehidupan dengan cara menerima tantangan atau menggunakan kesempatan serta meningkatkan keterhubungan orang lain. Seseorang yang memiliki resiliensi harus memenuhi aspek *reaching out*. *Reaching out* seseorang dapat dilihat dari bentuk penerimaan dan caranya dalam memanfaatkan kesempatan serta bentuk interaksi sosial. Berikut kondisi resiliensi dilihat dari aspek *reaching out* santri jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi. Adapun kondisi resiliensi berdasarkan aspek *reaching out* pada informan E sesuai pengakuannya berikut:

*“Kadang terpuruk, apalagi ditambah masalah yang lain. Kalo lagi terpuruk aku buat ibadah aja, siapa tahu dengan itu aku jadi lebih tenang dan menemukan solusi. Aku kalo punya masalah lebih milih diem ga mau cerita ke siapa-siapa, cukup Allah yang tahu. Banyak hal positif yang dapat aku ambil hikmahnya dan aku jadi paham kalau ternyata semua masalah menjadikan kita lebih memahami diri sendiri dan lebih mendekatkan kita kepada Allah”.* (Wawancara dengan E pada 9 Agustus 2024)

Berdasarkan pernyataan E diatas menunjukkan bahwa ketika ia terpuruk, ia menyikapinya dengan melakukan kegiatan ibadah. Ia tidak bercerita

kepada teman atau yang lain, tetapi lebih memilih diam dan pasrah kepada Allah. Hal tersebut dapat diartikan bahwa E dapat mengambil sisi positif dari masalah yang ia alami. Kemudian informan SFH menunjukkan kondisi resiliensinya berdasarkan aspek *reaching out* berdasarkan pengakuannya berikut:

*“Ga pernah terpuruk mbak, karena tiap aku punya masalah aku selalu intropeksi diri dan berusaha bangkit dengan cara mengingat hal-hal yang dapat buat aku bangkit, misal ingat kesulitan orang tua, mengingat masih banyak orang yang lebih susah dibandingkan kita. Biasanya kalo aku udah ga kuat mendem sendiri, aku ceritain ke orang tua, atau kadang cerita sama temen. Dengan adanya masalah ini membuat aku jadi lebih dewasa dalam menghadapi masalah, lebih bijak dalam mengambil keputusan dan tau bagaimana caranya mengelola emosi”.*  
(Wawancara dengan SFH pada 9 Agustus 2024)

Berdasarkan pernyataan SFH diatas menunjukkan bahwa ia *reaching out* kepada orang tua dan teman. Dan ia bisa mengambil sisi positif dari kejadian yang telah ia alami. Ia menjelaskan bahwa masalah yang ia alami menjadikannya lebih dewasa dalam menghadapi masalah. Kemudian informan QAS menunjukkan kondisi resiliensinya berdasarkan aspek *reaching out* berikut:

*“Iya merasa terpuruk, karena aku orangnya sensitif banget jadi gampang overthinking, khawatir, takut. Dan aku kurang bisa mengontrol emosiku, jadi itu yang buat aku gampang terpuruk. Tapi aku harus bangkit, ga mungkin berlarut-larut dalam kesedihan. Aku selalu mengingat Allah, mengingat jasa orang tua dan orang terdekat serta mengingat begitu banyaknya nikmat yang telah Allah berikan. Selain itu, aku juga curhat dengan ibu nyai untuk meminta solusi supaya aku ga terpuruk terus. Banyak sekali hal positif yang bisa aku ambil pelajaran dari masalahku, seperti kita jadi lebih mendekatkan diri dengan Allah, kita jadi tahu ada hikmah dibalikinya, dan membuat aku jadi ga gampang putus asa, tetap semangat dan pandai mengelola hati”.*  
(Wawancara dengan QAS pada 9 Agustus 2024)

Berdasarkan pernyataan QAS diatas menunjukkan bahwa ia *reaching out* kepada pengasuh pesantren. Ia juga mengatakan bahwa banyak hal positif yang dapat diambil dari permasalahan yang ia alami seperti lebih dekat dengan Allah dan mampu mengontrol emosi dengan baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa ia mampu mengerti harus *reaching out* kepada siapa dan mampu mengambil hikmah dari permasalahan yang ia alami. Kemudian kondisi

resiliensi berdasarkan aspek reaching out informan yang bernama FA sesuai dengan pengakuannya berikut:

*“Tentu semua orang pernah di posisi seperti itu, sama halnya dengan aku, aku juga pernah terpuruk. Yang pasti aku harus bangkit, gaboleh terpuruk terus. Karena aku percaya Allah itu tidak menguji hambanya melebihi batasnya. Selain itu, aku selalu cerita ke orang tua kalo lagi punya masalah atau lagi tertekan supaya mereka tahu dan bisa memberikan solusi yang terbaik. Banyak sekali hikmah yang bisa aku petik, salah satunya yaitu sesuatu yang kadang menurutku gak baik, ternyata itulah yang terbaik untukku. Karena sesungguhnya apa yang sudah Allah takdirkan untuk kita, itulah yang terbaik untuk kita”.*  
(Wawancara dengan FA pada 9 Agustus 2024)

Berdasarkan pernyataan diatas menunjukkan bahwa FA reaching out kepada orang tuanya. Menurutnya dengan bercerita kepada orang tua ia dapat menemukan solusi yang terbaik. FA juga mengatakan bahwa banyak hal positif yang bisa ia petik hikmahnya seperti menjadi tahu jika takdir Allah memang yang terbaik untuknya. Hal tersebut menunjukkan bahwa FA mampu mengetahui apa yang harus ia lakukan ketika terpuruk dan bisa mengambil hikmah positif atas permasalahan yang dialami.

## **2. Kondisi Resiliensi Santri Sesudah Mengikuti Bimbingan Agama dan Amalan Zikir**

Kondisi resiliensi pada santri merupakan aspek penting dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. Resiliensi, dalam konteks ini, merujuk pada kemampuan mereka untuk bertahan dan pulih dari tekanan psikologis dan sosial setelah mengikuti program bimbingan agama. Hasil observasi dan wawancara diperoleh data kondisi resiliensi santri setelah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir yang dilihat dari berbagai aspek. Terdapat perbedaan kondisi resiliensi santri setelah mereka mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir. Setelah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir, mereka merasa lebih mudah dalam mengelola emosi, lebih percaya diri, lebih husnudzon dengan Allah dan lebih mudah untuk bangkit dari keterpurukan. Banyak manfaat yang mereka rasakan setelah mengikuti kegiatan tersebut. Kemudian E menyatakan kondisi resiliensinya setelah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir di Pondok Pesantren Mbah Rumi Semarang sebagaimana pernyataannya:

*“Setelah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir aku merasa lebih bisa menguasai emosi, dan lebih bisa mengendalikan emosi serta mengurangi*

*fikiran negatif yang berlebihan. Karena dalam kegiatan bimbingan kita diajarkan dan diberi pemahaman tentang penguasaan titik sensitifitas dan frekuensi alam bawah sadar pada diri kita. Aku juga merasa lebih tenang dalam menyikapi masalah dan lebih positif thingking. Banyak menemukan motivasi untuk bangkit dari keterpurukan. Dengan mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir ini sangat membantu membentuk resiliensi pada diriku. Selain itu, aku menjadi lebih percaya diri dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan ”. (Wawancara dengan E pada 12 Agustus 2024)*

SFH juga menyatakan kondisi resiliensi dirinya sesudah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir di pondok pesantren putri mbah rumi semarang sebagaimana pernyataannya:

*“Mendapat banyak ilmu yang bermanfaat mbak, dan aku merasa bisa lebih memahami diri sendiri. Menjadikan hidup terasa lebih tenang, dan lebih damai dalam menghadapi masalah. Ada perubahan cara pandang dalam menyikapi masalah, aku jadi memandang kalo penyebab masalah gak hanya disebabkan orang lain tapi juga dari diri sendiri yang tidak bisa menyikapinya dengan baik. aku jadi ga gampang terpuruk kalo punya masalah, kalopun terpuruk aku cepet bangkit karena mikirnya gini, setiap kesulitan pasti ada jalannya. Aku lebih bisa mengendalikan emosi dan pikiran negatif yang timbul dalam diri. Selain itu, setelah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir menjadikan aku lebih percaya diri, membuat fikiran tetap positif, dan gak mudah menyerah dalam menghadapi masalah. Karena di setiap masalah yang dihadapi aku selalu ingat bahwa Allah tidak menguji hambanya melebihi batas kemampuannya ”. (Wawancara dengan SFH pada 12 Agustus 2024)*

Informan QAS juga menyatakan kondisi resiliensinya sesudah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir sebagaimana pernyataannya:

*“Saya menjadi lebih bisa mengontrol diri dan mengenal Allah lebih dalam lagi, yang awalnya mudah suudzon terhadap takdir Allah menjadi lebih husnudzon. Menjadi pribadi yang lebih sabar, ikhlas, dan husnudzon. Setelah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir aku jadi memandang bahwa skenario Allah lebih baik dari yang kita bayangkan dan kita rencanakan, dan setiap hal pasti ada hikmahnya. Menjadikan saya lebih percaya diri untuk bangkit dari keterpurukan karena merasa Allah selalu menyertai langkah kita. Zikir membuat perasaan lebih tenang, lebih mudah mengontrol emosi sehingga meminimalisir fikiran negatif. Zikir menjadikan kita selalu mengingat Allah dimana pun berada, di saat saya suudzon dengan takdir saya pada saat saya gagal menjadi wisudawan terbaik, tapi ternyata Allah menyimpan hal yang lebih indah dari itu. Oleh karena itu, sekarang saya menjadi tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan ”. (Wawancara dengan QAS pada 12 Agustus 2024)*

Kemudian informan FA juga menyatakan kondisi resiliensinya sesudah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir sebagaimana pernyataannya:

*“Sebelumnya merasa jika ada masalah rasanya pengen emosi dan menangis akan tetapi setelah mengikuti rutinan zikir ini menjadi lebih tenang dan berpikir jika setiap mendapatkan masalah tidak dibawa emosi dan dihadapi dengan tenang serta tidak lupa dengan amaliah zikir-zikir insyaAllah ada jalannya. Aku merasa ada sedikit peningkatan untuk bangkit dari kegagalan. Dengan mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir aku rasa saat ini belum sepenuhnya mengembangkan resiliensiku dan apakah itu karena aku sendiri atau gimana aku gak tahu, akan tetapi ada perkembangan walupun belum banyak. Menjadikanku lebih bisa mengendalikan emosi dan fikiran negatif. Selain itu aku merasa menjadi lebih percaya diri karena amaliyah zikir ini menjadikan kita yang awalnya belum dekat dengan Allah menjadi lebih dekat meskipun sedikit demi sedikit, dan insyaAllah Allah pasti akan selalu disisi hambanya untuk menghadapi apapun itu. Dengan zikir juga menjadikanku lebih positif thinking dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan. Pernah waktu itu ketika saya akan ujian Akhir Semester salah satu makul, ujian tersebut ujian lisan. Semua teman saya sudah pada sibuk belajar materi bahkan sampai dihafalkan termasuk saya juga, tpi disamping itu saya juga tidak lupa berzikir, dan wal hasil semua teman saya mendapatkan banyak pertanyaan sedangkan saya dan teman yang maju bareng saya hanya disuruh menghafal salah satu surah dalam al-qur'an dari situ saya berpikir bahwa dzikir juga dapat membantu dalam menghadapi kesulitan. (Wawancara dengan FA pada 12 Agustus 2024)*

Berdasarkan hasil pemaparan beberapa informan diatas, diperkuat dengan pernyataan pengasuh sekaligus pembimbing agama di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi terkait kondisi resiliensi santri setelah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir dalam wawancaranya:

*“Saya melihat perubahan pada mereka yang biasanya saya ajak untuk kajian, mereka jadi lebih sabar, lebih tenang dan terutama rasa syukurnya lebih besar. Dan dia lebih tau cara keluar dari masalah yang dia alami. Ketika dia tidak mampu mengatasi dia akan santai, karena dia sadar ada Allah yang mampu mengatasi”. (Wawancara dengan Ibu Nyai Isnayati pada 18 Agustus 2024)*

Berdasarkan pernyataan para informan dan pengasuh di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi, dapat disimpulkan bahwa bimbingan agama dan amalan zikir secara signifikan berperan dalam membentuk resiliensi santri. Setelah mengikuti bimbingan ini, santri merasa lebih mampu mengelola emosi, menghadapi kesulitan dengan sikap positif, dan bangkit dari keterpurukan. Zikir juga meningkatkan rasa percaya diri dan mendekatkan mereka kepada Allah, sehingga mereka lebih sabar, bersyukur, serta lebih husnudzon terhadap takdir. Secara keseluruhan, amalan zikir membantu santri mengembangkan ketenangan batin, berpikir positif, dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan hidup.

## BAB IV

### ANALISIS DAN HASIL PENELITIAN

#### **A. Analisis Integrasi Bimbingan Agama Islam dan Amalan Zikir dalam Membentuk Resiliensi Jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang**

Santri yang mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi pada hakikatnya mereka sedang memperdalam ilmu agama agar menjadi manusia yang berakhlakul karimah sesuai dengan ajaran agama Islam. Dengan kata lain pesantren adalah lembaga pendidikan Islam tradisional untuk mempelajari, memahami, mendalami, menghayati, dan mengamalkan ajaran Islam dengan menekankan pentingnya akhlak agama sebagai pedoman perilaku sehari-hari. Keberadaan pesantren di tengah-tengah masyarakat memiliki peran dan fungsi sebagai tempat pengenalan dan pemahaman Islam serta pusat penyebaran agama Islam.<sup>95</sup>

Berdasarkan teori Sapuan (dalam Indri Wahyuni dkk) yang mengemukakan bahwa individu dengan religiusitas tinggi akan memunculkan perasaan bahagia, senang, puas, merasa aman yang pada akhirnya akan mengacu pada ketenangan batin.<sup>96</sup> Oleh karenanya tingkat religiusitas yang tinggi diakui dapat menjadi relevan dengan kondisi kesehatan mental. Dengan demikian pelaksanaan bimbingan agama di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi merupakan upaya pendekatan dakwah dalam bentuk pembinaan ilmu agama yang diwujudkan dan pelaksanaan ajaran agama Islam.

Hal ini dapat menjadi strategi yang tepat untuk menumbuhkan resiliensi santri dalam menghadapi berbagai tantangan dan permasalahan di kehidupannya. Sehingga terbentuk santri sebagai insan yang taat terhadap perintah Allah dan memiliki jiwa yang tangguh. Dengan kata lain, terbinanya santri dengan ilmu agama maka akan merujuk pada kesejahteraan hidup untuk lebih menerima takdir Allah. Penelitian lain menunjukkan bahwa bimbingan agama dapat membantu residen narkoba menjadi individu yang resilien seperti memiliki rasa percaya diri, mampu mengontrol emosi,

---

<sup>95</sup> Riskal Fitri and Syarifuddin Ondeng, "Pesantren Di Indonesia: Lembaga Pembentukan Karakter," *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2022): 42–54, <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/alurwatul>.

<sup>96</sup> R Andika, "Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* XIII, no. 2 (2020): 131–44, <http://e-jurnal.stikesalirsyadclp.ac.id/index.php/jka/article/view/114>.

dan mampu menerima keadaan atau takdir yang dialami.<sup>97</sup> Senada dengan penelitian tersebut diperoleh hasil dalam penelitian ini yang menunjukkan bahwa bentuk integrasinya berupa bimbingan agama Islam yang diintegrasikan dengan amalan zikir, dimana dalam bimbingan tersebut terdapat materi yang mengandung nilai-nilai islam yang dapat diambil pelajaran dan memotivasi para santri terhadap segala permasalahannya, selain itu juga diterapkan praktik zikir setiap harinya setelah solat fardhu dan menjadi kewajiban yang bertujuan untuk menjadi pondasi kekuatan mental para santri dalam menghadapi permasalahannya. Terdapat beberapa bacaan yang dapat memberikan manfaat yang besar dan memberikan dampak positif pada psikologis santri. Beberapa bacaan tersebut adalah kalimat “*laa ilaa ha illallah*”. Pada saat praktiknya bacaan tersebut dibaca bersama dengan gerakan khusus dimana gerakan tersebut berpusat pada titik laifah (titik sensitif manusia) dimana titik latifah tersebut adalah tempat atau sumber penyakit yang bersumber dari diri manusia sendiri seperti marah, sedih, gundah, pesimis, overthingking dan lainnya, sehingga pada saat bacaan tersebut dibaca dan di barengi gerakan, para santri diharapkan fokus agar bacaan tersebut mampu menghancurkan penyakit-penyakit tersebut, secara tidak langsung disinilah resiliensi akan mulai terbentuk, dari yang awalnya rendah akan mulai meningkat. Berikut analisis terhadap pelaksanaan kegiatan Bimbingan Agama Islam dan Amalan Zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi:

### **1. Analisis Tujuan Integrasi Bimbingan Agama dan Amalan Zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi**

Menurut Az-Dzaky bimbingan agama Islam memiliki tujuan sebagai berikut :<sup>98</sup>

- a) Untuk menciptakan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan jiwa dan mental individu menjadi tenang dan damai, sehingga mampu bersikap lapang dada dan mendapatkan pencerahan berupa hidayah dari Allah.
- b) Untuk menciptakan sebuah perubahan dan perbaikan terhadap tingkah laku, yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitar.

---

<sup>97</sup> Diky Permana, “Peran Spiritualitas Dalam Meningkatkan Resiliensi Pada Residen Narkoba,” *Syifa Al-Qulub* 2, no. 2 (2018): 21–32, <https://doi.org/10.15575/saq.v2i2.2972>.

<sup>98</sup> Maslina Daulay, “Urgensi Bimbingan Konseling Islam Dalam Membentuk Mental Yang Sehat,” *Hikmah* 12, no. 1 (2018): 151–152, <https://doi.org/10.24952/hik.v12i1.859>.

- c) Untuk menciptakan kecerdasan rasa (emosi) pada individu, adanya kecerdasan rasa (emosi) yang positif mampu memunculkan rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong menolong dan kasih sayang.
- d) Untuk menciptakan kecerdasan spiritual pada diri individu, dengan adanya kecerdasan spiritual menjadikan individu untuk lebih taat kepada Allah, mematuhi segala perintahnya, menjauhi segala larangannya serta tabah dalam menerima ujian.
- e) Untuk menciptakan potensi ilahiyah sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar, ia dapat dengan baik menanggulangi persoalan hidup dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungannya di berbagai aspek kehidupan.

Pelaksanaan bimbingan agama dan amalan zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang dilakukan dengan tujuan untuk menjembatani santri memperoleh haknya dalam belajar agama. Karena sudah seharusnya santri yang ada di pesantren mendapatkan pengetahuan agama agar menjadi manusia yang berperilaku sesuai syariat agama. Di dunia luar terkadang mereka lupa akan pentingnya ilmu agama sehingga menyepelkannya begitu saja. Banyak santri diluar sana ketika mendapati masalah yang seharusnya lebih mendekatkan diri dengan Allah malah melampiaskannya dengan hal yang tidak bermanfaat ataupun pada kemaksiatan, inilah sebabnya jika kurangnya pengetahuan agama dan seharusnya. Menurut Sapuan (dalam Indri Wahyuni dkk) yang mengemukakan bahwa individu dengan religiusitas tinggi akan memunculkan perasaan bahagia, senang, puas, merasa aman yang pada akhirnya akan mengacu pada ketenangan batin.

Di samping hal tersebut bimbingan agama dan amalan zikir sangat penting dilakukan untuk membentuk resiliensi dan menjadikan santri mempunyai jiwa yang tangguh, dalam pernyataannya Ibu Nyai Isnayati mengatakan bahwa tujuan adanya bimbingan agama dan amalan zikir untuk mengenalkan pada santri bahwasannya berthoriqoh merupakan kebutuhan semua umat muslim baik tua maupun muda. Karena pada umumnya stigma yang beredar di masyarakat berthoriqoh hanya untuk kalangan orang tua ataupun lansia. Selain itu, bimbingan agama dan amalan zikir juga bertujuan untuk membantu santri dalam menjaga kesehatan mentalnya, sebagai pondasi mental dalam menghadapi segala permasalahan dan krisis yang sedang dialami santri serta agar santri selalu

menyertakan Allah dalam segala permasalahannya sehingga mampu menumbuhkan resiliensi santri. Berdasarkan pernyataannya, dapat dikatakan bahwa bimbingan agama dan amalan zikir di pondok pesantren putri mbah rumi semarang dengan tujuan untuk mengenalkan thoriqoh, menjaga kesehatan mental, dan sebagai pondasi mental dalam menghadapi permasalahan yang dialami santri yang pada akhirnya merujuk pada pembentukan resiliensi. Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi berusaha menciptakan program yang sesuai dengan kebutuhan para santri dengan itu mewajibkan seluruh santri agar mengikuti kegiatan tersebut. Dengan demikian, diharapkan bahwa setiap santri istiqomah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir dan istiqomah mengamalkan zikirnya sehingga nantinya akan merasakan manfaat dari kegiatan dan amalan tersebut.

Tujuan integrasi bimbingan agama dan amalan zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi secara langsung mendukung pembentukan resiliensi santri. Berdasarkan analisis, bimbingan ini bertujuan untuk menciptakan kesehatan mental, kecerdasan spiritual, dan kemampuan menghadapi tantangan hidup dengan melibatkan Allah dalam setiap permasalahan. Resiliensi terbentuk melalui aspek-aspek berikut:

1. Kesehatan Mental sebagai Pondasi Resiliensi

Dengan menjaga kesehatan mental melalui zikir, santri memiliki kemampuan untuk tetap tenang dan fokus dalam menghadapi tekanan, yang merupakan karakteristik utama individu yang resilien.

2. Kecerdasan Spiritual yang Memperkuat Ketahanan

Bimbingan ini membantu santri mengembangkan kecerdasan spiritual, yang tidak hanya meningkatkan ketaatan kepada Allah tetapi juga memberikan rasa makna hidup dan kepercayaan diri dalam menghadapi ujian, dimana hal tersebut merupakan esensi penting dalam resiliensi.

3. Perubahan Sikap dan Pola Pikir Positif

Dampak bimbingan terlihat dari perubahan pola pikir santri, seperti kemampuan untuk tetap optimis, berpikir positif, dan menjadikan tantangan sebagai sarana belajar. Hal ini mencerminkan bahwa tujuan dari bimbingan agama memiliki pengaruh dalam membentuk resiliensi yang kuat.

Dengan program ini, Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi menciptakan lingkungan yang mendukung pembentukan resiliensi santri, menjadikan mereka

lebih tangguh dalam menghadapi kehidupan, selaras dengan tujuan bimbingan agama dan amalan zikir.

Terdapat perubahan sikap yang menunjukkan bahwa bimbingan agama dan amalan zikir di Pondok Pesantren Mbah Rumi Semarang memiliki dampak sesuai dengan tujuan di adakannya, sebagaimana yang dirasakan oleh E, SFH, QAS, dan FA bahwa adanya dampak positif bimbingan agama dan amalan zikir dalam berbagai aspek kehidupan mereka, tidak hanya dari segi keagamaan tetapi juga dalam membentuk resiliensi diri dan mendapatkan motivasi. Hal tersebut dibuktikan dari pola pikir santri setelah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang.

## **2. Analisis Fungsi Integrasi Bimbingan Agama dan Amalan Zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang**

Bimbingan agama Islam memiliki beberapa fungsi yang signifikan terhadap kehidupan individu dan lingkungan sekitarnya. Menurut pendapat Faqih ( dalam Ai Badriah Dkk) beberapa fungsi itu meliputi fungsi preventif, fungsi korektif, fungsipreservatif, fungsi developmental, dan fungsi perbaikan.<sup>99</sup> Adapun penjelasan lebih detailnya sebagai berikut:

- a) Fungsi Preventif: Bimbingan agama dengan menggunakan amalan zikir berfungsi mencegah timbulnya tekanan emosional seperti rasa cemas, khawatir, dan gundah gulana. Dengan membantu santri menumbuhkan ketenangan batin, bimbingan ini berperan dalam mencegah timbulnya masalah emosional yang lebih serius.
- b) Fungsi Korektif: Amalan zikir dan khidmah ilmiah juga berperan dalam fungsi korektif dengan membantu santri mengatasi kesulitan dan mengontrol emosi secara lebih baik. Ini mencakup upaya untuk memperbaiki kondisi emosional dan psikologis yang mungkin sudah terpengaruh.
- c) Fungsi Preservatif: Bimbingan agama ini juga memiliki fungsi preservatif dengan membantu santri tetap kuat dan optimis dalam menghadapi kesulitan hidup. Dengan demikian, mereka dilindungi dari kemungkinan dampak negatif dari tekanan emosional yang berlebihan.

---

<sup>99</sup> dan Abdul Mujib Ai Badriah, Lilis Satriah, "BIMBINGAN ISLAM DAN LIVING VALUES EDUCATION UNTUK MENINGKATKAN SIKAP TOLERANSI," *Al-Isyraq* 2, no. 2 (2019): hlm. 105, <https://docplayer.info/206665528-Bimbingan-Islam-dan-living-values-education-untuk-meningkatkan-sikap-toleransi.html>.

- d) Fungsi Developmental: Amalan zikir dan khidmah ilmiah juga berkontribusi pada fungsi developmental dengan membantu santri berkembang secara spiritual, membuat mereka lebih bersyukur, dan mendekatkan diri kepada Allah. Ini mencakup pertumbuhan dalam hal pengembangan nilai-nilai spiritual dan keagamaan.
- e) Fungsi Perbaikan: Secara keseluruhan, bimbingan agama ini juga memiliki fungsi perbaikan dengan membantu santri untuk meningkatkan kualitas hidup mereka, baik dari segi emosional, spiritual, maupun psikologis.

Berdasarkan analisis, bimbingan agama dan amalan zikir dan khidmah ilmiah memiliki peran yang signifikan dalam kehidupan santri dan lima fungsi utama. Fungsi preventif membantu mencegah masalah emosional dengan menumbuhkan ketenangan batin. Fungsi korektif memperbaiki kondisi emosional dan psikologis yang terganggu, sementara fungsi preservatif menjaga kekuatan mental dan optimisme dalam menghadapi tantangan hidup. Fungsi developmental mendukung pertumbuhan spiritual santri, menjadikan mereka lebih bersyukur dan dekat dengan Allah. Terakhir, fungsi perbaikan membantu meningkatkan kualitas hidup santri secara holistik, baik dari segi emosional, spiritual, maupun psikologis.

### **3. Analisis Pembimbing Agama di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang**

Pembimbing agama berperan sebagai fasilitator yang mendukung penerima bimbingan dalam memahami diri mereka dan lingkungan sosial mereka. Seorang pembimbing agama dapat melakukan pekerjaan (aktivitas bimbingan) sesuai dengan pilihan dan keahliannya, serta tidak boleh memaksakan kehendaknya kepada orang yang dibimbing. Abdul Basit menyebutkan bahwa pembimbing agama adalah individu yang memberikan bimbingan kepada orang lain dalam memahami dan mengamalkan ajaran agama, seorang pembimbing yang beriman diharapkan akan mengarahkan klien kepada jalan yang benar, yakni jalan yang mendapat cahaya dan keridaan Allah.<sup>100</sup> Adapun petugas bimbingan agama Islam idealnya memiliki karakteristik sebagai syarat-syarat pembimbing dalam bimbingan agama Islam adalah sebagai berikut:<sup>101</sup>

---

<sup>100</sup> Daulay, "Urgensi Bimbingan Konseling Islam Dalam Membentuk Mental Yang Sehat." Hlm. 12

<sup>101</sup> Rohim, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Sekolah*. Hlm. 56

- a) Kemampuan profesional (ahli) yaitu mempunyai kemampuan keahlian atau profesional di bidang keagamaan
- b) Memiliki sifat pribadi yang baik (akhlak mulia)
- c) Kemampuan kemasyarakatan (hubungan sosial)
- d) Ketawqaaan kepada Allah

Pembimbing Agama di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang memiliki peran sentral dalam membentuk karakter santri dan pendekatan spiritual dan pendidikan agama. Dengan menanamkan nilai-nilai keIslaman yang mendalam, para pembimbing ini berupaya membekali santri dengan keteguhan iman, pengetahuan agama yang luas, serta keterampilan spiritual seperti amalan zikir yang menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari di pesantren.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa Pembimbing agama, dalam hal ini Ibu Nyai Isnayati, tidak hanya sekedar memiliki pengetahuan agama tetapi juga merupakan praktisi zikir yang telah menjalani proses intensif sebelum menjadi pembimbing. Ini menunjukkan bahwa pembimbing agama memiliki pengalaman pribadi yang mendalam dalam menjalankan ibadah dan amalan spiritual, yang menjadi landasan penting dalam membimbing para santri. Ibu Nyai menyebutkan bahwa beliau mengikuti kursus tasawuf selama tiga hari tiga malam, yang dilengkapi dengan praktek langsung di bawah bimbingan mentor-mentor ahli zikir dari Jakarta. Hal ini menunjukkan bahwa menjadi seorang pembimbing agama memerlukan pelatihan yang komprehensif, baik dari segi teori maupun praktik spiritual. Selain itu, keterlibatan mentor dari luar menandakan adanya pengakuan formal dan pengetahuan yang lebih luas di luar pondok pesantren. Beliau juga menunjukkan bahwa ada standar tertentu yang harus dipenuhi untuk menjadi pembimbing agama. Kursus tasawuf dan sertifikasi internal menegaskan bahwa pembimbing agama tidak bisa dipilih sembarangan, melainkan harus dan proses seleksi dan pelatihan yang terstruktur. Hal ini menggambarkan bahwa posisi pembimbing agama memiliki tanggung jawab besar dan memerlukan legitimasi formal dalam komunitas pesantren.

Secara teori, peran pembimbing agama ini sejalan dengan konsep mentorship dalam pendidikan Islam, di mana seorang guru tidak hanya mentransmisikan pengetahuan, tetapi juga memberikan teladan dalam spiritualitas dan akhlak, terutama dalam konteks tasawuf dan amalan zikir.

#### **4. Analisis Jamaah/Terbimbing di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang**

Jama'ah diartikan sejumlah besar manusia atau sekelompok manusia yang berhimpun untuk mencapai tujuan yang sama. sedangkan secara istilah syari'ah adalah sekelompok umat Islam yang bersepakat dalam suatu tujuan tertentu dan dipimpin oleh seorang pemimpin.<sup>102</sup> Misalnya dalam kegiatan bimbingan agama, seseorang yang menyampaikan ceramah atau memberikan bimbingan dapat dikatakan sebagai da'i atau pembimbing, sedangkan audiens dinamakan jamaah atau orang yang dibimbing. Orang yang dibimbing atau terbimbing merujuk kepada individu yang menerima bimbingan dari seorang pembimbing, dalam konteks pendidikan, agama, maupun pengembangan pribadi. Proses ini bertujuan untuk membantu individu tersebut mencapai kemandirian, memahami diri sendiri, dan mengatasi berbagai masalah yang dihadapi. Orang yang dibimbing mempunyai karakteristik seperti keterbukaan untuk menerima bimbingan, kesiapan untuk berubah dan kemampuan untuk berinteraksi.<sup>103</sup>

Dalam pelaksanaan bimbingan agama dan amalan zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang yang bereperan sebagai jamaah atau orang yang dibimbing adalah santri atau santri. Dari hasil wawancara bahwa jamaahnya terdiri dari mayoritas santri yang merupakan mahasiswa. Mereka cenderung responsif terhadap materi yang disampaikan saat bimbingan. Jika mereka tidak melewatkan atau lompat dari materi, mereka secara refleks merasa materi tersebut menjadi kebutuhan bagi mereka. Mereka lebih antusias jika mengikuti satu materi secara utuh tanpa terlalu banyak gangguan atau disemangati. Mereka merasa butuh dan akan fokus dalam menyimak materi tersebut. Jika ada yang melewatkan materi atau tidak fokus, mereka cenderung kurang antusias atau bahkan menjadi malas untuk mengikuti.

Dapat disimpulkan bahwa efektivitas bimbingan agama dan amalan zikir sangat bergantung pada keterlibatan penuh dari jamaah. Keberhasilan bimbingan di pondok pesantren ini menunjukkan bahwa jamaah yang terfokus dan konsisten dalam mengikuti materi akan secara alami merasa termotivasi untuk terus belajar dan memahami amalan yang diberikan.

---

<sup>102</sup> Fahriansyah, "Filosofi Dakwah Jama'ah." Hlm. 36

<sup>103</sup> Tirmizi, *Bimbingan Konseling Islam*. Hlm.

## **5. Analisis Materi Integrasi Bimbingan Agama dan Amalan Zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang**

Materi bimbingan agama dan amalan zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi berperan signifikan dalam proses pembentukan resiliensi santri melalui pendekatan komprehensif yang mencakup berbagai dimensi kehidupan spiritual dan praktis. Dalam penyampaian materi, pembimbing agama perlu memahami kebutuhan-kebutuhan dan karakteristik jamaah atau orang yang dibimbing agar materi tersebut dapat diterima dengan baik oleh para jamaah. Materi bimbingan agama dan amalan zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi disusun secara komprehensif untuk membentuk kesadaran spiritual dan ketenangan batin para santri. Materi ini mencakup pemahaman dasar tentang zikir, mulai dari makna dan tata cara pelafalan hingga penghayatan mendalam terhadap asma Allah. Tema dalam kegiatan bimbingan agama ditentukan oleh pembimbing agama, berdasarkan wawancara dengan pembimbing bahwa tema tersebut meliputi MDMI (mengetahui diri menggapai ilahi), tiga I (Islam, iman, ihsan), tiga T (tilawah, ta'lim, tazkiyah). Materi bimbingan agama Islam tidak lain yakni bersumber dari Al-qur'an.

Pendapat di atas didukung penelitian oleh Zulkifli yang mengatakan bahwa materi dalam bimbingan agama Islam dapat diklasifikasikan menjadi empat pokok yakni akidah, akhlak, hukum, dan fiqih.<sup>104</sup> Berikut penjelasannya:

### **a) MDMI (Mengetahui Diri Menggapai Ilahi)**

Materi ini menekankan pentingnya kesadaran spiritual individu dalam mengenali hakikat diri dan tujuannya, yang merupakan aspek mendasar dalam akidah. Akidah merupakan keyakinan fundamental dalam Islam yang mencakup keimanan kepada Allah, malaikat, kitab-kitab, rasul, hari kiamat, dan takdir. MDMI berfungsi sebagai landasan bagi seseorang untuk memahami hubungannya dengan Tuhan, dan bagaimana dirinya berperan di dunia sesuai dengan kehendak Ilahi. Materi ini membimbing santri untuk memahami hakikat dirinya dan hubungannya dengan Allah. Kesadaran spiritual ini menjadi landasan dalam membangun resiliensi, karena

---

<sup>104</sup> Zulkifli, "Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan." Hlm. 7

memberikan santri makna hidup yang mendalam, tujuan yang jelas, dan kemampuan untuk menerima takdir dengan sikap positif.

b) Tiga I (Islam, Iman, Ihsan)

Islam: Mengacu pada aspek hukum dan fiqih, yang berkaitan dengan aturan-aturan praktis dalam menjalankan syariat Islam, termasuk ibadah, muamalah, dan amalan sehari-hari. Aspek ini membentuk tata cara hidup seorang Muslim yang taat pada perintah agama. Melalui pemahaman hukum dan fiqih, santri diajarkan kedisiplinan dan tanggung jawab, yang membentuk kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan hidup.

Iman: Berhubungan dengan aspek akidah, yaitu keyakinan dalam hati yang membentuk landasan teologis seorang Muslim. Ini menegaskan pentingnya pemahaman dan penguatan iman dan pengetahuan yang mendalam tentang rukun iman. Penguatan akidah menanamkan keyakinan yang kokoh, membantu santri merasa aman dan percaya diri dalam menghadapi masalah.

Ihsan: Berhubungan dengan akhlak. Ihsan adalah kesempurnaan dalam beribadah kepada Allah, seolah-olah melihat-Nya. Ini mencakup dimensi etika dan moral dalam kehidupan sehari-hari, menekankan pada perilaku yang baik dan luhur di hadapan manusia dan Tuhan. Penekanan pada akhlak mulia memperkuat hubungan sosial santri, memberikan mereka dukungan moral dan emosional yang penting dalam membangun resiliensi.

c) Tiga T (Ta'lim, Tilawah, Tazkiyah)

Tilawah: Merujuk pada membaca dan memahami Al-Qur'an, yang berkaitan erat dengan hukum dan fiqih dalam konteks membaca Al-Qur'an sebagai ibadah serta memahami hukum-hukum yang terkandung di dalamnya. Tilawah juga mencerminkan upaya untuk memperdalam ilmu dan pengetahuan keIslaman. Hal tersebut dapat memperkuat spiritualitas santri, menjadikan mereka lebih sabar dan optimis dalam menyikapi masalah.

Ta'lim: Bermakna pembelajaran atau pendidikan, yang menyangkut transfer ilmu, baik dalam akidah, akhlak, maupun fiqih. Proses ta'lim ini mendidik santri untuk memahami ajaran-ajaran Islam secara holistik, baik dari sisi teori maupun praktik. Hal tersebut memberikan wawasan dan pengetahuan bagi santri untuk memahami serta mengatasi permasalahan

secara bijak, dimana hal ini merujuk pada aspek regulasi emosi pada resiliensi.

Tazkiyah: Berarti penyucian jiwa, yang erat kaitannya dengan pembinaan akhlak. Materi ini membantu individu membersihkan diri dari sifat-sifat buruk yang ada dalam diri manusia seperti rasa takut, sedih, khawatir yang berlebihan dan meraih sifat-sifat baik yang mendekatkannya kepada Allah. Sehingga nantinya dapat membentuk jiwa yang tangguh atau resilien. Tazkiyah berperan dalam memperkuat kepribadian Muslim yang bermoral dan berakhlak mulia.

Berdasarkan pemaparan data di atas dapat disimpulkan bahwa Pembimbing agama memiliki peran penting dalam menyesuaikan penyampaian materi berdasarkan kebutuhan dan karakteristik jamaah, sehingga mereka dapat memahami dan menginternalisasi ajaran-ajaran tersebut dengan baik. Materi ini bersumber dari Al-Qur'an dan diharapkan dapat membentuk santri yang memiliki keyakinan yang kuat (akidah), perilaku mulia (akhlak), serta ketaatan dalam menjalankan syariat Islam (hukum dan fiqih). Tujuan akhirnya adalah menciptakan individu yang memiliki kepribadian yang seimbang antara aspek spiritual dan praktis dalam kehidupan sehari-hari.

## **6. Analisis Metode Bimbingan Agama dan Amalan Zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang**

Metode Bimbingan Agama Islam dan amalan zikir yang digunakan dalam membentuk dan menumbuhkan resiliensi di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang. Menurut Faqih Aunur R (dalam Devi Hanisa Dkk) terdapat beberapa metode, salah satunya yaitu metode bimbingan kelompok sebagai berikut:<sup>105</sup>

### **a) Metode Bimbingan Kelompok**

Metode yang digunakan dalam Bimbingan Agama Islam di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi salah satunya yaitu dengan metode bimbingan kelompok, terbimbing terdiri dari beberapa kelompok yang berjumlah empat puluh orang. Dalam kegiatan ini juga menggunakan metode ceramah dimana pembimbing menyampaikan materi kepada para terbimbing, metode ceramah juga menjadi salah satu bentuk dari metode bimbingan kelompok.

---

<sup>105</sup> Hanisa et al., "Metode Bimbingan Agama Islam Pada Anak Binaan Di Lpka Kelas Ii Kendari." Hlm. 13

Sedangkan menurut Ahyat (dalam Devi Hanisa Dkk) metode Bimbingan Agama Islam Di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi sebagai berikut:<sup>106</sup>

b) Metode Ceramah

Metode ceramah yang diterapkan di pondok pesantren putri mbah rumi dalam kegiatan bimbingan agama melau amalan zikir mempunyai istilah tersendiri yaitu dengan sebutan khidmah ilmiah. Berdasarkan data hasil wawancara dengan pembimbing agama, dapat disimpulkan bahwa penyampaian materi secara ceramah memungkinkan santri untuk menerima informasi secara langsung dari pembimbing. Dalam hal ini, fokus utama adalah memberikan pemahaman mendalam kepada santri tentang zikir, termasuk manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari. Metode ini menekankan pentingnya memberikan wawasan yang komprehensif terkait zikir, tidak hanya sebagai ritual ibadah, tetapi juga bagaimana zikir berkontribusi pada kesehatan spiritual. Ini menunjukkan bahwa tujuan bimbingan tidak hanya mendorong praktik zikir secara mekanis, tetapi juga membantu santri memahami esensi dan manfaat spiritual yang lebih dalam dari amalan tersebut. Penyampaian materi tentang manfaat zikir menunjukkan pentingnya zikir dalam memperkuat kesehatan spiritual, yang berhubungan dengan ketenangan batin, ketahanan mental, dan kedekatan dengan Tuhan. Ini juga merupakan bagian dari bimbingan yang bertujuan mengembangkan aspek emosional dan mental santri.

Hal tersebut sesuai dengan teori metode bimbingan agama menurut Ahyat menyatakan bahwa metode ceramah adalah metode pengajaran yang disampaikan secara langsung oleh seorang pembimbing kepada terbimbing dan penjelasan panjang lebar di depan mereka. Dalam metode ini, pembimbing menjelaskan materi secara lisan. Terbimbing mendengarkan dengan seksama dan mencatat pokok-pokok penting yang dijelaskan oleh pembimbing

c) Metode Tanya Jawab

Tanya jawab dilakukan oleh pembimbing kepada jamaah atau terbimbing. Berdasarkan hasil wawancara dengan pembimbing dapat disimpulkan bahwa sesi tanya jawab dilakukan setelah penyampaian materi (khidmah ilmiah) dengan tujuan untuk menguji dan memastikan bahwa santri benar-benar memahami konsep zikir secara menyeluruh. Ini adalah strategi

---

<sup>106</sup> Hanisa et al. Hlm. 14

evaluatif yang memungkinkan pembimbing untuk mengukur sejauh mana materi telah diterima dan dipahami oleh santri. Metode ini memfasilitasi komunikasi interaktif antara pembimbing dan santri. Dengan mengajukan pertanyaan, pembimbing dapat mendeteksi apakah ada pemahaman yang kurang tepat atau bagian materi yang masih belum dipahami dengan baik oleh santri. Dan tanya jawab, santri didorong untuk berpikir kritis dan terlibat aktif dalam proses belajar. Mereka tidak hanya menjadi pendengar pasif, tetapi juga berperan dalam proses pembelajaran dan partisipasi langsung. Tujuan akhir dari metode ini adalah memastikan bahwa santri memiliki pemahaman komprehensif tentang zikir. Hal ini penting untuk menjamin bahwa materi bimbingan tidak hanya disampaikan, tetapi juga diterima dan diaplikasikan oleh santri dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil tersebut sesuai dengan teori metode bimbingan agama menurut Ahyat bahwa metode tanya jawab adalah suatu metode pengajaran yang memungkinkan terjadinya interaksi langsung antara pembimbing dan terbimbing. Dalam metode ini, pembimbing menggunakan pertanyaan untuk mengajukan materi bimbingan agama Islam, dan terbimbing menjawab dengan memberikan informasi yang mereka miliki. Metode tanya jawab dapat dilakukan dengan dua arah, yakni pembimbing bertanya dan terbimbing menjawab, atau terbimbing bertanya dan pembimbing menjawab. Tujuan metode tanya jawab adalah untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam berpikir kritis, mengembangkan daya ingat dan penalaran, serta meningkatkan keberanian dan keterampilan siswa dalam bertanya, menjawab, mengemukakan pendapat, dan mempertanyakan pendapat orang lain.

d) Metode Pembiasaan

Berdasarkan hasil wawancara dengan pembimbing dapat disimpulkan bahwa santri didorong untuk mempraktikkan zikir secara teratur setelah solat fardhu setiap hari. Dengan pendampingan ini, santri mendapatkan bimbingan langsung dan terbiasa melakukan zikir, bukan hanya sebagai teori, melainkan juga dalam penerapan sehari-hari. Salah satu fokus utama dari metode ini adalah pembiasaan. Dengan mempraktikkan zikir setiap hari, santri diajarkan untuk menjadikan zikir sebagai bagian integral dari kehidupan mereka. Tujuannya agar zikir bukan sekadar amalan ritual, tetapi juga menjadi kebiasaan yang membantu santri mencapai ketenangan batin dan memperkuat

hubungan spiritual dengan Allah. Dengan praktik zikir secara konsisten, metode ini membantu santri untuk memperdalam kedekatan dengan Allah. Proses ini tidak hanya berfungsi sebagai latihan spiritual, tetapi juga sarana untuk membangun ketenangan batin, yang merupakan tujuan penting dalam pembinaan mental dan spiritual santri. Praktik zikir setelah solat fardhu bertujuan agar amalan ini tidak hanya terbatas pada momen-momen tertentu, tetapi menjadi bagian dari kebiasaan harian. Hal ini penting dalam bimbingan agama, karena amalan zikir yang rutin diharapkan dapat mempengaruhi sikap, perilaku, dan cara santri menghadapi kehidupan sehari-hari dengan lebih tenang dan penuh kesadaran spiritual.

Hal tersebut sesuai dengan teori metode bimbingan agama menurut Rifa'i bahwa metode pembiasaan adalah metode yang dilakukan berupa kegiatan yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan untuk melatih terbimbing agar memiliki kebiasaan-kebiasaan yang positif. Dalam penerapannya, metode pembiasaan ini bisa digunakan dalam kegiatan keagamaan, seperti solat berjamaah, kebiasaan hidup sehat, kebiasaan berakhlak yang baik dan kebiasaan baik yang lainnya.

## **7. Analisis Media Bimbingan Agama dan Amalan Zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang**

Media merupakan sarana atau alat yang digunakan untuk menyampaikan pesan, materi, atau informasi dalam proses bimbingan agama. Media ini berfungsi sebagai perantara antara pembimbing dan orang yang dibimbing agar tujuan bimbingan, seperti pemahaman nilai-nilai agama, pengembangan spiritual, dan penerapan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari dapat tercapai secara efektif. Dalam pelaksanaan bimbingan agama dan amalan zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang menurut Nursalim terdiri dari empat macam yaitu, media lisan, media tulisan, media visual, dan media audio visual.<sup>107</sup> Dari pernyataan tersebut adapun berikut penjelasan detail mengenai media yang digunakan dan fungsinya dalam kegiatan bimbingan agama dan amalan zikir:

### **a) Media Lisan**

Metode bimbingan agama Islam di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang menggunakan metode lisan yang menjadi salah satu pendekatan

---

<sup>107</sup> Nursalim, *Pengembangan Media Bimbingan Dan Konseling*. Hlm. 6

utama dalam proses pembelajaran dan pembentukan karakter santri. Dan metode ini, interaksi langsung antara pembimbing dengan para santri menjadi fokus utama, di mana bimbingan agama diberikan secara verbal, baik dalam bentuk ceramah, pengajian, ataupun nasihat harian. Pengasuh juga menyampaikan materi zikir secara langsung, menuntun para santri untuk memperkuat hubungan mereka dengan Allah SWT dan dzikir dan doa yang diajarkan. Dengan metode lisan ini, nilai-nilai keIslaman, seperti kesabaran, keikhlasan, tawakal, dan pentingnya zikir, ditanamkan secara langsung dalam kehidupan sehari-hari santri.

b) Media Audio

Media audio berupa mikrofon & sound system disini digunakan untuk memperkuat suara pembimbing agar dapat didengar dengan jelas oleh semua santri. Mikrofon juga digunakan dalam sesi tanya jawab. Jamaah menggunakan mikrofon untuk bertanya atau berinteraksi dengan pembimbing. Sehingga seluruh peserta dapat mendengar pertanyaan dan jawaban dengan baik.

c) Media Visual

Media visual berupa Proyektor disini digunakan untuk mendukung berjalannya kegiatan bimbingan agama Islam yakni untuk menampilkan materi berupa slide PPT, video dan gambar agar lebih menarik dan mudah dipahami oleh santri.

d) Media Audio Visual

Media audio visual berupa laptop disini digunakan untuk mendukung kegiatan bimbingan agama Islam yang membantu pembimbing dalam menyampaikan materi secara lebih efektif, interaktif, dan terstruktur. Laptop digunakan untuk menyimpan materi-materi yang akan dipaparkan pada saat kegiatan khidmah ilmiah dalam bentuk slide PPT.

Berdasarkan pemaparan data di atas dapat disimpulkan bahwa dalam kegiatan bimbingan agama dan amalan zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang, penggunaan berbagai media berperan penting untuk menyampaikan materi secara efektif. Secara keseluruhan media-media ini mendukung proses bimbingan agama dengan memperjelas penyampaian materi, meningkatkan keterlibatan santri, dan memastikan komunikasi yang efektif.

## **B. Analisis Kondisi Resiliensi Jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang**

Santri yang ada di pesantren ini mayoritas santri yang sedang menempuh pendidikan kuliah atau seorang mahasiswa. Permasalahan yang dialami santri sangat kompleks, mulai dari masalah pendidikan, pertemanan, hingga percintaan. Kondisi santri yang penuh masalah ini yang terkadang menimbulkan masalah pada kepribadiannya. Santri menjadi pribadi yang sensitif, mudah emosi, mudah down, mudah overthinking dan lainnya. Sehingga dapat dikatakan bahwa santri memiliki resiliensi yang rendah. Selain itu, respon dari lingkungan sekitar juga dapat mempengaruhi kondisi resiliensi santri. sehingga untuk menumbuhkan atau membentuk resiliensi santri membutuhkan upaya ataupun pendekatan khusus. Salah satunya dapat berupa pendekatan bimbingan agama Islam. Sejalan dengan pernyataan Sapuan (dalam Indri Wahyuni dkk) mengemukakan bahwa individu dengan religiusitas tinggi akan memunculkan perasaan bahagia, senang, puas, merasa aman yang pada akhirnya akan mengacu pada ketenangan batin sehingga mampu meningkatkan daya tahan (*resiliensi*) seseorang dalam mengatasi ketegangan-ketegangan akibat permasalahan yang dirasakan berat dan menekan.<sup>108</sup>

Pahlevi & Salve menjelaskan bahwa resiliensi adalah suatu bentuk respon yang dilakukan secara sehat dan produktif ketika menghadapi kesulitan atau trauma, untuk kemudian mengatasi perubahan hidup pada level yang tinggi serta merupakan kapasitas individu dalam mengatasi, memperkuat diri, dan melakukan perubahan sehubungan dengan ujian yang dialaminya.<sup>109</sup> Kemudian makna resiliensi menurut Grotberg adalah kemampuan manusia untuk bertahan dan beradaptasi, serta kapasitas manusia untuk menghadapi dan memecahkan masalah setelah mengalami kesengsaraan.<sup>110</sup> Resiliensi diri pada santri jamaah thoriqoh qodiriyah wa naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang mengacu pada teori dari Reivich & Shatte, bahwasannya resiliensi merupakan kemampuan individu untuk mengatasi dan meningkatkan ketahanan diri terhadap situasi yang menekan seperti kehilangan pekerjaan, kegagalan dalam berhubungan sosial, dan bahkan trauma yang terjadi dalam hidupnya.<sup>111</sup>

---

<sup>108</sup> Andika, "Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19."

<sup>109</sup> Pratiwi and Yuliandri, "Anteseden Dan Hasil Dari Resiliensi." Hlm. 10

<sup>110</sup> Fazny, "Tingkat Resiliensi Mahasiswa Perantau Di Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuludin Adab Dan Dakwah IAIN Pontianak." Hlm. 115

<sup>111</sup> Ardana and Sholichatun, "Resiliensi Pada Orang Dengan Hiv Aids (Odha)." Hlm. 5

Seseorang yang dikatakan memiliki resiliensi yang tinggi dapat dilihat dari tujuh aspek diantaranya yaitu *emotion regulation*, *impulsiv control*, *optimisme*, *causal analysis*, *empaty*, *self efficacy*, dan *reaching out*. Hasil penelitian menunjukkan hasil yang menarik untuk dikaji lebih dalam terkait delapan aspek resiliensi, diantaranya sebagai berikut:

#### 1. *Emotion Regulation*

Menurut Reivich & Shatte regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang walaupun di bawah tekanan, ia mengemukakan dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi, yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*).<sup>112</sup> Teori tersebut sesuai dengan kondisi resiliensi aspek *emotion regulation* pada santri jamaah Thoriqoh Qodiriyah wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang bernama E, ia mempunyai permasalahan dalam dirinya seperti rasa malas, tidak istiqomah dalam beribadah dan takut gagal dalam kehidupan. Hal tersebut membuat ia sering merasa bingung, merasa takut, merasa kecewa dan merasa ingin marah dengan diri sendiri, walaupun terkadang dia berusaha bersabar dan mencari solusi. Berdasarkan teori diatas kondisi *emotion regulation* E sebelum mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir dapat dikatakan rendah karena pada teori tersebut menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki *emotion regulation* yang baik apabila ia mampu bersikap tenang walaupun dibawah tekanan dan juga dapat fokus, sedangkan informan E merasa bingung dan takut dalam menyikapi permasalahannya dimana hal tersebut menunjukkan bahwa ia tidak memiliki ketenangan, serta E merasa kecewa dan ingin marah dengan dirinya sendiri dimana hal tersebut menunjukkan bahwa ia tidak dapat fokus pada hal-hal yang dapat merubah kondisinya menjadi lebih baik, tetapi malah fokus pada permasalahannya seperti rasa kecewa dan ingin marah dengan dirinya sendiri. Tetapi setelah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir berdasarkan teori diatas, kondisi resiliensi informan E berdasarkan aspek *emotion regulation* menjadi lebih baik, ia dapat fokus dengan hal-hal yang lebih positif seperti yang dijelaskan dalam teori, hal tersebut dibuktikan dengan ia yang menjadi lebih bersyukur dalam menyikapi masalahnya karena ia sadar masih banyak orang yang lebih susah dari dirinya tetapi tidak pernah mengeluh. Ia juga mampu menunjukkan ketenangan/bersikap tenang

---

<sup>112</sup> Rusmaladewi et al., "Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR." Hlm. 35

walaupun dibawah tekanan dibuktikan dengan ia yang lebih tenang dalam menyikapi masalah karena ia rasa masalahnya adalah masalah kecil yang masih bisa ia tangani.

Kemudian hal tersebut sama dengan kondisi resiliensi *aspek emotion regulation* pada informan bernama QAS, ia mempunyai permasalahan dalam dirinya seperti takut tidak bisa mewujudkan planing-planing masa depan yang sudah dirancang yaitu untuk menjadi wisudawan terbaik fakultas dan kuliah di luar negeri/universitas favorit di Indonesia, takut tidak bisa mengalahkan rasa malas, takut mencoba hal baru, serta takut kehilangan orang terdekat sebelum ia sukses. Hal tersebut jelas membuat ia menjadi banyak ketakutan yang dirasakan, sering berfikir berlebihan, menjadi sangat sensitif dan sulit untuk mengontrol perasaan seperti sering menangis ketika teringat masalahnya.

Berdasarkan teori diatas kondisi *emotion regulation* QAS sebelum mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir dapat dikatakan rendah karena pada teori tersebut menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki *emotion regulation* yang baik apabila ia mampu bersikap tenang walaupun dibawah tekanan dan juga dapat fokus, sedangkan informan E memiliki rasa takut yang berlebihan terhadap masalahnya dimana hal tersebut menunjukkan bahwa ia tidak memiliki ketenangan, serta menjadi sangat sensitif dan ingin menangis ketika teringat permasalahannya dimana hal tersebut menunjukkan bahwa ia tidak dapat fokus pada solusi dan malah fokus pada hal yang membuat ia semakin terpuruk. Tetapi setelah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir kondisi *emotion regulation* informan QAS berdasarkan teori diatas menjadi lebih baik, ia dapat menunjukkan ketenangan/tetap tenang walaupun sedang dibawah tekanan dibuktikan dengan ia yang lebih bisa mengontrol diri ketika teringat masalahnya tidak lagi merasa takut secara berlebihan dan ingin menangis serta perasaan menjadi lebih tenang, sesuai dengan teori diatas ia juga dapat fokus dengan hal yang lebih positif, seperti lebih husnudzon kepada Allah karena dia yakin bahwa takdir Allah yang terbaik sehingga menjadikan dia lebih fokus untuk mencapai tujuan.

Menurut Greenberg untuk mencapai keseimbangan emosional, seseorang harus mampu membedakan, mengatasi, mengelola dan mengkomunikasikan emosi yang sesuai.<sup>113</sup> Teori tersebut sejalan dengan kondisi resiliensi aspek *emotion regulation* informan bernama SFH, ia memiliki permasalahan yaitu takut ibadahnya belum

---

<sup>113</sup> Rusmaladewi et al. Hlm 36

sepenuhnya diterima dan belum bisa me-manage waktu untuk istiqomah murojaah. Hal tersebut membuat ia sering merasa takut, sedih, ingin menangis hingga ingin teriak ketika teringat dan sadar akan masalah yg sedang dialami. Jika dikaitkan dengan teori diatas kondisi resiliensi aspek *emotion regulation* informan SFH dapat dikatakan rendah karena dalam teori tersebut menjelaskan bahwa untuk mencapai keseimbangan emosional, seseorang harus mampu membedakan, mengatasi, mengelola dan mengkomunikasikan emosi yang sesuai, sedangkan informan SFH tidak mampu mengatasi dan mengelola emosinya seperti sering merasa takut, sedih, ingin menangis bahkan hingga ingin berteriak. Tetapi setelah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir berdasarkan teori tersebut kondisi resiliensi aspek *emotion regulation* informan SFH menjadi lebih baik, dia lebih bisa memahami diri sendiri, lebih tenang dan damai dalam menghadapi masalahnya serta tidak pernah lagi merasa takut karena ia berfikir ada Allah yang akan membantunya, dimana hal tersebut menunjukkan bahwa ia mampu membedakan, mengatasi, dan mengelola emosinya sesuai yang dijelaskan dalam teori.

Kemudian sama halnya dengan kondisi resiliensi aspek *emotion regulation* informan yang bernama FA, ia memiliki permasalahan yaitu kesulitan menghadapi realita yang tidak sesuai ekspektasi dan sering berperang degan ego diri sendiri. Hal tersebut membuat ia menyalahkan diri sendiri, sering overthingking jika tidak bisa menjadi orang sukses, dan selalu merasa down ketika melihat temannya memiliki pencapaian baru. Jika dikaitkan dengan teori diatas kondisi resiliensi aspek *emotion regulation* informan FA sebelum mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir dapat dikatakan rendah karena dalam teori tersebut menjelaskan bahwa untuk mencapai keseimbangan emosional seseorang harus mampu membedakan, mengatasi, mengelola dan mengkomunikasikan emosinya, sedangkan informan FA menghadapi masalahnya dengan menyalahkan dirinya sendiri, overthingking, dan down dimana hal tersebut tidak menunjukkan bahwa ia mampu mengatasi, mengelola serta mengkomunikasikan emosinya dengan baik. Tetapi setelah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir berdasarkan teori diatas, kondisi resiliensi aspek *emotion regulation* informan FA menjadi lebih baik, ia menjadi lebih tenang, lebih bersyukur dan tidak menghadapi masalah dengan penuh emosional karena dia berfikir semua orang mempunyai proses sendiri-sendiri, hal tersebut menunjukkan bahwa informan FA sudah mampu mengatasi, mengelola serta mengkomunikasikan emosionalnya dengan baik.

Berdasarkan penjelasan dari informan E, QAS, SFH, dan FA, dapat disimpulkan bahwa partisipasi dalam bimbingan agama dan amalan zikir secara signifikan meningkatkan kemampuan regulasi emosi mereka. Sebelumnya, mereka cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi seperti ketakutan, kecemasan, dan kesedihan yang intens. Namun, setelah mengikuti bimbingan tersebut, mereka menunjukkan perubahan positif dalam kemampuan mereka untuk tetap tenang dan mengelola emosi secara lebih efektif dalam menghadapi masalah. Hal ini sejalan dengan teori Reivich & Shatte dan teori Greenberg bahwa regulasi emosi, termasuk ketenangan dan fokus, merupakan kunci dalam membangun resiliensi.

## 2. *Impulsiv Control*

Averill mengatakan bahwa kontrol diri merupakan cakupan tiga konsep yang berbeda tentang kemampuan kontrol diri yang mana ketiga konsep tersebut terdiri dari kemampuan individu dalam memodifikasi perilaku, mampu mengelola informasi yang tidak diinginkan, serta mampu mengendalikan tindakan yang dikehendaki.<sup>114</sup> Teori tersebut sesuai dengan kondisi resiliensi aspek *impulsiv control* pada informan bernama E sebelum mengikuti bimbingan agama Islam dan amalan zikir, ia mengungkapkan bahwa permasalahan yang ia alami membuat ia stress berat dan membuatnya overthinking begadang hingga larut malam dan tidak memikirkan waktu istirahat. Jika dikaitkan dengan teori di atas, kondisi resiliensi aspek impulsif control informan E dikatakan rendah karena dalam teori tersebut menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik mampu mengendalikan tindakan yang dikehendaki tetapi informan E tidak dapat mengendalikan tindakan yang dikehendaki, yang sebenarnya adalah kegiatan tidak bermanfaat. Namun ia juga berusaha untuk menguatkan diri dan menerima keadaan dengan ikhlas. Ia mampu mengalihkan pikiran tersebut dengan mengingat kebesaran Allah dan melakukan hobi seperti mendengarkan musik. Setelah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir, terlihat bahwa E mengalami peningkatan signifikan dalam pengendalian impuls. Ia menyatakan bahwa zikir membantu dalam menguasai emosi dan mengurangi pikiran negatif yang berlebihan, ia juga mengurangi kegiatan yang hanya membuang-buang waktu seperti scroll tiktok hingga larut malam, ini menandakan bahwa terjadi perbaikan

---

<sup>114</sup> Elnina, "Kemampuan Self Control Ditinjau Dari Perilaku Impulsive Buying Terhadap Produk Fashion Pada Mahasiswa." Hlm. 5

dalam aspek impulsivitas pada informan E. Proses bimbingan yang melibatkan pengenalan terhadap titik sensitivitas dalam diri dan alam bawah sadar memberikan informan E pemahaman yang lebih mendalam mengenai emosi, sehingga ia lebih mampu mengendalikan dorongan impulsif secara sadar dan terarah. Maka dapat disimpulkan bahwa informan E sesudah mengikuti bimbingan agama Islam dan amalan zikir mengalami peningkatan pada aspek *impulsif control* sesuai teori di atas.

Hal di atas sama dengan kondisi resiliensi aspek *impulsiv control* pada informan yang bernama SFH sebelum mengikuti bimbingan agama islam dan amalan zikir, ia menyatakan bahwa permasalahan yang ia alami membuatnya menjadi sangat emosional hingga pernah berteriak dan membanting barang disekitar karena merasa sangat stress, tetapi setelahnya ia berfikir kenapa bisa terjadi hal tersebut dan menyesalinya. Jika dikaitkan dengan teori di atas dapat disimpulkan bahwa aspek impulsif control informan SFH sangatlah rendah, karena dalam teori tersebut menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik jika ia mampu mengendalikan tindakan yang dikehendaki, tetapi ia tidak mampu mengendalikan tindakan yang dikehendakinya dan malah melampiaskannya. Namun ia juga berusaha untuk mengalihkan perhatian dan hiburan diri, seperti zikir atau aktivitas sederhana seperti makan es krim untuk memperbaiki suasana hati. Setelah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir, SFH mengalami peningkatan yang signifikan dalam aspek kontrol impulsivitas. Ia menyatakan bahwa ia lebih memahami diri sendiri, sehingga mampu menyikapi masalah dengan lebih tenang dan damai. Ia sudah mampu mengendalikan tindakannya dan tidak lagi melampiaskan amarahnya dengan berteriak dan membanting barang. Jadi dapat disimpulkan bahwa aspek impulsif control informan SFH setelah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir mengalami perubahan yang sangat baik sesuai dengan teori terkait.

Menurut Hurlock kontrol diri mengarahkan santri untuk lebih mempertimbangkan perilaku agar setiap dorongan yang ada pada dirinya tersalur dengan benar dan tidak menyimpang dari norma yang berlaku.<sup>115</sup> Teori tersebut sejalan dengan kondisi resiliensi aspek *impulsiv control* pada informan yang bernama QAS sebelum mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir, ia menyatakan bahwa permasalahan yang ia alami menjadikannya mudah putus asa,

---

<sup>115</sup> Elnina. Hlm 5

menjadi sangat sensitif dan berperilaku kasar, waktu itu ia pernah membentak dan menjawab dengan kasar temannya yang sedang bertanya karena kondisinya yang sedang sensitif. Namun hal tersebut ia sadari sebenarnya bukanlah hal yang ingin ia lakukan. Jika dikaitkan dengan teori diatas aspek impulsif control informan QAS sangat rendah karena tidak sesuai dengan teori tersebut, dimana teori tersebut menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki control impuls yang baik adalah ketika seseorang lebih mempertimbangkan perilakunya agar setiap dorongan yang ada pada dirinya tersalur dengan benar sedangkan informan QAS tidak mampu mempertimbangkan perilakunya dengan benar. Namun ia juga berusaha mengalihkan pikiran tersebut dengan aktivitas seperti zikir, menonton konten hiburan, serta mencari teman yang sepemikiran untuk berbagi cerita. Setelah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir, QAS menunjukkan kematangan emosional yang lebih baik dalam mengendalikan impuls dan pikirannya. Ia menjadi lebih sabar, ikhlas, dan husnudzon terhadap takdir Allah, mulai bisa mengendalikan perilakunya ketika kondisinya sedang sensitif dengan beristighfar. Jadi dapat disimpulkan bahwa setelah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir aspek impulsif control informan QAS mengalami perubahan yang positif sesuai dengan teori terkait.

Sama dengan kondisi resiliensi aspek *impulsiv control* pada informan bernama FA bahwa sebelum mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir, ia menyatakan bahwa permasalahan yang ia alami menyebabkan ia stress hingga ingin menuruti egonya tanpa memikirkan sekitar. Ia merupakan individu yang introvert sehingga jarang bercerita kepada temannya, terkadang permasalahan yang tidak sanggup ia tahan menyebabkannya ingin melampiaskan emosinya dengan memukuli tembok. Jika dikaitkan dengan teori diatas dapat dikatakan bahwa aspek impulsif control informan FA termasuk rendah, karena dalam teori tersebut menjelaskan bahwa seseorang yang mempunyai kontrol diri seharusnya lebih mempertimbangkan perilaku agar setiap dorongan yang ada pada dirinya tersalur dengan benar sedangkan informan FA belum mampu mempertimbangkan perilaku, sehingga menimbulkan tindakan impulsif yang merugikan dirinya sendiri. Setelah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir, FA mengalami peningkatan dalam kemampuannya dalam mengendalikan emosi dan pikiran negatif. FA kini lebih mampu menghadapi masalah dengan tenang, menghindari emosi berlebihan,

mengurangi tindakan impulsif seperti memukul tembok dan menggunakan zikir sebagai mekanisme internal untuk menenangkan diri.

Berdasarkan teori Averill dan Hurlock, kemampuan kontrol diri melibatkan pengelolaan emosi, pikiran negatif, dan perilaku impulsif yang sejalan dengan norma sosial. Analisis dari empat informan E, SFH, QAS, dan FA menunjukkan bahwa sebelum mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir, mereka cenderung melakukan tindakan impuls ketika berada di kondisi tertentu. Mereka cenderung menghadapi kesulitan dalam mengatasi emosi dan pikiran negatif secara mendalam. Tetapi setelah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir, keempat informan mengalami peningkatan signifikan dalam aspek pengendalian diri dan kontrol impuls. E dan SFH, misalnya, menunjukkan perkembangan dalam mengelola emosi dan dorongan impulsif, dengan zikir membantu mereka lebih tenang dan terarah dalam menyikapi masalah. QAS dan FA juga mengalami peningkatan dalam kedewasaan emosional, menjadi lebih sabar, ikhlas, dan mampu berpikir positif, menggunakan zikir sebagai mekanisme internal untuk menenangkan diri dan mengatasi kesulitan.

### 3. *Optimisme*

Optimisme menurut Erikson adalah tahap perkembangan psikologis di mana individu memiliki keyakinan dan harapan positif tentang masa depan dan memiliki kemampuan untuk merencanakan dan beradaptasi dengan tantangan hidup.<sup>116</sup> Teori tersebut sesuai dengan kondisi resiliensi aspek *optimisme* informan bernama E, ia sudah menunjukkan sikap optimis yang kuat sebelum mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir, ia juga menunjukkan keyakinan bahwa hidupnya diberkati dengan kekuatan dari Allah. E memiliki harapan yang kuat bahwa kehidupannya akan membaik di masa depan. Mengekspresikan harapannya untuk tetap konsisten dalam ibadah dan tidak takut menghadapi ujian dari Allah. E juga mengakui bahwa dukungan dari orang-orang terdekatnya memberikan kepercayaan diri tambahan. Setelah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir, E menunjukkan peningkatan lebih dalam aspek optimisme, ia mengatakan bahwa dengan mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir menjadikannya semakin yakin dan percaya bahwa ia bisa melewati semua cobaan yang Allah berikan ataupun permasalahan yang sedang ia

---

<sup>116</sup> Wini, Marpaung, and Sarinah, "Optimisme Ditinjau Dari Penerimaan Diri Pada Santri Di Panti Asuhan." Hlm. 24

alami, yakin terhadap tujuannya pasti tercapai dan akan ada masanya dimana kehidupannya indah sesuai harapannya. Jika dikaitkan dengan teori diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek optimisme informan E sebelum mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir terlihat sangat baik, dan setelah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir aspek optimisme nya mengalami peningkatan menjadi semakin baik, sesuai teori terkait yang menjelaskan bahwa seseorang yang optimisme nya baik ia memiliki keyakinan dan harapan yang positif tentang masa depan, dan dari pernyataan informan E menggambarkan bahwa ia sudah memiliki keyakinan dan harapan yang positif terhadap masa depan.

Hal tersebut sama dengan kondisi resiliensi aspek *optimisme* pada informan bernama SFH sebelum mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir, terlihat bahwa ia sudah memiliki optimisme yang baik, meskipun belum sepenuhnya stabil. Ia menjelaskan bahwa ia berusaha percaya diri dan optimis dalam menjalani hidup, dengan motivasi untuk membahagiakan orang tua dan keyakinan bahwa Allah akan memberikan yang terbaik. Namun, SFH juga mengakui adanya perasaan pesimis di saat melihat teman-temannya sudah sukses dan overthinking yang sering mengganggunya seperti takut terhadap semua planningnya, ia takut jika planningnya tidak tercapai. Setelah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir SFH menyebutkan bahwa ia mengalami pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri dan cara menghadapi masalah.

SFH menyatakan bahwa ia merasa lebih percaya diri dan lebih mampu menghadapi masalah dengan sikap yang positif. Ia menunjukkan perubahan sikap yang lebih optimis dalam menghadapi masalah, dengan keyakinan bahwa masalah tidak selalu disebabkan oleh faktor eksternal, tetapi juga karena cara seseorang menyikapinya. Ia yakin pasti bisa menghadapi permasalahan ini dan berharap masa depannya akan cerah. Jika diakitkan dengan teori diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek optimisme informan SFH sebelum mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir terlihat belum sepenuhnya baik karena terkadang masih merasa pesimis pada kondisi tertentu, kemudian setelah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir ia menunjukkan peningkatan pada aspek optimisme nya, dengan mengikuti bimbigan agama dan amalan zikir ia menjadi lebih percaya diri dalam menjalani kehidupan, ia mendapat banyak pelajaran sehingga ia mempunyai harapan yang baik terhadap masa depannya. sesuai teori terkait yang menjelaskan bahwa seseorang yang optimisme nya baik ia memiliki keyakinan dan harapan yang positif tentang masa

depan, dan dari pernyataan informan SFH menggambarkan bahwa ia sudah memiliki keyakinan dan harapan yang positif terhadap masa depan.

Seligman menyatakan optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif dan mudah memberikan makna bagi diri.<sup>117</sup> Teori tersebut sesuai dengan kondisi resiliensi aspek optimisme pada informan QAS sebelum mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir. Ia menjelaskan bahwa ia memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan didasarkan pada keyakinan bahwa segala sesuatunya berada dalam kendali Allah. Ia menyadari bahwa dalam hidup kegagalan adalah hal yang biasa dan mungkin terjadi, tetapi ia tetap siap dengan solusi alternatif. Ia juga mengakui pentingnya dukungan dari orang tua dan orang terdekat, tetapi dia tidak menggantungkan diri sepenuhnya pada dukungan tersebut. Keyakinan ini membuatnya lebih tangguh dan mampu menghadapi tantangan dengan rasa percaya diri yang tinggi. Setelah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir aspek optimisme nya menunjukkan adanya peningkatan dalam cara dia menghadapi hidup, khususnya dalam aspek optimisme. Ia mampu melihat peristiwa-peristiwa buruk, seperti kegagalannya menjadi wisudawan terbaik, sebagai sesuatu yang sementara dan tidak berlarut-larut.

Dengan mengikuti bimbingan agama dan dari pemaparan materi yang disampaikan membuatnya menjadi paham bahwa pasti ada hikmah di balik setiap peristiwa, dan skenario Allah lah yang lebih baik dari yang dibayangkan. Ia memandang masalah secara lebih spesifik, misalnya dengan meminimalisir pikiran negatif dan memahami bahwa kegagalan dalam satu aspek kehidupan (seperti wisudawan terbaik) tidak menentukan keberhasilan di seluruh hidupnya. Menginternalisasi pandangan bahwa setiap kejadian memiliki hikmah dan bahwa Allah selalu menyertainya. Jika dikaitkan dengan teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa informan QAS sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir memiliki aspek optimisme yang sangat baik, dengan mengikuti bimbingan agama islam dan amalan zikir dan memahami setiap materi yang dipaparkan membuatnya berfikir lebih optimis, sesuai dengan teori tersebut yang menjelaskan bahwa optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif dan mudah memberikan makna bagi diri,

---

<sup>117</sup> Syifa Mudrikah, Nandang Budiman, and Cece Rakhmat, "Optimisme Mahasiswa Pascasarjana Pada Fase Quarter Life Crisis." Hlm. 589

berdasarkan pernyataan informan QAS ia mampu menunjukkan aspek optimisme sesuai dengan teori.

Sama halnya dengan kondisi resiliensi aspek optimisme informan bernama FA sebelum mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir ia sudah menunjukkan pola pikir optimis mengenai masa depan, dia yakin bahwa ada masa ketika hidupnya akan menjadi lebih baik dan dia akan mencapai kebahagiaan dan usahanya. Ia memahami bahwa setiap orang memiliki kapasitas dan kemampuan yang berbeda. Dia mengakui bahwa dirinya tidak perlu membandingkan kemampuan dengan orang lain, dan fokus pada usahanya sendiri. FA menyebutkan bahwa rasa percaya dirinya didorong oleh harapan orang tuanya dan dukungan dari sahabat serta orang terdekat. Namun, dia juga menunjukkan kesadaran bahwa upaya pribadi adalah faktor penting untuk mencapai kesuksesan. Setelah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir menunjukkan adanya peningkatan dalam cara dia menghadapi tantangan hidup, khususnya dalam pola pikir optimis. Meskipun FA menyatakan bahwa resiliensinya belum sepenuhnya berkembang, dia menyadari adanya sedikit peningkatan. Ini menunjukkan adanya optimisme bertahap, di mana FA merasakan proses yang perlahan namun pasti dalam mengembangkan ketahanan terhadap kesulitan. FA juga menyebutkan bahwa dengan zikir, dia merasa lebih percaya diri karena merasa lebih dekat dengan Allah. FA menjelaskan bagaimana zikir membantunya dalam situasi konkret, seperti saat menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS). Meskipun dia mempersiapkan diri secara materi, dia juga mengandalkan zikir, dan ini memberikan hasil positif. Pengalaman ini menguatkan keyakinan FA bahwa zikir memiliki efek nyata dalam mempermudah kesulitan. Jika dikaitkan dengan teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa informan QAS sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir memiliki aspek optimisme yang sangat baik, dengan berzikir ia dapat merasakan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari terutama dapat meningkatkan rasa percaya dirinya. Sesuai dengan teori tersebut yang menjelaskan bahwa optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif dan mudah memberikan makna bagi diri, berdasarkan pernyataan informan QAS ia mampu menunjukkan aspek optimisme sesuai dengan teori.

Berdasarkan analisis terhadap empat informan (E, SFH, QAS, dan FA), optimisme sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir menunjukkan perubahan positif dalam pola pikir dan kemampuan mereka dalam

menghadapi tantangan hidup. Amalan zikir dalam bimbingan agama membantu para informan memperkuat resiliensi dan meningkatkan optimisme mereka. Zikir berperan penting dalam memberikan ketenangan batin, kedekatan dengan Allah, serta pandangan positif dalam menghadapi masalah, menjadikan mereka lebih mampu mengatasi tantangan hidup dengan sikap yang lebih tenang dan optimis.

#### 4. *Causal Analysis*

Menurut Nashori & Saputro causal analysis merupakan kemampuan untuk mengetahui penyebab permasalahan. Faktor ini dipengaruhi oleh dua indikator, yaitu kemampuan mengambil pelajaran dari setiap masalah yang dihadapi dan tidak menyalahkan siapapun atas masalah yang dihadapi. Teori tersebut sesuai dengan kondisi resiliensi aspek *causal analysis* pada informan E menunjukkan kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab utama dari masalah yang dihadapinya, yaitu kebiasaan "pelupa" dan "sering menunda pekerjaan. Kebiasaan E untuk "santai dan tidak terburu-buru" serta kecenderungan untuk "menyepelkan waktu" adalah aspek perilaku yang dianggap sebagai penyebab masalah. E menyadari akibat dari perilaku tersebut, yakni "merasa tidak tenang" dan terganggunya aktivitas lain. Ini menunjukkan bahwa E telah mengalami internal distress akibat dari kebiasaan buruk tersebut, yang berdampak pada kondisi emosional dan kesehariannya. Pemahaman kausalitas yang dimiliki E menunjukkan bahwa ia berada dalam fase di mana dirinya mulai menyadari dampak buruk dari perilaku yang tidak produktif, yang mengganggu keseimbangan hidup dan emosinya. Jika dikaitkan dengan teori di atas mengenai causal analysis santri, E telah menunjukkan kemampuan untuk melakukan analisis sebab-akibat terhadap perilakunya. E menyadari bahwa kebiasaan menunda dan santai adalah penyebab utama yang membuatnya merasa tidak tenang dan mengganggu aktivitas lain. Kemampuan untuk memahami dan mengidentifikasi penyebab masalah ini merupakan langkah penting dalam perkembangan santri menuju kedewasaan emosional dan perilaku yang lebih baik.

Teori tersebut juga sama dengan kondisi resiliensi aspek *causal analysis* informan SFH dengan jelas mengidentifikasi bahwa masalahnya berasal dari dirinya sendiri, yaitu kurangnya kemampuan untuk mengelola waktu. Ini merupakan bentuk causal analysis internal, di mana ia mampu melihat bahwa masalah tidak disebabkan oleh faktor eksternal, melainkan oleh kesalahan atau kebiasaan pribadinya dalam mengatur waktu. Ini mencerminkan peningkatan kesadaran diri dalam menganalisis perilaku. SFH menyadari bahwa masalah

manajemen waktunya terkadang mengganggu aktivitas lain. Hal ini menunjukkan bahwa ia telah melihat hubungan langsung antara masalah utama (kurang manajemen waktu) dengan dampaknya (terganggunya aktivitas sehari-hari). Meskipun SFH mengakui bahwa masalah ini mengganggu, ia juga menunjukkan adanya mekanisme adaptasi. Ia menyebutkan bahwa "seiring berjalannya waktu bisa aku hadapi," yang menunjukkan bahwa ia tidak hanya mengenali penyebab masalah, tetapi juga mengembangkan kemampuan untuk mengatasi masalah secara bertahap. Ini menggambarkan aspek resiliensi yang dikembangkan dan pemahaman kausalitas, di mana santri berusaha untuk menghadapi dan mengatasi tantangan yang ada. Jika dikaitkan dengan teori di atas mengenai causal analysis santri pernyataan SFH menunjukkan kemampuan yang baik dalam melakukan analisis kausal terhadap masalah manajemen waktu yang dihadapinya. SFH menyadari bahwa kurangnya manajemen waktu adalah penyebab utama masalahnya dan bahwa hal tersebut memengaruhi aktivitas lain. Namun, SFH juga menunjukkan kemampuan untuk mengatasi masalah dengan sikap sabar dan berusaha. Proses ini menunjukkan perkembangan positif dalam pemahaman kausalitas santri, di mana SFH tidak hanya menyadari akar masalah tetapi juga mampu mencari solusi secara bertahap, mencerminkan peningkatan resiliensi dan kemampuan adaptasi.

Kemudian sama dengan kondisi resiliensi aspek *causal analysis* informan bernama QAS dengan jelas mengidentifikasi penyebab utama dari permasalahannya, yakni "terlalu perfeksionis," "ekspektasi tinggi," "ego," dan "kurang bersyukur." Ini menunjukkan bahwa ia mampu mengenali faktor internal yang memicu masalah emosional dan psikologisnya. Aspek ini mencerminkan causal analysis internal, di mana QAS menyadari bahwa penyebab masalahnya berasal dari dalam diri, bukan dari faktor eksternal. QAS menyadari bahwa perilaku dan ekspektasinya yang tinggi membuat dirinya "sensitif," "gampang overthinking," dan "tidak percaya diri." Ini menunjukkan bahwa ia memahami bagaimana pola pikir dan standar pribadi yang terlalu tinggi dapat berdampak negatif pada kesejahteraan emosionalnya. Menurut teori tersebut, kemampuan santri untuk mengenali hubungan antara sebab (perilaku perfeksionis dan ekspektasi tinggi) dan akibat (emosi negatif) adalah bagian penting dari perkembangan analisis kausal. QAS juga menyadari bahwa masalah-masalah emosional yang dialaminya mengganggu aktivitas sehari-hari. Ini menunjukkan adanya kesadaran akan dampak jangka panjang dari perilakunya terhadap aspek

fungsional dalam kehidupan sehari-hari. Dalam teori QAS juga menyebutkan bahwa ia sering "menyalahkan keadaan," yang mencerminkan adanya *external attribution* atau kecenderungan untuk menyalahkan faktor luar. Dalam konteks ini, QAS tampaknya mengalami konflik antara menyadari bahwa masalah berasal dari dalam dirinya (*internal cause*) namun tetap mengalami kesulitan dalam menerima hal tersebut sepenuhnya, sehingga terkadang mencari alasan eksternal. Ini adalah karakteristik umum dalam perkembangan santri, di mana mereka sering kali berada dalam transisi antara menyalahkan diri sendiri dan faktor luar. Meskipun QAS mampu mengidentifikasi penyebab masalahnya, pernyataannya tidak menyiratkan adanya solusi atau strategi langsung yang sudah diterapkan. Hal ini menunjukkan bahwa QAS masih berada dalam tahap refleksi, di mana ia memahami akar masalah tetapi mungkin belum menemukan cara yang efektif untuk mengatasinya.

Dalam teori tersebut, ini adalah bagian dari proses perkembangan, di mana santri pertama-tama harus mengenali masalah sebelum mampu merumuskan solusi. Jika dikaitkan dengan teori di atas mengenai *causal analysis*, QAS menunjukkan bahwa QAS mampu mengidentifikasi penyebab masalah secara internal, namun juga mengalami konflik dalam menyalahkan faktor eksternal. Dampak dari masalah ini terlihat jelas dalam aktivitas sehari-hari, di mana QAS merasakan gangguan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Hal tersebut juga sesuai dengan kondisi resiliensi aspek *causal analysis* informan bernama FA menyebutkan bahwa masalah yang dihadapinya bersumber dari sifat egoisnya yang besar. Ini menunjukkan bahwa FA telah melakukan analisis kausal internal, di mana ia memahami bahwa sifat egoisnya adalah penyebab utama yang menghalanginya dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Dalam konteks ini, FA menunjukkan pemahaman bahwa perilaku dan sikap pribadi adalah faktor penting yang memicu masalah yang ia alami. Setelah menyadari dampak dari sifat egoisnya, FA mengungkapkan bahwa ia kini lebih berhati-hati dalam mempertimbangkan tindakan yang lebih baik untuk dilakukan. Ini menunjukkan adanya refleksi aktif yang merupakan bagian dari *causal analysis* menurut teori tersebut, di mana santri tidak hanya mengenali penyebab masalah, tetapi juga mulai berpikir tentang cara untuk mencegah terulangnya masalah serupa di masa depan. FA mulai membangun strategi mental untuk lebih bijaksana dalam bertindak. FA menyebutkan bahwa masalah yang dialaminya telah membuatnya menjadi malas untuk melakukan aktivitas apa pun. Ini merupakan konsekuensi emosional dan perilaku dari masalah

yang ia identifikasi sebelumnya. Jika dikaitkan dengan teori di atas mengenai causal analysis santri, memperlihatkan bahwa FA mampu mengidentifikasi penyebab masalah, ia menyadari adanya hubungan sebab-akibat antara perilakunya dan hasil yang dirasakannya. Kesadaran ini penting dalam proses perkembangan, meskipun FA mungkin belum sepenuhnya mampu mencari jalan keluar yang konkret untuk mengatasi masalah ini.

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan E, SFH, QAS, dan FA menunjukkan bahwa mereka mampu melakukan refleksi dan analisis terhadap penyebab masalah-masalah pribadi mereka, yang sebagian besar bersumber dari faktor internal. Secara keseluruhan, teori causal analysis yang dijelaskan berperan penting dalam membantu santri memahami akar masalah mereka, yang pada akhirnya dapat membantu mereka membentuk resiliensi. Dan amalan zikir, yang dapat memberikan ketenangan jiwa, santri mampu lebih fokus dalam refleksi diri dan analisis kausal, sehingga lebih mudah bagi mereka untuk menghadapi tantangan hidup dan mencari solusi atas masalah yang mereka hadapi.

##### 5. *Empaty*

Baron & Byrne menyatakan bahwa empati termasuk kemampuan untuk merasakan keadaan emosional orang lain, merasa simpatik dan mencoba menyelesaikan masalah, dan mengambil perspektif orang lain.<sup>118</sup> Teori tersebut sesuai dengan kondisi resiliensi aspek *empaty* pada informan bernama E menunjukkan reaksi emosional yang kuat terhadap kesulitan yang dialami temannya, seperti perasaan ingin membantu dan rasa kasihan. Ini merupakan wujud dari empati emosional, di mana E tidak hanya sekadar memahami masalah temannya, tetapi juga merasakan penderitaan yang dialami temannya. E bahkan menyatakan, "Aku ngerasa kasihan," yang menunjukkan bahwa ia memiliki kemampuan untuk merasakan penderitaan orang lain. E juga menunjukkan empati kognitif dan upaya untuk memahami situasi temannya. Misalnya, dengan berusaha menjadi "pendengar yang baik" dan memberikan bantuan moril maupun materiil. Ini mencerminkan bahwa E mampu melihat kebutuhan temannya secara keseluruhan, baik dari segi emosional maupun praktis, dan berusaha memenuhi kebutuhan tersebut. Pernyataan "bantuan apa aja yang dia butuh" menunjukkan bahwa E mampu memahami situasi dari perspektif temannya. Empati E

---

<sup>118</sup> Angelyna and Liauw, "Fenomenologi Sebagai Metode Pengembangan Empati Dalam Arsitektur." Hlm. 1414

mendorongnya untuk melakukan tindakan nyata dalam membantu temannya. Dalam kasus ini, E tidak hanya merasakan penderitaan temannya, tetapi juga mengambil tindakan untuk meringankan penderitaan tersebut dengan mendengarkan dan memberikan dukungan. Pernyataan "seneng rasanya bisa bantu temen" menunjukkan bahwa E merasakan kepuasan emosional dari tindakannya, yang sering kali terjadi ketika seseorang bertindak atas dorongan empati. E juga menggambarkan rasa senang dan kebahagiaan ketika bisa membantu temannya. Ini mencerminkan bahwa dengan empati dan tindakan prososial, E mengalami rasa bahagia dan kepuasan batin. Pernyataan "kalau aku bahagia, dia juga harus bahagia" menggambarkan adanya keterikatan emosional yang kuat antara kebahagiaan pribadi dan kebahagiaan orang lain, yang merupakan ciri dari empati yang mendalam.

Jika dikaitkan dengan teori di atas pernyataan E menunjukkan bahwa ia memiliki empati emosional dan kognitif yang baik, serta motivasi untuk bertindak secara prososial. Teori di atas menjelaskan bahwa empati pada santri berkembang seiring dengan kemampuan mereka untuk memahami perasaan orang lain dan melakukan tindakan yang bertujuan untuk meringankan penderitaan tersebut. Dalam konteks ini, E telah menunjukkan perkembangan empati yang matang, di mana ia tidak hanya memahami dan merasakan apa yang dialami temannya, tetapi juga aktif terlibat dalam membantu meringankan beban tersebut.

Teori tersebut juga sesuai dengan kondisi resiliensi aspek empaty pada informan bernama SFH menunjukkan rasa kasihan yang kuat ketika melihat temannya mengalami kesulitan, yang tercermin dalam pernyataannya, "Masa iya temennya lagi susah diem aja ga punya rasa kasihan." Ini adalah bagian dari empati emosional, di mana SFH mengalami perasaan yang selaras dengan apa yang dialami temannya. Empati emosional ini memungkinkan SFH untuk merasakan penderitaan orang lain dan ingin melakukan sesuatu untuk meringankan beban tersebut. Rasa kasihan merupakan bentuk respons emosional yang khas pada individu yang memiliki empati, terutama ketika mereka menyaksikan orang lain dalam keadaan sulit. SFH juga menunjukkan empati kognitif, yaitu kemampuannya untuk memahami situasi temannya dengan berpikir logis dan mengaitkan perasaannya dengan tindakan. Contohnya, SFH menyadari bahwa temannya mengalami kesulitan keuangan dan mengambil langkah untuk membantunya dengan meminjamkan uang. Pemahaman ini menunjukkan bahwa SFH mampu memandang situasi dari perspektif temannya,

yang merupakan bagian dari empati kognitif, di mana ia menyadari kondisi temannya secara lebih mendalam. Selain merasakan dan memahami penderitaan temannya, SFH termotivasi untuk mengambil tindakan nyata berupa memberikan bantuan materi, yaitu meminjamkan uang kepada temannya. Teori di atas menjelaskan bahwa empati sering kali mendorong seseorang untuk melakukan tindakan prososial, yaitu tindakan yang bertujuan membantu orang lain. Dalam hal ini, SFH menunjukkan motivasi prososial yang kuat, karena merasa terpanggil untuk membantu temannya tanpa mengharapkan imbalan. Pernyataan "Aku ikhlas membantu karena kita sebagai makhluk sosial diciptakan untuk saling tolong menolong" menunjukkan bahwa tindakan membantu tersebut didasarkan pada rasa ikhlas dan tanggung jawab sosial. SFH juga menyadari prinsip timbal balik dalam hubungan sosial, yang menunjukkan adanya empati jangka panjang. Ia menyadari bahwa sebagai makhluk sosial, manusia saling membutuhkan satu sama lain. Ini tercermin dalam pernyataannya, "sebaliknya kalo aku lagi susah pasti juga butuh bantuan orang." Pemahaman ini menunjukkan bahwa SFH memiliki kesadaran mendalam tentang hubungan saling ketergantungan dalam interaksi sosial, di mana ia menyadari bahwa ada saat di mana ia akan membutuhkan bantuan orang lain, sama seperti temannya yang sedang mengalami kesulitan. Pernyataan SFH bahwa "kita sebagai makhluk sosial diciptakan untuk saling tolong menolong" menunjukkan bahwa empati yang ia miliki juga didasari oleh nilai sosial dan pandangan moral.

Jika dikaitkan dengan teori di atas, pernyataan SFH mencerminkan tingkat empati yang baik, yang mencakup aspek emosional, kognitif, dan prososial. SFH menunjukkan kesadaran emosional yang kuat terhadap kesulitan yang dihadapi oleh temannya, serta pemahaman kognitif tentang bagaimana cara membantunya. Motivasi untuk bertindak yang muncul dari empati ini juga mencerminkan keinginan SFH untuk memenuhi kebutuhan temannya secara materi, dengan dasar nilai-nilai sosial dan moral yang dipegangnya. Aspek empati yang ditunjukkan SFH mencerminkan kemampuan santri untuk merespon kesulitan orang lain dengan penuh pengertian, belas kasih, dan tindakan nyata.

Kemudian hal tersebut juga sama dengan kondisi resiliensi aspek *empathy* pada informan bernama QAS menunjukkan rasa iba dan kasihan terhadap teman yang mengalami kesulitan, yang merupakan ciri khas empati emosional. Pernyataan "rasanya sangat iba, kasihan mbak" menunjukkan adanya empati emosional, yaitu

kemampuan QAS untuk merasakan penderitaan temannya. Namun, QAS juga menambahkan bahwa ada kalanya ia tidak merasa kasihan, tergantung pada jenis kesulitan yang dihadapi temannya. Ini menunjukkan bahwa meskipun ia memiliki kapasitas untuk berempati, ia menilai situasi dengan hati-hati sebelum merespon dengan tindakan emosional. Selektivitas emosional ini memperlihatkan adanya pertimbangan yang lebih matang dalam menunjukkan empati, yang mungkin mencerminkan bentuk pengendalian diri atau pertimbangan rasional dalam memutuskan kapan dan bagaimana mengekspresikan empati. Aspek empati QAS terlihat pada kemampuannya untuk memikirkan situasi temannya secara rasional dan mempertimbangkan apakah bantuan diperlukan. QAS menyatakan bahwa ia tidak selalu buru-buru memberikan bantuan jika temannya masih mampu menyelesaikan masalah sendiri.

Sikapnya ini memperlihatkan bahwa empati tidak selalu berarti respons otomatis terhadap penderitaan orang lain, melainkan adanya proses penilaian dan pengambilan keputusan yang lebih kompleks. QAS memberikan bantuan praktis seperti mengambilkan makanan untuk temannya yang sakit dan membantu temannya dalam konteks akademis (menjadi mentor skripsi dan narasumber penelitian). Tindakan ini mencerminkan motivasi prososial, yaitu keinginan untuk membantu orang lain secara langsung dan konkrit. QAS mengaitkan keinginannya untuk membantu dengan identitasnya sebagai "makhluk sosial" dan merasa bahwa tolong-menolong adalah kewajiban sosial. QAS juga mengaitkan tindakannya untuk menolong orang lain dengan keyakinannya sebagai anak hukum yang ingin mengamalkan ilmunya. Ini menunjukkan bahwa empati QAS didasarkan pada nilai-nilai sosial dan profesional, di mana ia merasa bertanggung jawab untuk berbagi pengetahuan dan membantu orang lain dengan cara yang sesuai dengan keahliannya.

Jika dikaitkan dengan teori di atas, pernyataan QAS menunjukkan bahwa ia memiliki empati yang matang dan terkendali, dengan mempertimbangkan situasi secara kognitif sebelum merespon dengan tindakan emosional atau prososial. QAS mampu merasakan penderitaan teman-temannya, namun ia juga menilai kapan bantuan diperlukan dan tidak langsung memberikan respon tanpa pertimbangan. Ini menunjukkan bahwa empati QAS memiliki dimensi kognitif yang kuat, di mana ia mampu mengevaluasi situasi sebelum bertindak. Motivasi prososial QAS juga jelas terlihat dalam berbagai bentuk bantuan yang ia berikan, terutama yang berkaitan

dengan pengamalan ilmunya sebagai anak hukum. Selektivitas dalam memberikan bantuan juga menunjukkan adanya kontrol diri dan kemampuan untuk melihat keseimbangan antara kebutuhan untuk menolong dan kemandirian orang lain, yang merupakan bentuk empati yang lebih reflektif dan matang.

Hal tersebut juga sesuai dengan kondisi resiliensi aspek *empathy* pada informan FA menunjukkan kemampuan untuk merasakan penderitaan orang lain dengan mengatakan bahwa ia "ikut merasakan kesulitan" temannya. Ini menunjukkan empati emosional, yaitu kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain, yang merupakan salah satu dimensi inti dari empati. Kemampuan FA untuk ikut merasakan beban temannya menunjukkan bahwa ia memiliki keterikatan emosional dengan orang-orang di sekitarnya. FA juga menekankan pentingnya dukungan emosional, terutama dalam bentuk mendengarkan dan memberikan motivasi kepada teman-temannya yang sedang menghadapi masalah. FA juga menyebutkan bahwa ia memberikan motivasi agar temannya tetap semangat. Dalam teori di atas, motivasi prososial adalah salah satu hasil dari empati, di mana individu merasa terdorong untuk membantu orang lain karena mereka dapat merasakan atau memahami kesulitan yang sedang dialami. FA membantu temannya bukan hanya karena kewajiban sosial, tetapi karena ia menyadari bahwa "semua orang pasti pernah merasakan masa-masa sulit." Ini menunjukkan adanya rasa kesetaraan dan solidaritas yang memotivasi FA untuk memberikan bantuan. Selain memberikan dukungan emosional, FA juga berusaha untuk membantu dengan memberikan solusi jika memungkinkan. FA menunjukkan bahwa salah satu alasan ia ingin membantu temannya adalah karena ia merasa bahwa semua orang pasti pernah mengalami masa-masa sulit. Pernyataan ini menunjukkan bahwa FA memiliki pemahaman yang mendalam tentang pengalaman manusia, dan ini meningkatkan empatinya. Ia menyadari bahwa kesulitan adalah bagian dari kehidupan, dan karena itu ia merasa terdorong untuk membantu orang lain yang sedang menghadapi kesulitan tersebut.

Jika dikaitkan dengan teori di atas FA menunjukkan empati emosional yang kuat dengan merasakan penderitaan temannya dan berusaha memberikan dukungan emosional dan motivasi dan pendampingan. FA juga menunjukkan empati kognitif dengan berusaha memberikan solusi untuk membantu mengurangi beban temannya. Dorongan untuk membantu temannya didasari oleh motivasi prososial, di mana FA ingin membantu temannya karena ia memahami bahwa semua orang pasti

mengalami kesulitan dalam hidup. Sikap ini menunjukkan bahwa FA memiliki kapasitas untuk memahami dan merespons kebutuhan emosional orang lain dengan tindakan yang tepat, baik itu dan dukungan moral atau solusi praktis. Empati FA adalah bentuk dukungan sosial yang penting dalam perkembangan santri, di mana mereka belajar untuk peduli pada orang lain dan terlibat dalam hubungan yang mendukung satu sama lain.

Berdasarkan analisis terhadap para informan E, SFH, QAS, dan FA menunjukkan adanya empati yang kuat, baik secara emosional maupun kognitif, yang mendorong mereka untuk memberikan dukungan moral, emosional, dan materi kepada teman-temannya. Empati emosional terlihat jelas dalam reaksi mereka terhadap kesulitan yang dialami teman, seperti perasaan iba, kasihan, atau simpati mendalam. Empati kognitif ditunjukkan dan upaya mereka untuk memahami masalah dari sudut pandang teman, serta memberikan solusi yang sesuai dengan kebutuhan. Tindakan prososial, yang termotivasi oleh empati, diwujudkan dalam bentuk bantuan moral dan materiil tanpa mengharapkan imbalan, sebagai wujud tanggung jawab sosial dan nilai solidaritas yang mereka pegang. Dan amalan zikir, bimbingan agama Islam memperkuat aspek empati ini dengan mengajarkan kesabaran, keikhlasan, dan saling tolong-menolong, yang pada akhirnya membentuk resiliensi pada santri. Resiliensi terbentuk dan kemampuan untuk tetap tangguh menghadapi kesulitan, didukung oleh nilai-nilai empati dan solidaritas yang menjadi bagian dari hubungan sosial yang harmonis.

#### 6. *Self Efficacy*

Bandura mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan seseorang atas kemampuannya yang akan mempengaruhinya dalam bereaksi terhadap situasi dan kondisi tertentu.<sup>119</sup> *Self efficacy* merujuk pada keyakinan individu mengenai kemampuannya dalam melaksanakan suatu tugas secara berhasil. Teori tersebut sesuai dengan kondisi resiliensi aspek efikasi diri pada informan E menunjukkan keyakinan kuat bahwa ia mampu menyelesaikan masalahnya sendiri, yang merupakan inti dari *self-efficacy*. Pernyataan "Aku yakin dan aku bisa menyelesaikan masalahku sendiri" mencerminkan bahwa ia memiliki keyakinan pada kemampuannya untuk menghadapi tantangan tanpa bantuan eksternal. Bandura menekankan bahwa pengalaman pribadi dalam menyelesaikan masalah

---

<sup>119</sup> Lianto, "Self-Efficacy: A Brief Literature Review." Hlm 56

(mastery experiences) menjadi salah satu sumber utama *self-efficacy*. Pengalaman ini membentuk rasa percaya diri seseorang dalam menghadapi tantangan baru. Pernyataan bahwa "setiap masalah pasti ada jalan keluarnya" mencerminkan optimisme, yang menurut Bandura penting dalam menjaga *self-efficacy*. Orang yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi cenderung melihat masalah sebagai tantangan yang bisa diatasi dan bukan sebagai penghalang yang tak teratasi. Optimisme ini membantu E untuk tetap termotivasi dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya. E juga menunjukkan kesadaran terhadap potensi yang telah diberikan oleh Allah, terutama dalam bentuk nikmat seperti kesehatan. Dalam teori Bandura, keyakinan akan kemampuan seseorang tidak hanya terkait dengan tugas fisik, tetapi juga melibatkan aspek psikologis dan sosial, termasuk bagaimana seseorang memanfaatkan potensi yang ada. E menyadari bahwa sikap negatif seperti malas, pesimis, dan menunda-nunda adalah hambatan yang dapat menghalangi kesuksesan, dan hal ini sesuai dengan teori terkait, di mana individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung lebih proaktif dalam menghindari perilaku yang dapat merusak pencapaian mereka. Pernyataan E menunjukkan bahwa kepercayaan kepada Allah dan pengingat nikmat-Nya berperan dalam mempertahankan tingkat *self-efficacy*-nya. Meskipun Bandura tidak secara langsung membahas aspek spiritual dalam teorinya, hal ini bisa dikaitkan dengan *verbal persuasion*, yaitu pengaruh dari luar yang dapat meningkatkan keyakinan diri seseorang. Dalam hal ini, keyakinan kepada Allah dan mengingat nikmat-Nya dapat berfungsi sebagai bentuk persuasi internal yang membantu E menjaga keyakinannya dalam menghadapi tantangan hidup.

Jika dikaitkan dengan teori di atas, pernyataan E mencerminkan tingkat *self-efficacy* yang tinggi. Keyakinan diri, optimisme dalam menyelesaikan masalah, kesadaran untuk memanfaatkan potensi, serta penghindaran hambatan, semuanya adalah aspek penting dari *self-efficacy* yang kuat. E menunjukkan bahwa ia memiliki kepercayaan pada kemampuannya sendiri untuk mengatasi masalah, dan menggunakan keyakinan spiritual sebagai motivasi tambahan untuk mencapai tujuannya.

Teori tersebut juga sesuai dengan kondisi resiliensi aspek self efficacy pada informan bernama SFH. Pernyataan "Jujur aja aku belum begitu yakin sama kemampuanku untuk menyelesaikan masalah" mencerminkan rendahnya tingkat *self-efficacy* pada diri SFH. Menurut Bandura, individu dengan *self-efficacy* rendah

cenderung meragukan kemampuan mereka sendiri untuk mengatasi masalah dan lebih sering membutuhkan dukungan eksternal untuk merasa yakin. Hal ini menunjukkan bahwa SFH merasa kurang percaya diri dalam kemampuan menyelesaikan masalah tanpa bantuan dari luar. SFH mengakui bahwa ia baru merasa yakin dapat menyelesaikan masalah jika mendapat bantuan atau dukungan dari orang lain. Ini sejalan dengan salah satu sumber *self-efficacy* menurut Bandura, yaitu *social persuasion* atau persuasi sosial. Dukungan atau motivasi dari orang lain dapat membantu meningkatkan keyakinan diri seseorang. Dalam kasus SFH, dukungan sosial menjadi faktor penting yang mempengaruhi semangatnya dalam menghadapi tantangan. Ia merasa lebih yakin ketika ada orang yang mendukungnya, yang menunjukkan bahwa *self-efficacy*-nya bergantung pada bantuan eksternal. SFH juga menyebutkan bahwa ia yakin semua kesulitan yang dihadapinya berasal dari Allah dan percaya bahwa Allah akan memberikan kemudahan sesuai kemampuan hambanya. Ini bisa dihubungkan dengan konsep *verbal persuasion* atau persuasi yang berasal dari keyakinan agama, di mana SFH mendapatkan kekuatan dari kepercayaannya kepada Allah. Meskipun keyakinan ini tidak langsung meningkatkan *self-efficacy*-nya terkait kemampuannya sendiri, hal itu memberi semangat dan pandangan optimis bahwa segala kesulitan dapat diselesaikan dengan bantuan Allah. Pernyataan SFH tentang bagaimana dukungan orang lain membuatnya lebih bersemangat dan yakin menunjukkan bahwa motivasi eksternal memainkan peran penting dalam meningkatkan *self-efficacy*-nya. Menurut Bandura, *self-efficacy* bisa diperkuat dan pengalaman sukses atau dukungan dari orang lain. Dalam hal ini, SFH merasa membutuhkan dorongan eksternal untuk membangkitkan semangat dan keyakinan bahwa ia bisa menghadapi kesulitan.

Jika dikaitkan dengan teori *self-efficacy* Bandura, pernyataan SFH mencerminkan tingkat *self-efficacy* yang lebih rendah, di mana keyakinan dirinya sangat bergantung pada dukungan sosial dari orang lain. Dukungan eksternal menjadi elemen penting yang membangkitkan semangat dan memperkuat keyakinan SFH dalam menghadapi masalah. Selain itu, keyakinan spiritualnya kepada Allah berfungsi sebagai motivasi yang memberinya ketenangan dan keyakinan bahwa kesulitan bisa diatasi dengan cara yang seimbang sesuai kemampuan dirinya. Meskipun demikian, SFH belum sepenuhnya mengembangkan kepercayaan diri secara mandiri dalam menyelesaikan masalah.

Baron & Byrne mengemukakan bahwa *self efficacy* merupakan penilaian individu terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghasilkan sesuatu.<sup>120</sup> Teori tersebut sesuai dengan kondisi resiliensi aspek *self efficacy* pada informan bernama QAS menunjukkan *self-efficacy* yang cukup tinggi dengan menyatakan keyakinannya bahwa ia mampu menghadapi masalah, didukung oleh kepercayaannya kepada Allah. Ia yakin bahwa selama berusaha dan berdoa, ia akan diberi kemudahan. Ini mencerminkan *mastery experiences*, yaitu pengalaman pribadi yang sukses, yang menurut Bandura merupakan sumber utama *self-efficacy*. QAS juga menyadari bahwa meski memiliki kepercayaan diri, ia tetap bisa merasa pesimis. Ini menunjukkan kesadaran diri terhadap kelemahan, tetapi tidak mengurangi keyakinannya dalam jangka panjang. Dalam konteks ini, ia memperlihatkan keseimbangan antara optimisme dan realisme. Pernyataan bahwa masalah tidak akan menghambat kesuksesannya, melainkan menjadi pelajaran, mengindikasikan *self-efficacy* yang kuat dalam jangka panjang. QAS melihat masalah sebagai bagian dari pengembangan diri, yang sesuai dengan konsep *self-efficacy*, di mana individu dengan *self-efficacy* tinggi melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar, bukan hambatan.

Jika diakitkan dengan teori diatas dapat disimpulkan bahwa QAS memiliki *self-efficacy* yang cukup kuat, yang diperkuat oleh keyakinan spiritual dan pengalaman pribadi, meskipun ia menyadari adanya tantangan emosional seperti rasa pesimis sesekali.

Teori tersebut juga sesuai dengan kondisi resiliensi aspek self efficacy pada informan bernama FA menunjukkan *self-efficacy* yang tinggi dengan selalu meyakinkan diri bahwa ia dapat mengatasi segala masalah. Keyakinan ini merupakan inti dari *self-efficacy*, di mana seseorang percaya pada kemampuannya untuk menyelesaikan tantangan berdasarkan pengalaman sebelumnya. FA menggunakan keberhasilan masa lalunya dalam mengatasi masalah sebagai dasar keyakinan bahwa ia juga mampu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. Ini sesuai dengan salah satu sumber utama *self-efficacy*, yaitu pengalaman sukses sebelumnya yang memperkuat kepercayaan diri. FA melihat masalah sebagai kesempatan untuk belajar dan bukan sebagai penghalang. Menurut Bandura, individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memandang tantangan sebagai

---

<sup>120</sup> Ferdiansyah, Rohaeti, and Suherman, "Gambaran Self Efficacy Siswa Terhadap Pembelajaran." Hlm. 21

bagian dari proses menuju kesuksesan, seperti yang ditunjukkan dalam pernyataan FA.

Jika diakitkan dengan teori diatas dapat disimpulkan bahwa FA memiliki *self-efficacy* yang sangat kuat, ditandai dengan optimisme, refleksi terhadap keberhasilan masa lalu, dan pandangan bahwa masalah adalah bagian dari proses pengembangan diri.

Berdasarkan teori *self-efficacy* dari Bandura dan teori yang dikemukakan oleh Baron & Byrne, analisis terhadap beberapa informan E, SFH, QAS DAN FA yang mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir menunjukkan bahwa aspek *self-efficacy* berperan penting dalam membentuk resiliensi pada santri. Bimbingan agama dan amalan zikir terbukti berkontribusi dalam memperkuat *self-efficacy* para informan, yang pada gilirannya membentuk resiliensi dalam menghadapi tantangan hidup.

#### 7. *Reaching Out*

Grotberg menyatakan bahwa *reaching out* adalah kemampuan individu untuk memetik hal positif dari kehidupan setelah mengalami keterpurukan.<sup>121</sup> Ini mencakup keberanian untuk menghadapi tantangan dan risiko dalam hidup. Teori tersebut sesuai dengan kondisi resiliensi aspek *reaching out* pada informan bernama E menunjukkan bahwa meskipun mengalami keterpurukan, ia menggunakan ibadah sebagai cara untuk merespons stres. *Reaching out* mengacu pada kemampuan seseorang untuk mencari dukungan dari luar diri mereka, baik dan hubungan sosial, spiritualitas, atau sumber daya lainnya. Namun, E menunjukkan bahwa ia cenderung tidak mencari dukungan sosial dengan "milih diem ga mau cerita ke siapa-siapa, cukup Allah yang tahu." Ini menunjukkan bahwa ia lebih mengandalkan hubungan spiritual dengan Allah sebagai bentuk *reaching out*. Dalam konteks ini, meskipun tidak berbicara kepada orang lain, dia tetap memenuhi aspek *reaching out* dan pendekatan spiritual, yang memungkinkan dia untuk menemukan ketenangan dan solusi atas masalahnya. E Menunjukkan bahwa dia dapat melihat sisi positif dari masalah yang dihadapinya dan menganggap bahwa masalah tersebut menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah. Dalam hal ini, E mencari makna dan kekuatan dan hubungan spiritual dengan Allah, yang

---

<sup>121</sup> Fajariyah, "Interpretasi Ayat-Ayat Resiliensi Dan Signifikasinya Dalam Kehidupan Sosial." Hlm. 273

membantu membangun resiliensinya. E juga menemukan hikmah dalam kesulitan yang dihadapinya.

Berdasarkan analisis diatas, aspek *reaching out* pada informan E sesuai dengan teori resiliensi Grotberg. Meskipun E tidak mencari dukungan sosial dari orang lain, ia menunjukkan resiliensi dan pendekatan spiritual. Ibadah menjadi cara baginya untuk menghadapi keterpurukan dan menemukan ketenangan. E mengandalkan hubungan dengan Allah sebagai sumber kekuatan eksternal, dan dari pengalaman menghadapi masalah, ia mampu melihat sisi positif, menemukan hikmah, serta memperkuat hubungannya dengan Allah. Ini menunjukkan bahwa resiliensi E terbangun dan refleksi spiritual, yang memungkinkannya tetap kuat dalam menghadapi tantangan hidup. E tetap memenuhi aspek *reaching out* dengan cara memetik hikmah dari masalahnya dan mendekatkan diri kepada Allah, yang membantunya menemukan ketenangan serta solusi.

Teori tersebut juga sesuai dengan kondisi resiliensi aspek *reaching out* pada informan bernama SFH menunjukkan bahwa dia memiliki kemampuan untuk mencari dukungan eksternal saat menghadapi masalah. Dalam pernyataan ini, SFH menjelaskan bahwa dia lebih memilih untuk melakukan refleksi diri dan mengingat hal-hal yang bisa memotivasinya, seperti kesulitan yang dialami orang tua atau orang lain yang lebih menderita. Ini menunjukkan bahwa SFH memiliki mekanisme internal yang kuat untuk bangkit. Namun, ketika perasaan tersebut tak tertahankan, SFH memilih untuk berbicara dengan orang tua atau teman, yang menunjukkan bahwa dia juga mampu mencari dukungan sosial saat dibutuhkan. Ini sesuai dengan aspek *reaching out*, di mana individu mencari bantuan dari luar diri mereka, baik dari hubungan sosial maupun refleksi spiritual atau moral. SFH ini menunjukkan bahwa ia mampu memetik pelajaran positif dari setiap masalah yang dihadapinya, sesuai dengan aspek *reaching out* dalam teori resiliensi Grotberg. SFH mengungkapkan bahwa masalah-masalah yang dihadapinya membuatnya lebih dewasa, bijaksana dalam mengambil keputusan, dan lebih mampu mengelola emosi. Ini menunjukkan bahwa dia tidak hanya bertahan dari kesulitan, tetapi juga mengambil manfaat dari pengalaman tersebut untuk meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi masalah di masa depan. Dengan demikian, dia berhasil menggunakan masalah sebagai sarana untuk memperkuat dirinya, yang merupakan esensi dari *reaching out*, yaitu belajar dari tantangan dan menggunakan pengalaman itu untuk bertumbuh secara pribadi dan emosional.

Dari analisis diatas dapat disimpulkan bahwa aspek *reaching out* pada informan SFH menunjukkan resiliensi yang kuat dan kemampuan untuk mencari dukungan eksternal dan internal saat menghadapi masalah. SFH memanfaatkan refleksi diri dan pengalaman orang lain sebagai motivasi, serta tidak ragu berbagi masalah dengan orang tua atau teman saat diperlukan. Hal ini sesuai dengan teori *reaching out* Grotberg, di mana dukungan sosial dan refleksi digunakan untuk menghadapi tantangan. Selain itu, SFH mampu memetik pelajaran positif dari masalah yang dihadapi, yang membantunya tumbuh lebih dewasa, bijaksana, dan lebih baik dalam mengelola emosi, memperkuat dirinya untuk menghadapi masa depan.

Reivich dan Shatte mereka menjelaskan bahwa resiliensi, termasuk *reaching out*, tidak hanya membantu individu mengatasi masalah atau stres, tetapi juga memberikan pengalaman hidup yang lebih bermakna.<sup>122</sup> Individu yang resilien cenderung lebih mampu memperkirakan risiko dan menemukan makna dalam kehidupan mereka. Teori tersebut sesuai dengan kondisi resiliensi aspek *reaching out* pada informan bernama QAS menunjukkan bahwa ia sering merasa terpuruk karena kesensitifannya, yang membuatnya rentan terhadap *overthinking* dan emosi yang sulit dikendalikan. Namun, QAS memiliki mekanisme untuk bangkit, seperti mengingat Allah, jasa orang tua, dan nikmat yang telah diterimanya, yang mencerminkan aspek refleksi internal. Selain itu, QAS mencari dukungan eksternal dengan curhat kepada ibu nyai untuk mendapatkan solusi. Ini sesuai dengan konsep *reaching out* dalam teori Reivich & Shatte, di mana individu yang resiliensi mencari bantuan dari luar, baik dari hubungan sosial maupun sumber spiritual, untuk menghadapi tantangan. Kemudian QAS juga dapat mengambil banyak hal positif, seperti mendekati diri kepada Allah dan menemukan hikmah di balik kesulitan. Ini mencerminkan penggunaan pengalaman sulit sebagai kesempatan untuk pertumbuhan, yang sesuai dengan prinsip *reaching out*. Dengan menyatakan bahwa masalah membuatnya "ga gampang putus asa, tetap semangat, dan pandai mengelola hati," QAS menunjukkan kemampuan untuk mengelola emosi dan mempertahankan motivasi. Ini merupakan bagian dari *reaching out*, di mana individu mengembangkan strategi untuk menjaga kesehatan mental dan emosional. QAS menunjukkan sikap terbuka terhadap pengalaman dan bersedia belajar dari

---

<sup>122</sup> Iranda, "Resiliensi Warga Desa Pendung Talang Genting Pasca Konflik Dengan Warga Desa Sleman Kabupaten Kerinci."

masalah, yang mencerminkan keberanian untuk menghadapi tantangan dan risiko, serta keterbukaan untuk menerima pelajaran dari situasi sulit.

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa pernyataan QAS sesuai dengan konsep *reaching out* dalam teori Reivich & Shatte. Meskipun QAS sering merasa terpuruk akibat kesensitifannya, ia memiliki mekanisme internal seperti refleksi spiritual dan penghargaan terhadap nikmat yang telah diterimanya. Ia juga mencari dukungan eksternal dengan berbicara kepada ibu nyai untuk mendapatkan solusi. Hal ini menunjukkan bahwa QAS menggunakan kombinasi refleksi internal dan dukungan eksternal untuk mengatasi tantangan. QAS mampu memetik pelajaran positif dari masalah yang dihadapinya, seperti mendekati diri kepada Allah dan menemukan hikmah di balik kesulitan. Ini mencerminkan penggunaan pengalaman sulit sebagai kesempatan untuk pertumbuhan pribadi. Dengan cara ini, QAS tidak hanya mengelola emosi dan mempertahankan motivasi tetapi juga menunjukkan sikap terbuka terhadap pengalaman dan pembelajaran dari situasi sulit. Ini mencerminkan esensi dari *reaching out*, yaitu keberanian untuk menghadapi tantangan dan keterbukaan untuk menerima pelajaran dari pengalaman hidup.

Teori tersebut juga sesuai dengan kondisi resiliensi aspek *reaching out* pada informan bernama FA menyatakan bahwa ketika menghadapi kesulitan, ia berbicara dengan orang tua untuk mendapatkan solusi dan dukungan. Ini menunjukkan penggunaan dukungan sosial, yang merupakan bagian dari *reaching out*. Mencari dukungan dari orang lain membantu individu mengatasi masalah dan memperoleh perspektif tambahan. FA juga menunjukkan refleksi internal dengan percaya bahwa ujian dari Allah tidak melebihi batas kemampuan seseorang dan bahwa hikmah dapat diambil dari pengalaman buruk. Ini mencerminkan penggunaan dukungan spiritual sebagai bentuk *reaching out*, di mana keyakinan religius membantu mengatasi kesulitan dan memberikan makna dalam hidup. FA menekankan pentingnya bangkit dari keterpurukan dan melihat hikmah dalam situasi sulit. Ini mencerminkan prinsip *reaching out* yang mengajarkan individu untuk mengambil pelajaran dari tantangan dan terus maju dengan keyakinan bahwa apa yang terjadi adalah yang terbaik. FA menunjukkan kemampuan untuk melihat hikmah dalam situasi yang awalnya dianggap buruk. *Reaching out* melibatkan pencarian makna dari pengalaman sulit sebagai cara untuk mengatasi tantangan. FA menggunakan pengalaman tersebut untuk memperkuat keyakinannya bahwa apa yang terjadi

adalah yang terbaik, yang menunjukkan penggunaan refleksi untuk membangun resiliensi. FA percaya bahwa apa yang ditakdirkan oleh Allah adalah yang terbaik. Ini mencerminkan penggunaan dukungan spiritual untuk mengatasi masalah dan menemukan makna dalam situasi sulit.

Berikut tabel kondisi resiliensi sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan agama islam dan amalan zikir jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang.

No	Informan	Aspek Resiliensi	Kondisi Resiliensi sebelum mengikuti Bimbingan Agama dan Amalan Zikir	Kondisi Resiliensi setelah mengikuti Bimbingan Agama dan Amalan Zikir
1.	E	Regulasi Emosi	mempunyai permasalahan dalam dirinya seperti rasa malas, tidak istiqomah dalam beribadah dan takut gagal dalam kehidupan. Hal tersebut membuat ia sering merasa bingung, merasa takut, merasa kecewa dan merasa ingin marah dengan diri sendiri,	ia dapat fokus dengan hal-hal yang lebih positif seperti yang dijelaskan dalam teori, hal tersebut dibuktikan dengan ia yang menjadi lebih bersyukur dalam menyikapi masalahnya karena ia sadar masih banyak orang yang lebih susah dari dirinya tetapi tidak pernah mengeluh. Ia juga mampu menunjukkan ketenangan/bersikap tenang walau dibawah tekanan dibuktikan dengan ia yang lebih tenang dalam menyikapi masalah karena ia rasa masalahnya adalah masalah kecil yang masih bisa ia tangani.
		Kontrol Impuls	permasalahan yang ia alami membuat ia stress berat dan membuatnya overthinking begadang hingga larut malam dan tidak memikirkan waktu istirahat.	Ia menyatakan bahwa zikir membantu dalam menguasai emosi dan mengurangi pikiran negatif yang berlebihan, ia juga mengurangi kegiatan yang hanya membuang-buang waktu seperti scroll tiktok hingga larut malam
		Optimis	menunjukkan sikap optimis yang kuat sebelum mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir, ia juga menunjukkan keyakinan bahwa hidupnya diberkati dengan kekuatan dari Allah. Memiliki harapan	menunjukkan peningkatan lebih, dalam aspek optimisme, mengatakan bahwa dengan mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir menjadikannya semakin yakin dan percaya

		<p>yang kuat bahwa kehidupannya akan membaik di masa depan. Mengekspresikan harapannya untuk tetap konsisten dalam ibadah dan tidak takut menghadapi ujian dari Allah. Ia juga mengakui bahwa dukungan dari orang-orang terdekatnya memberikan kepercayaan diri tambahan</p>	<p>bahwa ia bisa melewati semua cobaan yang Allah berikan ataupun permasalahan yang sedang ia alami, yakin terhadap tujuannya pasti tercapai dan akan ada masanya dimana kehidupannya indah sesuai harapannya.</p>
	Analisis Kausal	<p>menunjukkan kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab utama dari masalah yang dihadapinya, yaitu kebiasaan "pelupa" dan "sering menunda pekerjaan. Kebiasaan E untuk "santai dan tidak terburu-buru" serta kecenderungan untuk "menyepelkan waktu" adalah aspek perilaku yang dianggap sebagai penyebab masalah. E menyadari akibat dari perilaku tersebut, yakni "merasa tidak tenang" dan terganggunya aktivitas lain.</p>	<p>menunjukkan kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab utama dari masalah yang dihadapinya, yaitu kebiasaan "pelupa" dan "sering menunda pekerjaan. Kebiasaan E untuk "santai dan tidak terburu-buru" serta kecenderungan untuk "menyepelkan waktu" adalah aspek perilaku yang dianggap sebagai penyebab masalah. E menyadari akibat dari perilaku tersebut, yakni "merasa tidak tenang" dan terganggunya aktivitas lain.</p>
	Empati	<p>menunjukkan reaksi emosional yang kuat terhadap kesulitan yang dialami temannya, seperti perasaan ingin membantu dan rasa kasihan. Ini merupakan wujud dari empati emosional, di mana ia tidak hanya sekedar memahami masalah temannya, tetapi juga merasakan penderitaan yang dialami temannya. ia bahkan menyatakan, "Aku ngerasa kasihan," yang menunjukkan bahwa ia memiliki kemampuan untuk merasakan penderitaan orang lain. ia juga menunjukkan empati kognitif dan upaya untuk memahami situasi temannya. Misalnya, dengan berusaha menjadi</p>	<p>menunjukkan reaksi emosional yang kuat terhadap kesulitan yang dialami temannya, seperti perasaan ingin membantu dan rasa kasihan. Ini merupakan wujud dari empati emosional, di mana ia tidak hanya sekedar memahami masalah temannya, tetapi juga merasakan penderitaan yang dialami temannya. ia bahkan menyatakan, "Aku ngerasa kasihan," yang menunjukkan bahwa ia memiliki kemampuan untuk merasakan penderitaan orang lain. ia juga menunjukkan empati kognitif dan upaya untuk</p>

			"pendengar yang baik" dan memberikan bantuan moril maupun materiil.	memahami situasi temannya. Misalnya, dengan berusaha menjadi "pendengar yang baik" dan memberikan bantuan moril maupun materiil.
		Keyakinan Diri	menunjukkan bahwa ia memiliki kepercayaan pada kemampuannya sendiri untuk mengatasi masalah, dan menggunakan keyakinan spiritual sebagai motivasi tambahan untuk mencapai tujuannya.	menunjukkan bahwa ia memiliki kepercayaan pada kemampuannya sendiri untuk mengatasi masalah, dan menggunakan keyakinan spiritual sebagai motivasi tambahan untuk mencapai tujuannya.
		Reaching Out	menunjukkan bahwa meskipun mengalami keterpurukan, ia menggunakan ibadah sebagai cara untuk merespons stres, menunjukkan bahwa ia cenderung tidak mencari dukungan sosial tetapi lebih mengandalkan hubungan spiritual dengan Allah sebagai bentuk reaching out, dia dapat melihat sisi positif dari masalah yang dihadapinya dan menganggap bahwa masalah tersebut menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah.	menunjukkan bahwa meskipun mengalami keterpurukan, ia menggunakan ibadah sebagai cara untuk merespons stres, menunjukkan bahwa ia cenderung tidak mencari dukungan sosial tetapi lebih mengandalkan hubungan spiritual dengan Allah sebagai bentuk reaching out, dia dapat melihat sisi positif dari masalah yang dihadapinya dan menganggap bahwa masalah tersebut menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah.
2.	QAS	Regulasi Emosi	ia mempunyai permasalahan dalam dirinya seperti takut tidak bisa mewujudkan planing-planing masa depan yang sudah dirancang yaitu untuk menjadi wisudawan terbaik fakultas dan kuliah di luar negeri/universitas favorit di Indonesia, takut tidak bisa mengalahkan rasa malas, takut mencoba hal baru, serta takut kehilangan orang terdekat sebelum ia sukses.	dapat menunjukkan ketenangan/tetap tenang walaupun sedang dibawah tekanan dibuktikan dengan ia yang lebih bisa mengontrol diri ketika teringat masalahnya tidak lagi merasa takut secara berlebihan dan ingin menangis serta perasaan menjadi lebih tenang, ia juga dapat fokus dengan hal yang lebih positif, seperti

		Hal tersebut jelas membuat ia menjadi banyak ketakutan yang dirasakan, sering berfikir berlebihan, menjadi sangat sensitif dan sulit untuk mengontrol perasaan seperti sering mengangis ketika teringat masalahnya.	lebih husnudzon kepada Allah karena dia yakin bahwa takdir Allah yang terbaik sehingga menjadikan dia lebih fokus untuk mencapai tujuan. ketenangan/bersikap tenang walau dibawah tekanan dibuktikan dengan ia yang lebih tenang dalam menyikapi masalah karena ia rasa masalahnya adalah masalah kecil yang masih bisa ia tangani.
	Kontrol Impuls	ia menyatakan bahwa permasalahan yang ia alami menjadikannya mudah putus asa, menjadi sangat sensitif dan berperilaku kasar, waktu itu ia pernah membentak dan menjawab dengan kasar temannya yang sedang bertanya karena kondisinya yang sedang sensitif.	menunjukkan kematangan emosional yang lebih baik dalam mengendalikan impuls dan pikirannya. Ia menjadi lebih sabar, ikhlas, dan husnudzon terhadap takdir Allah, mulai bisa mengendalikan perilakunya ketika kondisinya sedang sensitif dengan beristighfar.
	Optimis		menunjukkan adanya peningkatan dalam cara dia menghadapi hidup, khususnya dalam aspek optimisme. Ia mampu melihat peristiwa-peristiwa buruk, seperti kegagalannya menjadi wisudawan terbaik, sebagai sesuatu yang sementara dan tidak berlarut-larut.
	Analisis Kausal	mampu mengidentifikasi penyebab masalah secara internal, namun juga mengalami konflik dalam menyalahkan faktor eksternal. mengidentifikasi penyebab utama dari permasalahannya, yakni "terlalu perfeksionis," "ekspektasi tinggi," "ego," dan "kurang bersyukur". Dampak dari masalah ini terlihat jelas dalam aktivitas sehari-hari, di mana ia merasakan gangguan dalam	menjadi lebih mampu mengidentifikasi penyebab masalah secara internal, namun juga mengalami konflik dalam menyalahkan faktor eksternal. mengidentifikasi penyebab utama dari permasalahannya, yakni "terlalu perfeksionis," "ekspektasi tinggi," "ego," dan "kurang bersyukur". Dampak dari masalah ini terlihat jelas dalam aktivitas sehari-hari, di mana ia

		menjalani kehidupan sehari-hari.	merasakan gangguan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.
	Empati	ia memiliki empati yang matang dan terkendali, dengan mempertimbangkan situasi secara kognitif sebelum merespon dengan tindakan emosional atau prososial. Ia mampu merasakan penderitaan teman-temannya, namun ia juga menilai kapan bantuan diperlukan dan tidak langsung memberikan respon tanpa pertimbangan.	ia memiliki empati yang matang dan terkendali, dengan mempertimbangkan situasi secara kognitif sebelum merespon dengan tindakan emosional atau prososial. Ia mampu merasakan penderitaan teman-temannya, namun ia juga menilai kapan bantuan diperlukan dan tidak langsung memberikan respon tanpa pertimbangan.
	Keyakinan Diri	menunjukkan keyakinan diri yang cukup tinggi dengan menyatakan keyakinannya bahwa ia mampu menghadapi masalah, didukung oleh kepercayaannya kepada Allah. Ia yakin bahwa selama berusaha dan berdoa, ia akan diberi kemudahan. Ini mencerminkan mastery experiences, yaitu pengalaman pribadi yang sukses, ia juga menyadari bahwa meski memiliki kepercayaan diri, ia tetap bisa merasa pesimis.	menunjukkan keyakinan diri yang cukup tinggi dengan menyatakan keyakinannya bahwa ia mampu menghadapi masalah, didukung oleh kepercayaannya kepada Allah. Ia yakin bahwa selama berusaha dan berdoa, ia akan diberi kemudahan. Ini mencerminkan mastery experiences, yaitu pengalaman pribadi yang sukses, ia juga menyadari bahwa meski memiliki kepercayaan diri, ia tetap bisa merasa pesimis.
	Reaching Out	menunjukkan bahwa ia sering merasa terpuruk karena kesensitifannya, yang membuatnya rentan terhadap overthinking dan emosi yang sulit dikendalikan. Namun, ia memiliki mekanisme untuk bangkit, seperti mengingat Allah, jasa orang tua, dan nikmat yang telah diterimanya. Selain itu, ia mencari dukungan eksternal	menunjukkan bahwa ia sering merasa terpuruk karena kesensitifannya, yang membuatnya rentan terhadap overthinking dan emosi yang sulit dikendalikan. Namun, ia memiliki mekanisme untuk bangkit, seperti mengingat Allah, jasa orang tua, dan nikmat yang telah diterimanya. Selain itu, ia

			dengan curhat kepada ibu nyai untuk mendapatkan solusi. Kemudian ia juga dapat mengambil banyak hal positif, seperti mendekati diri kepada Allah dan menemukan hikmah di balik kesulitan.	mencari dukungan eksternal dengan curhat kepada ibu nyai untuk mendapatkan solusi. Kemudian ia juga dapat mengambil banyak hal positif, seperti mendekati diri kepada Allah dan menemukan hikmah di balik kesulitan.
--	--	--	---	--

3.	SFH	Regulasi Emosi	ia memiliki permasalahan yaitu takut ibadahnya belum sepenuhnya diterima dan belum bisa me-manage waktu untuk istiqomah murojaah. Hal tersebut membuat ia sering merasa takut, sedih, ingin menangis hingga ingin teriak ketika teringat dan sadar akan masalah yg sedang dialami.	dia lebih bisa memahami diri sendiri, lebih tenang dan damai dalam menghadapi masalahnya serta tidak pernah lagi merasa takut dan sedih yang berlarut-larut, karena ia berfikir ada Allah yang akan membantunya,
		Kontrol Impuls	permasalahan yang ia alami membuatnya menjadi sangat emosional hingga pernah berteriak dan membanting barang disekitar karena merasa sangat stress, tetapi setelahnya ia berfikir kenapa bisa terjadi hal tersebut dan menyesalinya.	mengalami peningkatan dalam aspek kontrol impulsivitas. Ia menyatakan bahwa ia lebih memahami diri sendiri, sehingga mampu menyikapi masalah dengan lebih tenang dan damai. Ia sudah mampu mengendalikan tindakannya dan tidak lagi melampiaskan amarahnya dengan berteriak dan membanting barang.
		Optimis	ia memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan didasarkan pada keyakinan bahwa segala sesuatunya berada dalam kendali Allah. Ia menyadari bahwa dalam hidup kegagalan adalah hal yang biasa dan mungkin terjadi, tetapi ia tetap siap dengan solusi alternatif. Ia juga mengakui pentingnya dukungan dari orang tua dan orang terdekat, tetapi dia tidak menggantungkan diri sepenuhnya pada dukungan tersebut.	ia mengalami pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri dan cara menghadapi masalah. ia menyatakan bahwa ia merasa lebih percaya diri dan lebih mampu menghadapi masalah dengan sikap yang positif. Ia menunjukkan perubahan sikap yang lebih optimis dalam menghadapi masalah, dengan keyakinan bahwa masalah tidak selalu disebabkan oleh faktor eksternal, tetapi juga karena cara seseorang menyikapinya. Ia yakin pasti

		bisa menghadapi permasalahan ini dan berharap masa depannya akan cerah.
Analisis Kausal	menunjukkan kemampuan yang baik dalam melakukan analisis kausal terhadap masalah manajemen waktu yang dihadapinya. SFH menyadari bahwa kurangnya manajemen waktu adalah penyebab utama masalahnya dan bahwa hal tersebut memengaruhi aktivitas lain.	menunjukkan kemampuan yang baik dalam melakukan analisis kausal terhadap masalah manajemen waktu yang dihadapinya. SFH menyadari bahwa kurangnya manajemen waktu adalah penyebab utama masalahnya dan bahwa hal tersebut memengaruhi aktivitas lain.
Empati	mencerminkan tingkat empati yang baik, yang mencakup aspek emosional, kognitif, dan prososial. Ia menunjukkan kesadaran emosional yang kuat terhadap kesulitan yang dihadapi oleh temannya, serta pemahaman kognitif tentang bagaimana cara membantunya.	mencerminkan tingkat empati yang baik, yang mencakup aspek emosional, kognitif, dan prososial. Ia menunjukkan kesadaran emosional yang kuat terhadap kesulitan yang dihadapi oleh temannya, serta pemahaman kognitif tentang bagaimana cara membantunya.
Keyakinan Diri	merasa kurang percaya diri dalam kemampuan menyelesaikan masalah tanpa bantuan dari luar. Ia mengakui bahwa ia baru merasa yakin dapat menyelesaikan masalah jika mendapat bantuan atau dukungan dari orang lain.	Memiliki keyakinan spiritual kepada Allah, ini berfungsi sebagai motivasi yang memberinya ketenangan dan keyakinan bahwa kesulitan bisa diatasi dengan cara yang seimbang sesuai kemampuan dirinya.
Reaching Out	memiliki kemampuan untuk mencari dukungan eksternal saat menghadapi masalah. Dalam pernyataan ini, ia menjelaskan bahwa dia lebih memilih untuk melakukan refleksi diri dan mengingat hal-hal yang bisa memotivasinya, seperti kesulitan yang dialami orang tua atau orang lain yang lebih menderita. ia mampu memetik pelajaran positif dari setiap masalah yang dihadapinya, ia mengungkapkan bahwa masalah-masalah yang dihadapinya membuatnya	memiliki kemampuan untuk mencari dukungan eksternal saat menghadapi masalah. Dalam pernyataan ini, ia menjelaskan bahwa dia lebih memilih untuk melakukan refleksi diri dan mengingat hal-hal yang bisa memotivasinya, seperti kesulitan yang dialami orang tua atau orang lain yang lebih menderita. ia mampu memetik pelajaran positif dari setiap masalah yang dihadapinya, ia mengungkapkan bahwa masalah-masalah yang

			lebih dewasa, bijaksana dalam mengambil keputusan, dan lebih mampu mengelola emosi.	dihadapinya membuatnya lebih dewasa, bijaksana dalam mengambil keputusan, dan lebih mampu mengelola emosi.
4.	FA	Regulasi Emosi	ia memiliki permasalahan yaitu kesulitan menghadapi realita yang tidak sesuai ekspektasi dan sering berperang degan ego diri sendiri. Hal tersebut membuat ia menyalahkan diri sendiri, sering overthingking jika tidak bisa menjadi orang sukses, dan selalu merasa down ketika melihat temannya memiliki pencapaian baru.	ia menjadi lebih tenang, lebih bersyukur dan tidak menghadapi masalah dengan penuh emosional karena dia berfikir semua orang mempunyai proses sendiri-sendiri
		Kontrol Impuls	ia menyatakan bahwa permasalahan yang ia alami menyebabkan ia stress hingga ingin menuruti egonya tanpa memikirkan sekitar. Ia merupakan individu yang introvert sehingga jarang bercerita kepada temannya, terkadang permasalahan yang tidak sanggup ia tahan menyebabkannya ingin melampiaskannya dengan memukul tembok.	mengalami peningkatan dalam kemampuannya dalam mengendalikan emosi dan pikiran negatif. Ia kini lebih mampu menghadapi masalah dengan tenang, menghindari emosi berlebihan, mengurangi tindakan impulsif seperti memukul tembok dan menggunakan zikir sebagai mekanisme internal untuk menenangkan diri.
		Optimis	menunjukkan pola pikir optimis mengenai masa depan, dia yakin bahwa ada masa ketika hidupnya akan menjadi lebih baik dan dia akan mencapai kebahagiaan dan usahanya. Ia memahami bahwa setiap orang memiliki kapasitas dan kemampuan yang berbeda. Dia mengakui bahwa dirinya tidak perlu membandingkan kemampuan dengan orang lain, dan fokus pada usahanya sendiri	menunjukkan adanya peningkatan dalam cara dia menghadapi tantangan hidup, khususnya dalam pola pikir optimis. Meskipun ia menyatakan bahwa resiliensinya belum sepenuhnya berkembang, dia menyadari adanya sedikit peningkatan, di mana ia merasakan proses yang perlahan namun pasti dalam mengembangkan ketahanan terhadap kesulitan. Ia juga menyebutkan bahwa dengan zikir, dia merasa lebih

				percaya diri karena merasa lebih dekat dengan Allah
		Analisis Kausal	Ia sudah mampu mengidentifikasi penyebab masalah, ia menyadari adanya hubungan sebab-akibat antara perilakunya dan hasil yang dirasakannya.	Ia lebih mampu mengidentifikasi penyebab masalah, ia menyadari adanya hubungan sebab-akibat antara perilakunya dan hasil yang dirasakannya.
		Empati	Sudah menunjukkan empati yang kuat dengan merasakan penderitaan temannya dan berusaha memberikan dukungan emosional dan motivasi dan pendampingan. Ia juga menunjukkan empati dengan berusaha memberikan solusi untuk membantu mengurangi beban temannya.	Sudah lebih menunjukkan empati yang kuat dengan merasakan penderitaan temannya dan berusaha memberikan dukungan emosional dan motivasi dan pendampingan. Ia juga menunjukkan empati dengan berusaha memberikan solusi untuk membantu mengurangi beban temannya.
		Keyakinan Diri	Sudah memiliki keyakinan diri, ditandai dengan optimisme, refleksi terhadap keberhasilan masa lalu, dan pandangan bahwa masalah adalah bagian dari proses pengembangan diri.	Memiliki keyakinan diri yang lebih tinggi dalam menjalani hidup dan menghadapi masalah, ia merasa banyak dukungan dari keluarga, teman dan merasa lebih dekat dengan Allah.
		Reaching Out	Mampu mencari dukungan ketika dalam keadaan terpuruk dan menunjukkan kemampuan untuk melihat hikmah positif dalam situasi yang awalnya dianggap buruk.	Ketika menghadapi kesulitan, ia berbicara dengan orang tua untuk mendapatkan solusi dan dukungan, percaya bahwa ujian dari Allah tidak melebihi batas kemampuan seseorang dan bahwa ada hikmah yang dapat diambil dari pengalamannya.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah diuraikan, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat 2 (dua) kesimpulan yang memiliki relevansi dengan teori yang digunakan yaitu sebagai berikut:

1. Kondisi resiliensi santri jamaah Thoriqoh Qodiriyah wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang mengalami perubahan pada kondisi resiliensinya, sebelum mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir mendapati bahwa kondisi resiliensinya rendah, kemudian setelah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir kondisi resiliensinya mengalami perubahan positif ataupun peningkatan pada tiap aspeknya. *Pertama* aspek regulasi emosi seperti; sebelumnya mereka cenderung sulit mengontrol emosionalnya ketika menghadapi masalah tetapi setelahnya menjadi lebih sabar, lebih tenang dan berdamai dengan diri sendiri. *Kedua* aspek kontrol impuls seperti; sebelumnya mereka cenderung melakukan tindakan impuls tanpa memikirkan konsekuensinya tetapi setelahnya menjadi lebih bisa berfikir positif dan mengontrol tindakannya. *Ketiga* aspek optimis seperti; sebelumnya mereka sudah menunjukkan optimisme yang baik dalam menyikapi masalah kemudian setelahnya mereka mengalami peningkatan yang lebih bagus. *Keempat* aspek analisis kausal seperti; sebelumnya mereka sudah mampu menganalisis akar masalahnya sendiri kemudian setelahnya menjadikan mereka tahu lebih dalam terkait analisis kausal tanpa menyalahkan diri sendiri maupun orang lain. *Kelima* aspek empati seperti; sebelumnya mereka sudah menunjukkan aspek empati yang sangat baik, dan setelahnya menjadikan mereka lebih berempati lagi. *Keenam* aspek efikasi diri seperti; sebelumnya mereka sudah menunjukkan aspek efikasi diri yang baik, tetapi beberapa masih membutuhkan dukungan eksternal untuk membantu menumbuhkan rasa keyakinan pada diri. *Ketujuh* aspek reaching out seperti; Mereka sudah memiliki reaching out yang sangat baik seperti, menghadapi tantangan dengan mendekatkan diri kepada Allah dan berbagi masalah dengan orang tua atau teman. Mereka mengambil hikmah dari masalah dan berusaha tumbuh menjadi lebih bijaksana serta dewasa dan pengalaman tersebut.

2. Integrasi bimbingan agama Islam dan amalan zikir dapat membentuk resiliensi santri jamaah thoriqoh qodiriyah wa naqsyabandiyah Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang. Resiliensi dapat terbentuk dan integrasi bimbingan agama Islam dengan menerapkan praktik zikir, jadi selain diberikan materi-materi dasar dimana materi tersebut mampu memberikan motivasi kepada para santri dalam mengatasi segala permasalahannya, santri juga diwajibkan mengamalkan zikir thoriqoh qodiriyah wa naqsyabandiyah, dimana terdapat bacaan dalam zikir tersebut yang dapat memberikan manfaat positif pada santri dan membantu pembentukan resiliensinya. Amalan zikir thoriqoh qodiriyah wa naqsyabandiyah yang ada di pesantren ini merupakan cabang suryalaya dimana zikir tersebut berfokus pada beberapa titik sensitifitas dalam tubuh dan memiliki gerakan tertentu pada saat dibaca, diamalkan setiap hari tepatnya setiap sesudah solat fardhu. Dalam kegiatan bimbingan agama Islam pembimbing menyampaikan materi terkait pengetahuan dasar tentang zikir seperti tata cara pelafalan dan manfaat zikir bagi kehidupan sehari-hari. Bimbingan agama dan amalan zikir yang diterapkan di pondok pesantren putri mbah rumi semarang memiliki tujuan yang sesuai dalam hal pembentukan resiliensi, yakni salah satunya untuk menjaga kesehatan mental dan sebagai pondasi kekuatan mental para santri dalam menghadapi tantangan zaman. Keistiqomahan ataupun seberapa sering santri dalam mengikuti bimbingan agama Islam dan mengamalkan zikir juga mempengaruhi keberhasilan dalam pembentukan resiliensi. Metode yang digunakan sesuai dengan kondisi santri di pesantren, sehingga ilmu tersampaikan kepada santri dengan baik serta memberikan pemahaman yang jelas. Hasil pembentukan resiliensi dan integrasi bimbingan agama Islam dan amalan zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang menunjukkan perubahan positif pada para informan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, Rifa'i. *Pendidikan Keluarga Dalam Perspektif Islam*. Yogyakarta: Pustaka Diniyah, 2022.
- Aceh, Aboe Bakar. *Pengantar Ilmu Tarekat*. Solo: Ramadhani, 1996.
- Adzfar, Zainul. "Epistemologi Pengalaman Keagamaan Dalam Tradisi Tarekat (Study Pengalaman Keagamaan Ikhwan Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah (TQN) Di Suryalaya)." IAIN Walisongo Semarang, 2006.
- Ainur Rofiq, and Sutopo. "Tafakur Dan Dzikir Dalam Mencapai Ketenangan Hidup." *Conseils : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 3, no. 1 (2023): 1–12. <https://doi.org/10.55352/bki.v3i1.170>.
- Al-Faqir, and Sabilus Salikin. *Jalan Para Salik; Panduan Bagi Salik Thariqah Naqsyabandiyah Kujadaddiyah Khalidiyah*. Pasuruan: Pondok Pesantren Ngalah, 2012.
- Alba, Cecep. *Tasawuf Dan Tarekat*. Cetakan Ke. Bandung: PT SANTRI ROSDAKARYA, 2014.
- Andika, R. "Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* XIII, no. 2 (2020): 131–44. <http://e-jurnal.stikesalirsyadclp.ac.id/index.php/jka/article/view/114>.
- Andria, T. "Peran Bimbingan Keagamaan Dalam Penanggulangan Kenakalan Santri." *Jurnal Bimas Islam*, 2016, 157. <http://jurnalbimasislam.kemenag.go.id/index.php/jbi/article/view/138>.
- Angelyna, Angelyna, and Franky Liauw. "Fenomenologi Sebagai Metode Pengembangan Empati Dalam Arsitektur." *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)* 2, no. 2 (2020): 1414. <https://doi.org/10.24912/stupa.v2i2.8535>.
- Anggito, Albi, and Johan Setiawan, S.P.d. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak, 2018.
- Anwar, Rasihon, and Mukhtar Solihin. *Ilmu Tasawuf*. Bandung: CV. Pustaka Setia, 2000.
- Ardana, Eva, and Yulia Sholichatun. "Resiliensi Pada Orang Dengan Hiv Aids (Odha)." *Jurnal Psikoislamika* 11, no. 1 (2014): 5–8. <http://eprints.uny.ac.id/13691/>.
- Aris. "Integrasi: Pengertian, Jenis Dan Faktor Terbentuknya." Gramedia Blog, 2021. <https://www.gramedia.com/literasi/integrasi/>.
- Asmita, Wenda, and Irman Irman. "Aplikasi Teknik Zikir Dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental." *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 2 (2022): 83. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v5i2.18221>.
- Badriah, Ai, Lilis Satriah, and Abdul Majid. "BIMBINGAN ISLAM DAN LIVING VALUES EDUCATION UNTUK MENINGKATKAN SIKAP TOLERANSI." *Al-Isyraq* 2, no. 2 (2019): 103. <https://docplayer.info/206665528-Bimbingan-islam-dan-living-values-education-untuk-meningkatkan-sikap-toleransi.html>.
- Basit, Abdul. *Konseling Islam*. Jakarta: Rosdakarya, 2006.
- Bassar, Agus Samsul, and Aan Hasanah. "Riyadhah: The Model of the Character Education

- Based on Sufistic Counseling.” *Journal of Advanced Guidance and Counseling* 1, no. 1 (2020): 23. <https://doi.org/10.21580/jagc.2020.1.1.5763>.
- Chusna, Firsas Imamal Al, and M. Luqman Hakim. “165-Article Text-335-1-10-20210329.” *Jurnal Ilmiah Spiritualis* 7, no. 1 (2021): 72.
- Daulay, Maslina. “Urgensi Bimbingan Konseling Islam Dalam Membentuk Mental Yang Sehat.” *Hikmah* 12, no. 1 (2018): 151–52. <https://doi.org/10.24952/hik.v12i1.859>.
- Elnina, Dita Rizky. “Kemampuan Self Control Ditinjau Dari Perilaku Impulsive Buying Terhadap Produk Fashion Pada Mahasiswa.” *Psikodinamika - Jurnal Literasi Psikologi* 2, no. 1 (2022): 5. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v2i1.955>.
- ENSIKLOPEDIA ISLAM CYRIL GLASSE*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, n.d.
- Fahriansyah. “Filosofi Dakwah Jama’ Ah.” *Alhadrah Jurnal Ilmu Dakwah* 15, no. 29 (2016): 36.
- Fajariyah, Lukman. “Interpretasi Ayat-Ayat Resiliensi Dan Signifikasinya Dalam Kehidupan Sosial.” *International Conference on Islamic Studies* 5 (2021): 273–86. <https://psychology.binus.ac.id/2020/03/31/mengenal-resiliensi-dalam-ilmu-psikologi/>.
- Fazny, Bella Yugi. “Tingkat Resiliensi Mahasiswa Perantau Di Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuludin Adab Dan Dakwah IAIN Pontianak.” *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling* 8, no. 2 (2019): 115. <https://doi.org/10.21009/insight.082.01>.
- Ferdiansyah, Andri, Euis Eti Rohaeti, and Maya Masyita Suherman. “Gambaran Self Efficacy Siswa Terhadap Pembelajaran.” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 3, no. 1 (2020): 21. <https://doi.org/10.22460/fokus.v3i1.4214>.
- Fitri, Riskal, and Syarifuddin Ondeng. “Pesantren Di Indonesia: Lembaga Pembentukan Karakter.” *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2022): 42–54. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/alurwatul>.
- Habibah, Umi, and Ade Sucipto. “Building Peer Social Support as a Mental Disorder Solution for the Blind.” *Journal of Advanced Guidance and Counseling* 1, no. 1 (2020): 68. <https://doi.org/10.21580/jagc.2020.1.1.5774>.
- Hanisa, Devi, Widya Ningsih, Muhammad Ikhsan, and Akhmad Sukardi. “Metode Bimbingan Agama Islam Pada Anak Binaan Di Lpka Kelas Ii Kendari.” *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2022): 14–15. <https://doi.org/10.31332/jmrc.v2i2.5889>.
- Helaluddin, and Hengki Wijaya. *ANALISIS DATA KUALITATIF: Sebuah Tinjauan Teori Dan Praktik*. Jakarta: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2019.
- Hidayanti, Ema. “Reformulasi Model Bimbingan Dan Penyuluhan Agama Bagi Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (Pmks).” *Jurnal Dakwah* XV, no. 1 (2014): 83–109.
- Hidayat, Dafid Fajar. “Konsep Bimbingan Agama Islam Terhadap Wanita Tuna Susila Di Upt Rehabilitasi Sosial Tuna Susila Kediri.” *Inovatif* 4, no. 1 (2018): 24–25.
- Himawanti, Izza, Ahmad Hidayatullah, and Andhi Setiyono. “Happiness Reconstruction through Islamic Guidelines in Blinds in The Muslim Blinds of Indonesia (ITMI) Central Java.” *Journal of Advanced Guidance and Counseling* 1, no. 1 (2020): 39.

<https://doi.org/10.21580/jagc.2020.1.1.5768>.

- Indrawati, Triana. "Pengaruh Resiliensi Dan Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Di PAUD Rawan Bencana ROB." *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini* 2, no. 2 (2019): 74. <https://doi.org/10.24042/ajipaud.v2i2.5226>.
- Iranda, A. "Resiliensi Warga Desa Pendung Talang Genting Pasca Konflik Dengan Warga Desa Sleman Kabupaten Kerinci." *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, no. June 2020 (2021). <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alqalb/article/view/1563>.
- Irianto, Agus Maladi. "Integrasi Nasional Sebagai Penangkal Etnosentrisme Di Indonesia." *Jurnal Pendidikan* 18, no. 1 (2013): 1–7.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 2007.
- Kartanegara, Mulyadhi. *Menyelami Lubuk Tasawuf*. Jakarta: PENERBIT ERLANGGA, 2006.
- Khairunnisa, Ayu. "Hubungan Religiusitas Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Pranikah Santri Di MAN 1 Samarinda." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1, no. 3 (2013): 128. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i3.3322>.
- Kibtyah, Maryatul. "Pendekatan Bimbingan Dan Konseling Bagi Korban Pengguna Narkoba." *Jurnal Ilmu Dakwah* 35, no. 1 (2017): 62. <https://doi.org/10.21580/jid.v35.1.1252>.
- Lianto. "Self-Efficacy: A Brief Literature Review." *Jurnal Manajemen Motivasi* 15, no. 2 (2019): 56. <https://doi.org/10.29406/jmm.v15i2.1409>.
- Linnaja, Ngatoillah. "Internalisasi Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Dalam Pesantren an-Nawawi Berjan Purworejo." *Jurnal Paramurrobi* 1, no. 2 (2018): 12.
- Mamik. *Metodologi Kualitatif*. Sidoarjo: Zifatma, 2015.
- Moningga, Clara. "Hubungan Antara Intelegensi Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Psikologi Semester Pertama Universitas A." *Psibernetika* 6, no. 1 (2013): 70.
- Mufid, Abdul. "Moral and Spiritual Aspects in Counseling: Recent Development in the West." *Journal of Advanced Guidance and Counseling* 1, no. 1 (2020): 1. <https://doi.org/10.21580/jagc.2020.1.1.5696>.
- Nasution M.Pd, Dr. Abdul Fattah. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Harva Creative, 2023.
- Nihayah, Ulin, Salsabila Ade Putri, and Rahmat Hidayat. "Konsep Memaafkan Dalam Psikologi Positif." *Indonesian Journal of Counseling and Development* 3, no. 2 (2021): 108–19. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v3i2.1031>.
- Nisa, Latifatun, and Widayat Mintarsih. "Bimbingan Individu Untuk Mengembangkan Penyesuaian Diri Istri Kepada Suami Tunanetra Non Bawaan Di ITMI Kota Semarang." *Lentera* 6, no. 1 (2024): 62–78. <https://doi.org/10.32505/lentera.v6i1.8416>.
- Novianti, Ria. "Orang Tua Sebagai Pemeran Utama Dalam Menumbuhkan Resiliensi Anak." *EDUCHILD* 7:1 (2018): 28.
- Nursalim, M. *Pengembangan Media Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Akademia, 2013.
- Peradila, Sani, and Siti Chodijah. "BIMBINGAN AGAMA ISLAM DALAM

- MENGEMBANGKAN Sani Peradila , Siti Chodijah , Bimbingan Agama Islam Dalam Mengembangkan Penanaman Nilai Terhadap Anak Usia Dini . Pada Zaman Sekarang Banyak Menanamkan Nilai-Nilai Pada Anak Karena Masa Ini Yang Adalah Masa Yang” 01, no. 02 (2020): 138–39.
- Permana, Diky. “Peran Spiritualitas Dalam Meningkatkan Resiliensi Pada Residen Narkoba.” *Syifa Al-Qulub* 2, no. 2 (2018): 21–32. <https://doi.org/10.15575/saq.v2i2.2972>.
- Pratiwi, Salsabila Arum, and Baiq Sandiati Yuliandri. “Anteseden Dan Hasil Dari Resiliensi.” *Motiva Jurnal Psikologi* 5, no. 1 (2022): 10. <https://doi.org/10.31293/mv.v5i1.5667>.
- Qodir, Abdul. *Hakikat Tasawuf*. Cetakan ke. Jakarta: Qisthi Press, 2005.
- Rahman, Abd. “Terapi Dzikir Dalam Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil.” *Jurnal Tarbawi* 5, no. 1 (2020): 76–91. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/tarbawi/article/download/3346/2475>.
- Rel\_Azki. “Berdzikir Sebagai Kunci Menjaga Keimanan Dan Ketenangan Hati.” BAZNAS KOTA YOGYAKARTA, 2023. <https://baznas.jogjakota.go.id/detail/index/26755>.
- Riani, Ketut. “NTEGRASI KOMPETENSI DALAM PELATIHAN KEPEMIMPINAN.” *Jurnal Inovasi Penelitian* 3, no. 1 (2021): 1689–99. <http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845%0Ahttp://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/1288>.
- Rohim, Aunur. *Bimbingan Dan Konseling Dalam Sekolah*. Yogyakarta: UII Press, 2001.
- Rusmaladewi, Dewi Rosaria Indah, Intan Kamala, and Henny Anggraini. “Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR.” *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati* 16, no. 2 (2020): 35.
- Salahudin, Marwan. “Amalan Tarekat Qadiriyyah Wa Naqshabandiyah Sebagai Proses Pendidikan Jiwa.” *Jurnal Akhlak Dan Tasawuf* 2 (2016): 65–77.
- Shulthani, Mawardi Labay El. *Dzikir Dan Do’a Dalam Kesibukan Membawa Umat Supaya Sukses Dan Selamat*. Cetakan Ke. Jakarta: Yayasan Al-Mawardi, 1997.
- Siyoto, Sandu, and Ali Sodik. *DASAR METODOLOGI PENELITIAN*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015.
- Sucipto, Ade. “Dzikir as a Therapy in Sufistic Counseling.” *Journal of Advanced Guidance and Counseling* 1, no. 1 (2020): 58. <https://doi.org/10.21580/jagc.2020.1.1.5773>.
- Suryadi, Denrich. *Melenting Menjadi Resilien*. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2018.
- Suwendra, Wayan. *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Ilmu Sosial, Pendidikan, Kebudayaan, Dan Keagamaan*. Bali: NILACAKRA, 2018.
- Syam, Fuadil Munawwar, and Fadhillah Yusri. “Hubungan Resiliensi Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa.” *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)* 7, no. 1 (2023): 2. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v7n1.p56-62>.
- Syifa Mudrikah, Nandang Budiman, and Cece Rakhmat. “Optimisme Mahasiswa Pascasarjana Pada Fase Quarter Life Crisis.” *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 2 (2024): 589. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5620>.

- Tirmizi. *Bimbingan Konseling Islam*. Medan: Perdana Publishing, 2018.
- Trianto. *Model Pembelajaran Terpadu Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher, 2007.
- Umin, Ita, Umi Aisyah, and Rini Setiawati. "Bimbingan Agama Islam Bagi Muallaf Di Muallaf Center Indonesia (MCI)." *Bina' Al-Ummah* 14, no. 2 (2019): 142–43. <https://doi.org/10.24042/bu.v14i2.5629>.
- Valiuddin, Mir. *Zikir Dan Kontemplasi Dalam Tasawuf, Terj. M. S. Nasrullah, Contemplatif Disciplines In Sufism*. Bandung: Pustaka Hidayah, 1996.
- Wini, Nurenzia, Winda Marpaung, and Sarinah Sarinah. "Optimisme Ditinjau Dari Penerimaan Diri Pada Santri Di Panti Asuhan." *Proyeksi* 15, no. 1 (2020): 14. <https://doi.org/10.30659/jp.15.1.12-21>.
- Yunus, Mahmud. *Kamus Arab Indonesia*. Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah/ Penafsiran Al-Quran, 1972.
- Yusuf, Hasbulloh, and Hasbi Hafiz. *Bimbingan Agama Islam*, n.d.
- Yusuf, Muri. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia, 2014.
- Zulkifli, Zulkifli. "Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan." *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 1, no. 01 (2019): 7. <https://doi.org/10.32332/jbpi.v1i01.1460>.

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### Lampiran 1. Transkrip Wawancara

Transkrip Wawancara dengan Pengasuh & Pembimbing Agama Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang

Nama Narasumber : Ibu Nyai Isnayati

Hari, Tanggal : Minggu, 18 Agustus 2024

Tempat : Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana kegiatan bimbingan agama Islam dan amalan zikir di Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang?	Jadi di pondok itu ada kegiatan bimbingan agama dan amalan zikir, zikirnya berupa zikir thoriqoh qodiriyah wa naqsyabandiyah cabang suryalaya. Keegiatannya berupa pendampingan praktek zikir harian dan pendalaman wawasan keilmuan tentang zikir. Santri mbah rumi dalam zikir TQN ada istilah yang tidak boleh ditinggal. Yaitu amaliyah ilmiah dan ilmu amaliyah. Kalau amaliyah ilmiah itu praktek yang ilmiah atau dengan ilmu, jadi praktek zikirnya harus dengan ilmu tidak boleh sembarangan, harus mengamalkan dengan ilmu atau ada dasarnya dalam mengamalkan. Kalau ilmu amaliyah itu pendalaman wawasan atau wawasannya ditambah, jadi selain ilmunya ditambah, ilmunya juga diamalkan.
2.	Apa tujuan bimbingan agama Islam dan amalan zikir di terapkan di pondok pesantren putri mbah rumi semarang?	Tujuannya itu untuk mengedukasi, mengenalkan serta memberi kesadaran keada santri bahwa bahwasannya zikir Thoriqoh Qodiriyah wa Naqsyabandiyah itu kebutuhan setiap muslim baik tua maupun muda. Mengingat rukun agama itu ada tiga, dan inilah aplikasi daripada ihsan. Selain itu, tujuannya adalah untuk membantu menjaga kesehatan mental santri dengan zikir. Karena manfaat zikir sendiri itu untuk pondasi mental. Malah justru lebih penting untuk santri karena zikir sebagai pendampingan untuk

		menghadapi masalah atau pendampingan menghadapi masa-masa krisis santri.
3.	Apa harapan anda terhadap santri setelah diberikan bimbingan agama Islam Islam dan amalan zikir?	Harapannya semoga mereka istiqomah melakukan zikirnya, menjaga amanat dari TQN suryalaya. Amalkan, amankan dan lestarikan. Karena dengan istiqomah mengamalkan zikir mereka akan otomatis merasakan manfaatnya. Ibaratnya kalau punya penyakit itu dia sedang meminum obat. Maka perasaan seperti kurang percaya diri, tidak bisa mengontrol emosi dan yang lain itu perlahan akan hilang dan membentuk hal yang positif. Sehingga bisa mengarah pada terbentuknya resiliensi diri.
4.	Bagaimana jadwal bimbingan agama Islam dan amalan zikir berlangsung?	Ada pendampingan praktek zikir dan khidmah ilmiah (pendalaman wawasan keilmuan), kalau praktek zikir nya itu ya dilakukan setiap habis solat, sama setiap kegiatan khataman (zikir mingguan). Kalau khidmah ilmiah nya ya tiap seminggu sekali pas hari sabtu. Biasanya kegiatan dimulai dari jam 13.00-15.30.
5.	Menurut anda, apakah fungsi bimbingan agama Islam dan amaln zikir di pondok pesantren putri mbah rumi?	Fungsinya itu banyak, terutama membantu santri dalam mengatasi berbagai tekanan emosional seperti rasa cemas, khawatir, dan gundah gulana. Amalan zikir ini mampu menumbuhkan ketenangan batin sehingga santri lebih tenang dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Selain zikir, khidmah ilmiah juga memotivasi mereka untuk tetap kuat dan optimis dalam menghadapi kesulitan, sekaligus membantu santri mengontrol emosi dengan lebih baik. Yang terpenting, amalan ini membuat santri menjadi lebih bersyukur dan selalu mendekatkan diri kepada Allah dalam setiap langkah kehidupan mereka
6.	Menurut anda, seberapa penting bimbingan agama Islam dan amalan zikir dalam membentuk resiliensi santri?	Teramat sangat penting bahkan dengan zikir ini si pengamal bisa menjadi dokter untuk dirinya sendiri, apalagi kalau sudah bisa optimasi tawajjuh. Bahkan rasa sakit bisa netral, segundah apapun bertawajjuhlah dengan optimal. Berdasarkan pengalaman praktek saya, dengan bertawajjuh atau

		mengosongkan ruang bisa mengobati diri sendiri.
7.	Bagaimana kriteria dalam memilih pembimbing untuk mengisi kegiatan bimbingan agama Islam dan amalan zikir tersebut?	Pembimbingnya saya sendiri. Saya termasuk pengamal zikir yang baru masuk sebulan atau tiga bulan langsung lolos dan diikutkan kursus tasawuf. Mengambil kursus tasawufnya tiga hari tiga malam dan itu disertai praktek dan kedatangan mentor-mentor ahli zikir dari jakarta yang luar biasa. Saya sudah mendapatkan materi dan sertifikasi internal dengan mengikuti kursus tasawuf itu, jadi menjadi pembimbing atau guru itu ada persyaratannya, tidak bisa sembarangan.
8.	Bagaimana antusias santri dalam mengikuti kegiatan bimbingan agama Islam dan amalan zikir?	Jamaahnya nya para santri, mayoritas semuanya mahasiswa. Yang tidak ketinggalan materi pada saat bimbingan atau tidak lompat pasti secara reflek dia akan merasa menjadi kebutuhan. Tapi kalau dari pertama lompat materi atau ngantuk pasti akan males. Walaupun memang mengikuti satu materi saja tapi utuh, tanpa disemangati pun mereka malah merasa butuh sendiri, artinya mereka akan antusias untuk mengikuti dan menyimak materi dengan fokus.
9.	Materi apa saja yang dipaparkan ketika pelaksanaan bimbingan agama Islam dan amalan zikir?	Ada materi yang wajib yaitu MDMI (menenal diri menggapai ilahi), tiga I (Islam, iman, ihsan), dan tiga T (tilawah, ta'lim, tazkiyah).
10.	Metode apa yang digunakan dalam kegiatan bimbingan agama Islam dan amalan zikir?	Metodenya menggunakan metode seperti ceramah, kalau disini namanya khidmah ilmiah (penyampaian materi), jadi santri diberi pemahaman mendalam tentang pentingnya zikir dalam kehidupan sehari-hari dan manfaatnya untuk kesehatan spiritual. Kemudian ada sesi tanya jawab, biasanya setelah penyampaian khidmah ilmiah (penyampaian materi) saya memberi pertanyaan pada beberapa santri, tujuannya untuk memastikan santri memahami konsep zikir secara menyeluruh. Yang terakhir yaitu pendampingan praktik zikir, jadi semua santri diharuskan untuk mempraktekkan zikir ini setiap harinya seperti ketika habis solat

		fardhu, sehingga para santri terbiasa dan menjadikan amalan ini sebagai bagian dari keseharian mereka dalam rangka membangun ketenangan batin dan kedekatan dengan Allah.
11.	Media apa saja yang digunakan dalam kegiatan bimbingan agama Islam dan amalan zikir?	Medianya itu khusus, mengikuti perkembangan zaman. Kita biasanya menggunakan laptop, proyektor untuk menampilkan slide ppt, dan sound system untuk pengeras suara, berarti medianya lebih ke media IT. Perkembangannya bisa pesat karena kita open minded atau terbuka

Transkrip Wawancara dengan Santri Jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Mbah Rumi Semarang.

Nama narasumber : Elisa

Usia : 23 Tahun

Hari, Tanggal : Jumat, 9 Agustus 2024

Tempat : Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa ketakutan terbesar anda saat ini?	Tidak istiqomah dalam beribadah, gagal dalam kehidupan
2.	Kesulitan apa yang pernah anda alami/sedang anda alami saat ini	Malas
3.	Bagaimana perasaan anda saat menghadapi situasi tersebut?	Bingung dan berusaha mencari jawaban
4.	Bagaimana cara anda dalam mengelola emosi ketika di situasi tersebut?	Bersabar dan ingat kepada Allah
5.	Bentuk-bentuk emosional apa saja yang muncul ketika sedang di situasi tersebut?	Marah, takut, kecewa, sedih
6.	Bagaimana cara anda dalam mengatasi kesulitan tersebut?	Ikut kajian, sharing dengan teman, memperbanyak ibadah
7.	Apa yang anda pikirkan ketika sedang menghadapi situasi tersebut?	Berusaha ikhlas dan menerima serta menguatkan diri
8.	Apakah anda pernah berfikiran negatif ketika sedang di situasi tersebut?	Ya

9.	Bagaimana cara anda untuk mengalihkan pikiran tersebut?	Memikirkan tanda kebesaran dan kehebatan allah
10.	Apakah ada kegiatan/hobi tertentu yang bisa membantu anda ketika sedang di situasi tersebut?	Ada
11.	Menurut anda, apa penyebab utama atas kesulitan yang anda alami?	Lupa, menunda-nunda
12.	Seperti apa anda menyikapi permasalahan anda ?	Santai yang penting ada progres dan perubahan
13.	Apakah ada hal yang sulit anda hadapi setelah mengalami permasalahan tersebut?	Ada
14.	Apakah anda merasa bahwa masalah yang anda alami mengganggu aktivitas sehari-hari?	Lumayan
15.	Apakah anda merasa optimis dengan kehidupan anda?	Ya
16.	Apa yang membuat anda merasa optimis?	Karena kita hidup pasti sudah dibekali dengan kekuatan
17.	Apakah anda percaya bahwa kehidupan anda mendatang akan lebih baik?	Ya
18.	Bagaimana strategi yang anda lakukan untuk mencapai sebuah tujuan?	Usaha dan doa serta berserah diri kepada allah
19.	Apa harapan terbesar anda kedepan?	Istiqomah dalam beribadah, tidak takut menghadapi ujian
20.	Apakah anda membutuhkan dukungan tertentu dalam hidup anda?	Ya
21.	Bagaimana hubungan pertemanan anda?	Baik
22.	Apa yang anda rasakan ketika melihat teman anda kesulitan?	Muncul rasa ingin membantu
23.	Apakah anda pernah menolong teman yang sedang kesulitan?	Ya
24.	Apa yang membuat anda tergerak untuk menolong?	Rasa kasihan dan ingin bahagia bersama
25.	Bantuan apa yang anda berikan pada teman anda?	Apapun yang bisa saya berikan. Moril dan materil
26.	Apakah anda yakin terhadap kemampuan anda sendiri dalam menghadapi situasi sulit?	Ya

27.	Apakah anda yakin bisa menyelesaikan masalah yang anda alami?	Ya
28.	Apa yang membuat anda yakin/tidak yakin dengan kemampuan anda?	Karena setiap masalah pasti ada jalan keluarnya. Semua hal dan perkara sudah diciptakan berpasangan. Masalah pasanganya adalah solusi
29.	Bagaimana cara anda untuk meyakinkan diri bahwa anda mampu?	Mengingat nikmat2 allah yang ada pada diri sendiri
30.	Menurut anda, permasalahan yang anda alami apakah akan menghambat kesuksesan?	Malas dan menunda-nunda, pesimis, ingkar dan melupakan allah
31.	Apakah anda merasa terpuruk ketika berada di situasi tersebut?	Kadang
32.	Bagaimana strategi yang anda lakukan untuk bangkit dari keterpurukan?	Ibadah
33.	Apakah ada hal positif yang dapat anda ambil pelajaran dari permasalahan yang anda alami?	Semua masalah menjadikan kita lebih memahamu diri sendiri dan mendekatkan kita kepada allah
34.	bagaimana perasaan anda sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir TQN, apa perbedaan yang anda rasakan?	lebih bisa menguasai emosi
35.	menurut anda, bagaimana pengaruh amalan zikir terhadap kemampuan anda menghadapi tekanan atau masalah dalam kehidupan sehari-hari?	Emosi terkendali
36.	apakah ada perubahan dalam cara anda memandang dan menyikapi masalah atau tantangan setelah megikuti zikir? jelaskan	Ada, jadi lebih tenabg dan positif thinking
37.	bagaimana anda menilai diri anda dalam hal kemampuan untuk bangkit kembali dari kegagalan atau kesulitan setelah megikuti bimbingan agama dan amalan zikir ini?	Banyak menemukan motivasi untuk bangkit
38.	bagaimana pandangan anda tentang pentingnya resiliensi dalam kehidupan sehari-hari? apakah bimbingan agama dan zikir membantu anda dalam mengembangkan resiliensi tersebut?	Iya

39.	apakah anda merasa lebih mampu mengendalikan emosi dan pikiran negatif setelah mengikuti zikir dan bimbingan agama? tolong jelaskan	Iya, karena diimbangi dengan penguasaan titik sensitifitas dan frekuensi alam bawah sadar
40	apakah anda merasa lebih optimis dan percaya diri dalam menghadapi masa depan setelah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir TQN, mengapa?	Iya
41.	dalam menghadapi masalah atau tekanan, apakah anda merasa lebih tenang dan mampu mengatasi masalah setelah melakukan zikir? tolong jelaskan	Lebih terbantu
42.	apakah anda merasa zikir membantu anda untuk tetap positif dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan? ceritakan pengalaman anda.	iya

Transkrip Wawancara dengan Santri Jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Mbah Rumi Semarang.

Nama narasumber : Solya Fatimatul Hasanah

Usia : 23 Tahun

Hari, Tanggal : Jumat, 9 Agustus 2024

Tempat : Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa ketakutan terbesar anda saat ini?	Takut ibadahnya belum sepenuhnya diterima
2.	Kesulitan apa yang pernah anda alami/sedang anda alami saat ini	Me-manage waktu untuk istiqomah murojaah
3.	Bagaimana perasaan anda saat menghadapi situasi tersebut?	Sedih dan ingin bisa memperbaiki lebih jauh
4.	Bagaimana cara anda dalam mengelola emosi ketika di situasi tersebut?	Berdzikir
5.	Bentuk-bentuk emosional apa saja yang muncul ketika sedang di situasi tersebut?	Menangis dengan ingin berteriak melampiaskan emosi

6.	Bagaimana cara anda dalam mengatasi kesulitan tersebut?	Dengan bersabar, berdzikir, dan terus mengulang-ulang meskipun sambil dengan menangis
7.	Apa yang anda pikirkan ketika sedang menghadapi situasi tersebut?	Ingin menyerah akan tetapi ingat kalau semua itu ada naik turunnya
8.	Apakah anda pernah berfikir negatif ketika sedang di situasi tersebut?	Pernah
9.	Bagaimana cara anda untuk mengalihkan pikiran tersebut?	Dengan menghibur diri contohnya, selain berdzikir saya juga menghibur dengan makan es krim atau apapun yg bisa membangkitkan mood
10.	Apakah ada kegiatan/hobi tertentu yang bisa membantu anda ketika sedang di situasi tersebut?	Ada, makan atau bercerita ke orang yang dipercaya
11.	Menurut anda, apa penyebab utama atas kesulitan yang anda alami?	Diri sendiri yang kurang me-manage waktu
12.	Seperti apa anda menyikapi permasalahan anda ?	Dengan sabar dan terus berusaha
13.	Apakah ada hal yang sulit anda hadapi setelah mengalami permasalahan tersebut?	Pasti ada
14.	Apakah anda merasa bahwa masalah yang anda alami mengganggu aktivitas sehari-hari?	Terkadang merasa, tapi seiring berjalannya waktu dihadapi dengan mengalir seperti biasa dengan tetap beraktivitas seperti biasa
15.	Apakah anda merasa optimis dengan kehidupan anda?	Sangat optimis, walau terkadang ada kalanya pesimis
16.	Apa yang membuat anda merasa optimis?	Percaya scenario Allah yang terbaik, do'a orang tua yang sangat dahsyat akan kesuksesan anaknya, dan saya percaya Allah memampukan saya untuk menghadapi ini semua.
17.	Apakah anda percaya bahwa kehidupan anda mendatang akan lebih baik?	Insyallah dengan izin allah
18.	Bagaimana strategi yang anda lakukan untuk mencapai sebuah tujuan?	Dengan memanage waktu agar dapat mengoptimalkan waktu lebih baik lagi
19.	Apa harapan terbesar anda kedepan?	Dapat membahagiakan orang-orang yang berjasa untuk saya dan bisa istiqomah mendekatkan diri kepada allah
20.	Apakah anda membutuhkan dukungan tertentu dalam hidup anda?	Iya tapi tidak butuh banget
21.	Bagaimana hubungan pertemanan anda?	Alhamdulillah baik

22.	Apa yang anda rasakan ketika melihat teman anda kesulitan?	ingin membantu jika kesulitan tersebut bisa saya bantu
23.	Apakah anda pernah menolong teman yang sedang kesulitan?	Alhamdulillah pernah
24.	Apa yang membuat anda tergerak untuk menolong?	Selagi saya dapat membantu pasti akan saya bantu, karena manusia diciptakan sebagai makhluk sosial untuk saling tolong menolong, dan saya juga manusia yang kadang kala membutuhkan pertolongan
25.	Bantuan apa yang anda berikan pada teman anda?	Bantuan fisik, atau yang lain
26.	Apakah anda yakin terhadap kemampuan anda sendiri dalam menghadapi situasi sulit?	Belum begitu yakin
27.	Apakah anda yakin bisa menyelesaikan masalah yang anda alami?	Yakin tetapi dengan bantuan meskipun tidak banyak
28.	Apa yang membuat anda yakin/tidak yakin dengan kemampuan anda?	Saya yakin karen semua kesulitan itu dari allah dan allah pati akan membalasnya dengan kemudahan, sesuai dengan kadr kemampuan hambanya
29.	Bagaimana cara anda untuk meyakinkan diri bahwa anda mampu?	Dengan yakin dan percay bahwa allah memberi sesuai apa yang direncanakan
30.	Menurut anda, permasalahan yang anda alami apakah akan menghambat kesuksesan?	Insyallah tidak akan jika kita berusaha untuk bangkit lagi
31.	Apakah anda merasa terpuruk ketika berada di situasi tersebut?	Tidak
32.	Bagaimana strategi yang anda lakukan untuk bangkit dari keterpurukan?	Dengan mengintropeksi diri dan berusaha bangkit dengan mengingat apa yang dapat mengingatkan kita untuk bangkit
33.	Apakah ada hal positif yang dapat anda ambil pelajaran dari permasalahan yang anda alami?	Ada
34.	bagaimana perasaan anda sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir TQN, apa perbedaan yang anda rasakan?	Sebelumnya merasa jika ada masalah inginnya emosi dan menangis akan tetapi setelah mengikuti rutinan dzikir ini menjadi lebih tenang dan berpikir jika setiap mendapatkan masalah tidak dibawa emosi dan dihadapi dengan tenang serta tidak lupa dengan amaliah dzikir <sup>2</sup> Insyallah ada jalannya

35.	menurut anda, bagaimana pengaruh amalan zikir terhadap kemampuan anda menghadapi tekanan atau masalah dalam kehidupan sehari-hari?	Dapat menenangkan pikiran
36	apakah ada perubahan dalam cara anda memandang dan menyikapi masalah atau tantangan setelah megikuti zikir? jelaskan	Ada, Sebelumnya merasa jika ada masalah inginnya emosi dan menangis akan tetapi setelah mengikuti rutinan dzikir ini menjadi lebih tenang dan berpikir jika setiap mendapatkan masalah tidak dibawa emosi dan dihadapi dengan tenang serta tidak lupa dengan amaliah dzikir <sup>2</sup> InsyaAllah ada jalannya
37.	bagaimana anda menilai diri anda dalam hal kemampuan untuk bangkit kembali dari kegagalan atau kesulitan setelah megikuti bimbingan agama dan amalan zikir ini?	Ada sedikit peningkatan
38.	bagaimana pandangan andatentang pentingnya resiliensi dalam kehidupan sehari-hari? apakah bimbingan agama dan zikir membantu anda dalam mengembangkan resiliensi tersebut?	Saat ini belum Sepenuhnya berkembang dan apakah itu karena saya sendiri atau gimana, akan tetapi ada perkembangan walaupun belum banyak
39.	apakah anda merasa lebih mampu mengendalikan emosi dan pikiran negatif setelah mengikuti zikir dan bimbingan agama? tolong jelaskan	Iya, Sebelumnya merasa jika ada masalah inginnya emosi dan menangis akan tetapi setelah mengikuti rutinan dzikir ini menjadi lebih tenang dan berpikir jika setiap mendapatkan masalah tidak dibawa emosi dan dihadapi dengan tenang serta tidak lupa dengan amaliah dzikir <sup>2</sup> InsyaAllah ada jalannya
40.	apakah anda merasa lebih optimis dan percaya diri dalam menghadapi masa depan setelah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir TQN, mengapa?	Iya, karena dengan amaliyah dzikir ini menjadikan kita yang awalnya belum dekat dengan allah menjadi lebih dekat meskipun sedikit demi sedikit, dan dan insyaallah allah pasti akan selalu disisi hambanya untuk menghadapi apapun itu
41.	dalam menghadapi masalah atau tekanan, apakah anda merasa lebih tenang dan mampu mengatasi masalah setelah melakukan zikir? tolong jelaskan	Iya, Sebelumnya merasa jika ada masalah inginnya emosi dan menangis akan tetapi setelah mengikuti rutinan dzikir ini menjadi lebih tenang dan berpikir jika setiap mendapatkan masalah tidak dibawa emosi dan dihadapi dengan tenang serta tidak lupa dengan amaliah dzikir <sup>2</sup> InsyaAllah ada

		jalannya, karena allah bersama orang <sup>2</sup> yang sabar
42.	apakah anda merasa zikir membantu anda untuk tetap positif dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan? ceritakan pengalaman anda.	Iya, ketika saya akan ujian Akhir Semester salah satu makul, ujian tersebut ujian lisan. Semua teman saya sudah pada sibuk belajar materi bahkan sampai dihafalkan termasuk saya juga, tpi disamping itu saya juga tidak lupa berzikir, dan wal hasil semua teman saya mendapatkan banyak pertanyaan sedangkan saya dan teman yang maju bareng saya hanya disuruh menghafal salah satu surah dalam al-qur'an dari situ saya berpikir bahwa dzikir juga dapat membantu dalam menghadapi kesulitan

Transkrip Wawancara dengan Santri Jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Mbah Rumi Semarang.

Nama narasumber : Qorin Annida Salma

Usia : 24 Tahun

Hari, Tanggal : Jumat, 9 Agustus 2024

Tempat : Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa ketakutan terbesar anda saat ini?	Tidak bisa mewujudkan planing-planing masa depan yang sudah dirancang, tidak bisa mengalahkan rasa malas dan takut mencoba, serta kehilangan orang terdekat
2.	Kesulitan apa yang pernah anda alami/sedang anda alami saat ini	Gagal mewujudkan planing yang telah dirancang (menjadi wisudawan terbaik fakultas dan kuliah di luar negeri/univ favorit di Indonesia)
3.	Bagaimana perasaan anda saat menghadapi situasi tersebut?	Hopeless, overthinking, sedih, dan frustrasi
4.	Bagaimana cara anda dalam mengelola emosi ketika di situasi tersebut?	Cara mengelola emosi saya pada saat itu menyalurkannya dg bercerita kepada orang terdekat dan meminta bantuan kepada Bu Nyai, lalu Bu Nyai mengenalkan kepada TQN sebagai sarana pengelolaan hati dengan berdzikir.

5.	Bentuk-bentuk emosional apa saja yang muncul ketika sedang di situasi tersebut?	Sedih, sensitif, mudah marah, tidak bisa mengontrol perasaan, gampang menangis, gundah gulana, suka menyalahkan diri sendiri
6.	Bagaimana cara anda dalam mengatasi kesulitan tersebut?	Dengan mencoba untuk ikhlas dan percaya semua itu ada hikmahnya, perbanyak dzikir, mengurangi melihat pencapaian orang lain di sosmed (story wa/ig), dan mengalihkan ke hal-hal yang membuat saya senang (seperti menonton drama korea dan membaca komik)
7.	Apa yang anda pikirkan ketika sedang menghadapi situasi tersebut?	Ingin menyerah tapi di satu sisi ingin terus berjuang (terjadi dilematik dalam diri) dan pastinya ingin hidup seperti standar kesuksesan di masyarakat.
8.	Apakah anda pernah berfikir negatif ketika sedang di situasi tersebut?	Iya sering
9.	Bagaimana cara anda untuk mengalihkan pikiran tersebut?	Terus berdzikir, percaya sekenario Allah yg terbaik, terus berusaha sekecil apapun progres kita, menyaring informasi yang masuk ke kita, mencari teman yang sepemikiran, serta melibatkan Allah dalam segala urusan.
10.	Apakah ada kegiatan/hobi tertentu yang bisa membantu anda ketika sedang di situasi tersebut?	Kegiatan pada saat itu biasanya diisi dengan menonton konten Nct, menonton drakor, membaca komik, menggambar
11.	Menurut anda, apa penyebab utama atas kesulitan yang anda alami?	Terlalu perfeksionis pada diri sendiri dan mempunyai ekspektasi yg tinggi terhadap project-project yang dilakukan, mementingkan ego, serta kurang bersyukur.
12.	Seperti apa anda menyikapi permasalahan anda ?	Pada awalnya dengan bingung dan menyalahkan keadaan akan tetapi setelah belajar dan mengamalkan TQN dengan cara mengelola emosi dan ego
13.	Apakah ada hal yang sulit anda hadapi setelah mengalami permasalahan tersebut?	Iya ada, menjadi seseorang yang mudah overthinking, sensitif, dan tidak percaya diri.
14.	Apakah anda merasa bahwa masalah yang anda alami mengganggu aktivitas sehari-hari?	Iya sangat mengganggu
15.	Apakah anda merasa optimis dengan kehidupan anda?	Sangat optimis, walau terkadang ada kalanya pesimis
16.	Apa yang membuat anda merasa optimis?	Percaya scenario Allah yang terbaik, do'a orang tua yang sangat dahsyat akan kesuksesan anaknya, dan saya percaya Allah

		memampukan saya untuk menghadapi ini semua.
17.	Apakah anda percaya bahwa kehidupan anda mendatang akan lebih baik?	Saya percaya, karena scenario Allah untuk saya adalah hal terbaik.
18.	Bagaimana strategi yang anda lakukan untuk mencapai sebuah tujuan?	Selalu menyertakan Allah disegala aktivitas, menyusun sebuah tujuan serta planing-planingnya, membuat jalan alternatif, serta terus berusaha dan berdoa
19.	Apa harapan terbesar anda kedepan?	Menjadi orang sukses dunia dan akhirat serta dapat mengamalkan keilmuan saya serta menjadi orang yang tawadhu'
20.	Apakah anda membutuhkan dukungan tertentu dalam hidup anda?	Iya, terutama support dari orang tua dan orang terdekat Akan tetapi, tetap semangat dalam meraih sesuatu tanpa bergantung dan terlalu mengandalkan pada orang lain Ada ataupun tidak ada support tersebut harus gigih meraihnya
21.	Bagaimana hubungan pertemanan anda?	Pertemanan seiring berjalanya waktu akan banyak orang yang datang dan pergi, tapi selebihnya ok ok saja
22.	Apa yang anda rasakan ketika melihat teman anda kesulitan?	Adakalanya iba, adakalanya tidak (Tergantung kesulitan apa yang teman hadapi)
23.	Apakah anda pernah menolong teman yang sedang kesulitan?	Ya pernah, menolong semampunya
24.	Apa yang membuat anda tergerak untuk menolong?	Sebagai makhluk sosial, secara emosional kita ingin membantu sesama yang membutuhkan bantuan kita, dan karena saya anak hukum maka saya juga ingin mengamalkan ilmu saya
25.	Bantuan apa yang anda berikan pada teman anda?	Bantuan dalam kegiatan sehari-hari (misal mengambilkan makan), membantu menjadi mentor skripsi teman, menjadi narasumber penelitian teman
26.	Apakah anda yakin terhadap kemampuan anda sendiri dalam menghadapi situasi sulit?	Saya yakin, karena Allah tidak akan memberikan cobaan kepada kaumnya melebihi kemampuannya
27.	Apakah anda yakin bisa menyelesaikan masalah yang anda alami?	Ya saya yakin, selama percaya ada Allah bersama kita dan mau berusaha
28.	Apa yang membuat anda yakin/tidak yakin dengan kemampuan anda?	Yang membuat saya yakin karena Allah menitipkan kemampuan kepada saya Yang membuat tidka yakin karena terkadang saya

		belum bisa mengelola ego dan emosi sehingga sering kali rasa pesimis muncul
29.	Bagaimana cara anda untuk meyakinkan diri bahwa anda mampu?	Allah selalu bersama kita dan saya selalu berusaha melakukan sesuatu terbaik versi saya, Allah menitipkan banyak kelebihan pada saya, percaya kemampuan yang dititipkan Allah dan berusaha semaksimal mungkin
30.	Menurut anda, permasalahan yang anda alami apakah akan menghambat kesuksesan?	Tidak, karena dengan adanya permasalahan ini menjadi guru di masa depan Sehingga saya sudah mengetahui langkah apa yang harus dilakukan jika ini terjadi lagi
31.	Apakah anda merasa terpuruk ketika berada di situasi tersebut?	Iya merasa terpuruk
32.	Bagaimana strategi yang anda lakukan untuk bangkit dari keterpurukan?	Mengingat Allah, mengingat jasa ortu dan orang terdekat, mengingat nikmat-nikmat yang telah Allah berikan, dan menanamkan pemikiran harus segera bangkit
33.	Apakah ada hal positif yang dapat anda ambil pelajaran dari permasalahan yang anda alami?	Banyak sekali hal positif, seperti kita harus selalu menyertakan Allah dalam segala urusan, apapun yang kita alami pasti ada hikmahnya, jangan mudah berputus asa dan tetap semangat, harus pandai mengelola hati.
34.	bagaimana perasaan anda sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir TQN, apa perbedaan yang anda rasakan?	Perasaan saya menjadi lebih bisa mengontrol diri dan mengenal Allah lebih dalam lagi Yang awalnya mudah suudzon terhadap takdir Allah menjadi lebih husnudzon
35.	menurut anda, bagaimana pengaruh amalan zikir terhadap kemampuan anda menghadapi tekanan atau masalah dalam kehidupan sehari-hari?	Menjadi pribadi yang lebih sabar, ikhlas, dan husundzon
36.	apakah ada perubahan dalam cara anda memandang dan menyikapi masalah atau tantangan setelah megikuti zikir? jelaskan	Ya ada, memandang bahwa scenario Allah lebih baik dari yang kita bayangkan Setiap hal pasti ada hikmahnya
37.	bagaimana anda menilai diri anda dalam hal kemampuan untuk bangkit kembali dari kegagalan atau kesulitan setelah megikuti bimbingan agama dan amalan zikir ini?	Setelah mengikuti bimbungan agama dan dzikir menjadikan saya percaya diri untuk bangkit dari keterpurukan karena saya menjadi lebih bisa mengendalikan diri dan merasa Allah selalu menyertai langkah kita
38.	bagaimana pandangan andatentang pentingnya resiliensi dalam kehidupan sehari-hari? apakah bimbingan agama	Sangat penting, karena Allah tidak akan mengubah suatu kaum apabila kita tidak mengubahnya, artinya kita harus senantiasa

	dan zikir membantu anda dalam mengembangkan resiliensi tersebut?	berusaha bangkit dari keterpurukan dan dalam resiliensi tersebut sangat perlu adanya dzikir sebagai sarana untuk mendekatkan diri pada Allah
39.	apakah anda merasa lebih mampu mengendalikan emosi dan pikiran negatif setelah mengikuti zikir dan bimbingan agama? tolong jelaskan	Iya, dengan dzikir membuat perasaan lebih tenang dan mengontrol emosi kita sehingga meminimalisasi emosi dan pikiran negatif
40.	apakah anda merasa lebih optimis dan percaya diri dalam menghadapi masa depan setelah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir TQN, mengapa?	Iya, karena saya percaya scenario Allah yang terbaik dan Allah tidak mungkin membebankan sesuatu di luar kemampuan umat-Nya
41.	dalam menghadapi masalah atau tekanan, apakah anda merasa lebih tenang dan mampu mengatasi masalah setelah melakukan zikir? tolong jelaskan	Iya, soalnya dengan berdzikir pikiran dan emosi kita lebih terkontrol sehingga bisa mengendalikan ego
42.	apakah anda merasa zikir membantu anda untuk tetap positif dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan? ceritakan pengalaman anda.	Iya dzikir menjadikan kita selalu mengingat Allah di mana pun berada, di saat saya suudzon dengan takdir saya (pada saat gagal menjadi wisudawan terbaik) ternyata Allah menyimpan hal yang lebih indah dari itu

Transkrip Wawancara dengan Santri Jamaah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Mbah Rumi Semarang.

Nama narasumber : Faradisa Akmalia

Usia : 23 Tahun

Hari, Tanggal : Jumat, 9 Agustus 2024

Tempat : Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Semarang

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa ketakutan terbesar anda saat ini?	menghadapi realita yang tidak sesuai ekspektasi
2.	Kesulitan apa yang pernah anda alami/sedang anda alami saat ini	Berperang dengan ego diri sendiri
3.	Bagaimana perasaan anda saat menghadapi situasi tersebut?	Kalut

4.	Bagaimana cara anda dalam mengelola emosi ketika di situasi tersebut?	Tetap tenang dan tidak memaksakan kehendak
5.	Bentuk-bentuk emosional apa saja yang muncul ketika sedang di situasi tersebut?	Marah, sedih, bimbang
6.	Bagaimana cara anda dalam mengatasi kesulitan tersebut?	Berpikir bahwa semua hal tidak berpusat pada diri sendiri
7.	Apa yang anda pikirkan ketika sedang menghadapi situasi tersebut?	Ingin sekali menuruti ego yang ada tanpa memikirkan sekitar
8.	Apakah anda pernah berfikir negatif ketika sedang di situasi tersebut?	Tidak pernah
9.	Bagaimana cara anda untuk mengalihkan pikiran tersebut?	Kegiatan positif tentunya dan menekuni hobi yang disukai
10.	Apakah ada kegiatan/hobi tertentu yang bisa membantu anda ketika sedang di situasi tersebut?	Menonton film
11.	Menurut anda, apa penyebab utama atas kesulitan yang anda alami?	Sifat egois
12.	Seperti apa anda menyikapi permasalahan anda ?	Memikirkan mana yang lebih baik untuk di lakukan
13.	Apakah ada hal yang sulit anda hadapi setelah mengalami permasalahan tersebut?	Tentunya ada
14.	Apakah anda merasa bahwa masalah yang anda alami mengganggu aktivitas sehari-hari?	Terkadang menjadikan kita malas melakukan aktivitas
15.	Apakah anda merasa optimis dengan kehidupan anda?	Sangat optimis
16.	Apa yang membuat anda merasa optimis?	Harapan dari orang-orang tersayang
17.	Apakah anda percaya bahwa kehidupan anda mendatang akan lebih baik?	Tentu
18.	Bagaimana strategi yang anda lakukan untuk mencapai sebuah tujuan?	Berusaha sesuai kemampuan
19.	Apa harapan terbesar anda kedepan?	Mimpi yang tercapai dan ikhlas atas semua hal yang telah ditakdirkan
20.	Apakah anda membutuhkan dukungan tertentu dalam hidup anda?	Iya
21.	Bagaimana hubungan pertemanan anda?	Sangat menyenangkan

22.	Apa yang anda rasakan ketika melihat teman anda kesulitan?	Ikut merasakan kesulitan yang dihadapi oleh teman kita
23.	Apakah anda pernah menolong teman yang sedang kesulitan?	Tentunya tidak bisa menolong dengan sepenuhnya, tapi mencoba selalu ada ketika mereka butuh tempat cerita
24.	Apa yang membuat anda tergerak untuk menolong?	Kita semua pernah di masa sulit
25.	Bantuan apa yang anda berikan pada teman anda?	Mendengarkan mereka dan memberi solusi jika bisa
26.	Apakah anda yakin terhadap kemampuan anda sendiri dalam menghadapi situasi sulit?	Yakin pasti bisa
27.	Apakah anda yakin bisa menyelesaikan masalah yang anda alami?	Apapun itu, yakin semua akan teratasi
28.	Apa yang membuat anda yakin/tidak yakin dengan kemampuan anda?	masih banyak hal menyenangkan yang menanti
29.	Bagaimana cara anda untuk meyakinkan diri bahwa anda mampu?	Masalah yang lalu bisa teratasi begitu juga dengan sekarang dan yang akan dihadapi
30.	Menurut anda, permasalahan yang anda alami apakah akan menghambat kesuksesan?	Tidak, justru adanya masalah menjadi gerbang kita menuju kesuksesan
31.	Apakah anda merasa terpuruk ketika berada di situasi tersebut?	Tentu sesekali kita pernah di posisi itu
32.	Bagaimana strategi yang anda lakukan untuk bangkit dari keterpurukan?	Allah tidak menguji hambanya melebihi batasnya
33.	Apakah ada hal positif yang dapat anda ambil pelajaran dari permasalahan yang anda alami?	Banyak sekali, salah satunya sesuatu yang menurut kita tidak baik tapi ternyata itu yang terbaik untuk diri sendiri
34.	bagaimana perasaan anda sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir TQN, apa perbedaan yang anda rasakan?	Mendapat banyak ilmu yang bermanfaat, bisa lebih memahami diri sendiri
35.	menurut anda, bagaimana pengaruh amalan zikir terhadap kemampuan anda menghadapi tekanan atau masalah dalam kehidupan sehari-hari?	Menjadikan hidup terasa lebih tenang dan damai dalam menghadapi suatu masalah
36.	apakah ada perubahan dalam cara anda memandang dan menyikapi masalah atau tantangan setelah megikuti zikir? jelaskan	Ada, memandang masalah tidak hanya karena orang lain saja tapi juga bisa jadi masalah itu timbul karena diri sendiri tidak bisa menyikapinya dengan baik
37.	bagaimana anda menilai diri anda dalam hal kemampuan untuk bangkit	Setiap kesulitan pasti ada jalannya

	kembali dari kegagalan atau kesulitan setelah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir ini?	
38.	bagaimana pandangan anda tentang pentingnya resiliensi dalam kehidupan sehari-hari? apakah bimbingan agama dan zikir membantu anda dalam mengembangkan resiliensi tersebut?	Membantu
39.	apakah anda merasa lebih mampu mengendalikan emosi dan pikiran negatif setelah mengikuti zikir dan bimbingan agama? tolong jelaskan	Lebih bisa mengendalikan emosi
40.	apakah anda merasa lebih optimis dan percaya diri dalam menghadapi masa depan setelah mengikuti bimbingan agama dan amalan zikir TQN, mengapa?	Tentunya, karena kita tahu bagaimana cara mengatasinya
41.	dalam menghadapi masalah atau tekanan, apakah anda merasa lebih tenang dan mampu mengatasi masalah setelah melakukan zikir? tolong jelaskan	Iya merasa lebih tenang
42.	apakah anda merasa zikir membantu anda untuk tetap positif dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan? ceritakan pengalaman anda.	Sangat membantu, karena di setiap masalah yang dihadapi kita selalu ingat bahwa Allah tidak menguji hambanya melebihi batas kemampuan hambanya

## Lampiran 2. Daftar Informan Wawancara

No	Nama	Status
1.	Isnayati	Pengasuh Pesantren & Pembimbing Agama
2.	Elisa	Santri jama'ah thoriqoh/santri
3.	Solya Fatimatul Hasanah	Santri jama'ah thoriqoh/santri
4.	Qorin Annida Salma	Santri jama'ah thoriqoh/santri
5.	Faradisa Akmalia	Santri jama'ah thoriqoh/santri

### Lampiran 3. Dokumentasi





## BIODATA PENULIS



### 1. Identitas Diri

Nama : Alifia Adha  
Tempat, Tanggal Lahir : Semarang, 1 Februari 2002  
Alamat : Ds. Pesantren Rt 02 Rw 07, Kel. Ngadirgo,  
Kec. Mijen, Kota Semarang.  
No. Hp : 085866864129  
Email : alifiaadhaaa02@gmail.com

### 2. Riwayat Pendidikan

#### Pendidikan Formal

- a. TK Tarbiyatul Athfal
- b. MI Miftahus Syibyan
- c. MTS Nu 02 Al-Ma'arif Boja
- d. SMK Al-Musyaffa' Kendal

#### Pendidikan Non-formal

- a. TPQ Baitun Na'im
- b. Madrasah Diniyah An-Nahdliyyah
- c. Pondok Pesantren Al-Mabrur Boja
- d. Pondok Pesantren Al-Musyaffa' Kendal

Semarang, 28 Agustus 2024

**Alifia Adha**

NIM. 2001016066