

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Fenomena keterasingan diri menunjukkan bahwa kemajuan eksternal tidak selalu sejalan dengan kematangan internal manusia. Individu modern sering kali terjebak dalam ritme kehidupan yang serba cepat, tuntutan produktivitas, dan tekanan sosial, sehingga kurang memiliki ruang untuk mengenali dan memahami dirinya secara mendalam. Akibatnya, individu rentan mengalami kekosongan makna, disorientasi tujuan hidup, serta berbagai gangguan psikologis. Kondisi ini menegaskan pentingnya kesadaran diri sebagai fondasi utama dalam membangun kehidupan yang seimbang, bermakna, dan berkelanjutan (Tianhou Pana, 2024:1250).

Kesenjangan dalam perkembangan ilmu pengetahuan modern saat ini masih dipengaruhi oleh paradigma sekularisme yang memisahkan pengetahuan dari spiritualitas agama. Pemisahan ini menyebabkan studi psikologi sering kali mengabaikan nilai-nilai spiritual, sehingga intervensi kesehatan mental yang ada belum sepenuhnya memenuhi kebutuhan manusia sebagai makhluk bio-psiko-spiritual secara menyeluruh (Septi Gumiandari:1034).

Kesadaran tidak dapat dilepaskan dari aspek psikis manusia secara keseluruhan. Psikis dipahami sebagai keseluruhan proses kejiwaan yang mencakup dimensi sadar maupun tidak sadar. Kehidupan mental manusia terdiri atas dua ranah utama, yaitu alam sadar dan alam tidak sadar. Keduanya tidak berdiri sendiri, melainkan saling melengkapi dan berhubungan secara timbal balik. Alam sadar berperan dalam membantu individu beradaptasi dengan lingkungan eksternal, sedangkan alam tidak sadar berfungsi dalam proses penyesuaian terhadap dunia batin, termasuk konflik internal, dorongan tersembunyi, dan pengalaman emosional yang belum sepenuhnya disadari (Sugiarto & Suhaili, 2022:104). Pemahaman terhadap kedua ranah ini menjadi penting dalam upaya memahami kesadaran diri secara komprehensif dan utuh.

Dalam perspektif Al-Qur'an, kondisi ketika seseorang kehilangan perhatian dan kesadaran terhadap dirinya maupun lingkungan dapat dikaitkan dengan konsep *al-ghaflah*. Istilah ini menggambarkan keadaan ketika seseorang lalai atau tidak memberikan perhatian terhadap sesuatu yang seharusnya disadari. *Al-ghaflah* tidak hanya berkaitan dengan lupa, tetapi juga dapat menunjukkan keadaan ketika seseorang tidak menyadari atau mengabaikan hal-hal yang penting dalam kehidupannya. Dalam konteks spiritual, *al-ghaflah* menggambarkan kondisi ketika seseorang mulai jauh dari kesadaran terhadap Allah, dirinya sendiri, dan tanggung jawab yang dimilikinya. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam memahami keadaan, menentukan sikap, dan menjalankan kehidupannya secara sadar (Ahmad Alwan Habibi dkk, 2026:80).

Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya menjaga kesadaran dan perhatian kepada Allah agar seseorang tidak terjebak dalam keadaan lalai. Hal ini juga ditegaskan dalam Al-Qur'an yang memerintahkan manusia untuk senantiasa mengingat Allah, sebagaimana firman-Nya QS. Al-A'raf ayat 205

وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ ﴿٢٠٥﴾

“Ingatlah Tuhanmu dalam hatimu dengan rendah hati dan rasa takut pada waktu pagi dan petang, dengan tidak mengeraskan suara, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lengah (Kementrian Agama Republik Indonesia, 2026) .

Dalam tradisi pemikiran Islam, kesadaran diri memiliki makna yang lebih mendalam dan bersifat eksistensial. Kesadaran diri tidak sekadar dimaknai sebagai kemampuan mengenali kondisi psikologis, melainkan sebagai proses *ma'rifat al-nafs*, yaitu pengenalan diri yang mengantarkan manusia pada pengenalan terhadap Allah. Kesadaran akan diri secara utuh dipandang sebagai jalan menuju kesadaran ketuhanan, sebagaimana ungkapan para sufi: “*Man 'arafa nafsahu faqad 'arafa rabbahu.*” (Siti Maskanah dkk, 2024:11). Menurut Viktor Frankl¹ melalui teori Logoterapi (*Logotherapy*), kebutuhan akan makna hidup merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan mental seseorang.

¹ Psikiater ahli saraf Austria dan penyintas kamp konsentrasi Holocaust. Ia mendirikan Logoterapi, aliran psikoterapi yang meyakini bahwa motivasi utama manusia adalah pencarian makna hidup.

Dalam konteks ini, praktik zikir dapat membantu menumbuhkan kesadaran tauhid, yaitu kesadaran bahwa kehidupan berada dalam pengawasan, bimbingan, dan kasih sayang Allah Swt., sehingga seseorang memiliki arah, tujuan, dan makna dalam menjalani kehidupannya (Bahdar, 2023:12).

Zikir merupakan obat bagi hati, sedangkan kelalaian terhadap Allah menjadi salah satu penyebab penyakit hati. Oleh karena itu, hati yang mengalami kegelisahan dan kelemahan spiritual dapat memperoleh ketenangan dan pemulihan melalui zikir kepada Allah. Dalam pandangan yang sama, Makhul² menyatakan bahwa mengingat Allah merupakan penawar bagi hati, sedangkan terlalu disibukkan dengan pembicaraan mengenai manusia dapat menjadi sumber penyakit bagi hati. Selain itu, Ibnul Qayyim juga menegaskan bahwa zikir merupakan bentuk puncak dari rasa syukur seorang hamba kepada Allah, sehingga seseorang yang jarang mengingat dan menyebut nama-Nya belum sepenuhnya merealisasikan makna syukur dalam kehidupannya (Ibnu Qayyim, 2011:82).

Sejalan dengan itu khususnya dalam ranah tasawuf, zikir dipahami sebagai amalan spiritual yang memiliki peran sentral dalam membangun ketenteraman batin dan menjaga keseimbangan emosi. Secara etimologis, zikir bermakna mengingat Allah secara terus-menerus. Akan tetapi, praktik ini tidak berhenti pada aspek ritual semata; zikir juga menjadi jalan penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) sekaligus latihan pengendalian diri. Melalui zikir, seseorang diingatkan kembali akan relasinya dengan Allah swt serta kesadaran bahwa kehadiran-Nya senantiasa menyertai setiap aspek kehidupan. Kesadaran spiritual ini menghadirkan rasa aman dan keyakinan bahwa ia tidak berjalan sendiri, melainkan berada dalam penjagaan dan pengawasan Tuhan. Keutamaan zikir sebagai penentram hati ditegaskan dalam Al-Qur'an melalui firman Allah dalam Al-Qur'an, surah Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

² Makhul bin Abu Muslim (nama kunyah sang ayah), dan beliau adalah seorang tabi'in besar serta pakar fikih dan hadis yang sangat terkenal dari negeri Syam.

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram” (Kementrian Agama Republik Indonesia, 2026).

Ayat ini menegaskan bahwa zikir merupakan sarana memperoleh ketenangan batin yang bersumber langsung dari Allah Swt (Roro Niken Putri Syawalika & Armitha Faydra Daniswara, 2025:42).

Tarekat Syadziliyah dikenal sebagai tarekat yang mengajarkan keseimbangan antara kehidupan batin dan kehidupan sosial. Dalam pandangan tarekat ini, menjalani jalan spiritual bukan berarti harus meninggalkan dunia atau menjauh dari masyarakat. Sebaliknya, proses mendekatkan diri kepada Allah dilakukan justru di tengah aktivitas hidup sehari-hari. Para mursyid Syadziliyah mengajarkan sikap yang tidak berlebihan, terbuka, dan membumi, di mana praktik ibadah dan zikir diarahkan untuk membentuk tanggung jawab sosial, etos kerja yang baik, serta kesadaran diri dalam menjalani peran sebagai individu dan bagian dari masyarakat (Virna Pramuditha, 2023:10). Dengan karakter seperti ini, Tarekat Syadziliyah menjadi relevan untuk dikaji dalam kehidupan modern, terutama untuk memahami bagaimana praktik spiritual dapat dijalani secara mendalam tanpa harus menarik diri dari realitas sosial yang terus bergerak.

Tarekat Syadziliyah di Kecamatan Paseh, Kabupaten Bandung, merupakan komunitas tarekat yang menjalankan berbagai bentuk pembinaan spiritual di bawah naungan jamaah tarekat. Selain mengamalkan zikir lazimah sebagai amalan utama, komunitas ini juga memiliki *zāwiyah* sebagai pusat kegiatan keagamaan dan pembinaan ruhani. Di dalamnya secara rutin diselenggarakan pengajian tasawuf, termasuk kajian Kitab *al-Hikam* karya Ibn ‘Aṭā’illāh al-Sakandarī, serta pembacaan *Ratib al-Kubrā*³ yang dipimpin oleh jamaah yang telah memperoleh ijazah dan izin dari mursyid. Dengan demikian, praktik spiritual dalam Tarekat Syadziliyah di Kecamatan Paseh tidak hanya terbatas pada zikir lazimah, tetapi juga mencakup pembinaan keilmuan dan penguatan kehidupan spiritual jamaah secara berkelanjutan.

³ kumpulan wirid, zikir, ayat Al-Qur'an, doa, dan selawat yang disusun oleh ulama Nusantara, Habib Thoḥa bin Hasan bin Yahya (kakek buyut dari Habib Luthfi bin Yahya)

Berdasarkan hasil wawancara pra-penelitian dengan salah seorang anggota aktif Tarekat Syadziliyah yang telah berbaiat di Pekalongan, Jawa Tengah, diperoleh gambaran awal mengenai praktik dan pemaknaan zikir dalam kehidupan spiritual salik. Informan menjelaskan bahwa syukur dipahami sebagai titik awal perjalanan spiritual, sedangkan taslim (berserah diri) diposisikan sebagai tahapan akhir berupa kepasrahan total kepada Allah Swt. Di antara kedua tahapan tersebut, zikir dipahami sebagai inti pengolahan batin yang mengarahkan salik pada kesadaran akan kehadiran Allah dalam kehidupan sehari-hari. Zikir juga dimaknai sebagai bentuk berkhawatir di tengah kehidupan sosial tanpa harus meninggalkan aktivitas duniawi. Dalam Tarekat Syadziliyah, zikir lazimah dipandang sebagai amalan yang wajib dilaksanakan dan menjadi bagian dari pembinaan spiritual yang berkelanjutan (Aceng Miftah Jemaah Syadziliyah, komunikasi pribadi, 31 Januari 2026, pukul 10.04 WIB). Gambaran awal tersebut menunjukkan adanya keterkaitan antara praktik zikir lazimah dan proses pembentukan kesadaran diri pada praktisi Tarekat Syadziliyah.

Berangkat dari temuan-temuan tersebut, penelitian ini berupaya memperdalam kajian dengan memfokuskan perhatian pada pengalaman batin dan pemaknaan subjektif praktik zikir dalam pembentukan kesadaran diri pengikut Tarekat Syadziliyah. Fenomena lapangan menunjukkan bahwa praktik zikir lazimah dalam tarekat ini dijalankan secara terstruktur dan berkelanjutan, serta dimaknai oleh para praktisinya sebagai proses pengolahan batin yang tidak hanya berkaitan dengan kesadaran diri, tetapi juga mengarah pada kesadaran spiritual, seperti kesadaran akan kehadiran Allah, rasa syukur, dan sikap taslim, yang terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari. Berbeda dengan zikir diduga memiliki keterkaitan dengan pembentukan kesadaran diri dengan penelitian sebelumnya yang lebih menekankan aspek pelatihan, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk menggali bagaimana zikir dialami, dimaknai, dan membentuk kesadaran diri secara psikologis dan spiritual dalam konteks tertentu.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa praktik zikir pada jamaah Tarekat Syadziliyah di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi-Ien Kota Bengkulu memiliki

manfaat signifikan terhadap ketenangan jiwa. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap delapan responden, hasil penelitian menunjukkan bahwa zikir berperan dalam pengendalian emosi, meningkatkan ketenangan, kesabaran, serta mengurangi kecemasan. Selain itu, zikir juga mendorong sikap spiritual seperti rasa syukur, tawadhu', dan peningkatan kualitas ibadah, serta membentuk perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari. Namun, penelitian tersebut lebih menekankan pada aspek manfaat zikir terhadap ketenangan jiwa, sehingga belum secara mendalam mengkaji bagaimana pengalaman dan pemaknaan zikir dalam membentuk kesadaran diri.

Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut dengan memfokuskan pada pengalaman batin dan pemaknaan subjektif praktik zikir lazimah dalam Tarekat Syadziliyah, khususnya dalam kaitannya dengan pembentukan kesadaran diri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana metode zikir Tarekat Syadziliyah dan pengamalannya?
2. Bagaimana peran zikir lazimah Tarekat Syadziliyah bagi kesadaran diri ?
3. Bagaimana kondisi kesadaran diri pada praktisi Tarekat Syadziliyah Di Kecamatan Paseh Kabupaten Bandung?

C. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui metode zikir dan pengamalan zikir pada tarekat syadziliyah Di Kecamatan Paseh Kabupaten Bandung.
2. Untuk mengetahui dan memahami peran zikir bagi kesadaran diri khususnya zikir lazimah pada tarekat syadziliyah

3. Untuk mengetahui kondisi kesadaran diri pada praktisi Tarekat Syadziliyah Di Kecamatan Paseh Kabupaten Bandung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui makna pengalaman zikir lazimah dalam proses pembentukan *self-awareness* pada praktisi tarekat. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk kesadaran diri yang muncul melalui praktik zikir lazimah, baik dalam aspek emosional, refleksi diri, maupun kesadaran spiritual.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi spiritual, psikologi tasawuf, dan konsep *self-awareness*, khususnya yang berkaitan dengan praktik zikir dalam lingkungan tarekat. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian akademik mengenai integrasi konsep *self-awareness* dari Tasha Eurich dan Daniel Goleman dalam memahami pengalaman spiritual dan proses pembentukan kesadaran diri pada praktisi zikir lazimah.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Praktisi Tarekat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada praktisi tarekat mengenai pentingnya praktik zikir lazimah dalam membantu proses refleksi diri, pengendalian emosi, peningkatan kesadaran diri, serta pembentukan ketenangan batin dan spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari.

b. Bagi Akademisi dan Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam pengembangan penelitian di bidang psikologi tasawuf, psikologi spiritual, dan *self-awareness*, khususnya yang berkaitan dengan praktik keagamaan dan pengalaman spiritual individu.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada masyarakat bahwa praktik spiritual seperti zikir tidak hanya memiliki dimensi ibadah,

tetapi juga dapat membantu individu dalam mengenali diri, memperbaiki perilaku, serta membangun keseimbangan emosional dan ketenangan batin.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan dan dasar pengembangan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *self-awareness*, spiritualitas, praktik zikir, maupun psikologi Islam dalam konteks kehidupan masyarakat dan tarekat.

E. Kerangka Berpikir

Penelitian ini berangkat dari pemahaman bahwa kesadaran diri (*self-awareness*) merupakan aspek penting dalam perkembangan individu karena menjadi salah satu dasar bagi kesehatan psikologis, kematangan spiritual, dan integritas moral seseorang. Dalam kehidupan modern, individu sering menghadapi berbagai informasi, tekanan psikososial, serta persoalan yang berkaitan dengan pencarian makna hidup. Kondisi tersebut dapat menyebabkan individu semakin jauh dari pemahaman terhadap dirinya sendiri dan mengalami keterasingan diri (*self-alienation*) (Tianhou Pana et al., 2024). Dalam perspektif tasawuf, keadaan ketika seseorang kurang menyadari dirinya, tujuan hidupnya, serta hubungannya dengan Allah Swt. dapat dikaitkan dengan konsep *ghaflah*, yaitu keadaan lalai atau kurangnya perhatian batin terhadap Allah dan hakikat kehidupannya. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya upaya untuk menghadirkan kembali kesadaran dalam diri, baik terhadap kondisi batin maupun terhadap arah kehidupan yang dijalani (Adawiyah dan Nur Inten, 2022:554).

Tasha Eurich (2017:38) memandang kesadaran diri bukan sekadar kemampuan mengenali emosi, melainkan sebagai proses reflektif yang mendalam atas kondisi batin, nilai-nilai, motivasi, serta makna hidup individu. Eurich membedakan kesadaran diri ke dalam dua dimensi utama, yaitu *internal self-awareness* dan *external self-awareness*. *Internal self-awareness* merujuk pada kemampuan individu untuk memahami dunia batinnya secara jujur, mencakup kesadaran atas pikiran, emosi, dorongan nafsani, nilai, dan tujuan hidup. Sementara itu, *external*

self-awareness berkaitan dengan kesadaran individu terhadap bagaimana dirinya dipersepsi oleh orang lain dalam relasi sosial (Tasha Eurich, 2017:38). Konsep tersebut digunakan dalam penelitian ini untuk memahami bentuk kesadaran diri yang muncul dalam pengalaman jemaah setelah menjalankan praktik zikir lazimah.

Dalam perspektif tasawuf, kesadaran terhadap diri tidak dapat dilepaskan dari hubungan manusia dengan Allah Swt. Al-Ghazālī (2011:320) menjelaskan bahwa zikir secara bahasa berarti mengingat, sedangkan secara makna zikir merupakan usaha untuk mengarahkan pikiran, perhatian, dan hati manusia kembali kepada Allah Swt. serta mengingat kehidupan akhirat. Zikir tidak hanya berupa ucapan lisan, tetapi juga merupakan proses menghadirkan kesadaran spiritual dalam diri. Melalui zikir, seseorang diarahkan untuk mengubah orientasi kehidupannya, dari perhatian yang berlebihan terhadap urusan dunia menuju kesadaran terhadap kehidupan akhirat dan kedekatan dengan Allah Swt (Rahmat Ilyas, 2017:94).

Zikir juga memiliki keterkaitan dengan ketenteraman dan kondisi batin seseorang. Seseorang yang senantiasa mengingat Allah dapat merasakan kedekatan dengan-Nya, yang pada akhirnya memberikan ketenangan dalam jiwa. Hal tersebut sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an surah Ar-Ra'd ayat 28 bahwa dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. Melalui praktik zikir yang dilakukan secara konsisten dan disertai penghayatan, individu dapat memperoleh ruang untuk mengingat kembali keadaan dirinya, mengevaluasi tindakan, serta memahami kembali arah kehidupan yang dijalani. Hal ini menjelaskan bahwa *zikrullah* yang dilakukan secara konsisten dapat membantu individu memperoleh kesadaran yang lebih mendalam mengenai hakikat kehidupan serta memberikan keteguhan dalam menghadapi berbagai keadaan. (Rubaiyi dan Destisa, 2023:699).

Dalam konteks Tarekat Syadziliyah, praktik zikir diwujudkan dalam berbagai bentuk amalan yang dilakukan secara rutin oleh jemaah, salah satunya adalah zikir lazimah. Assegaf (2024:179) menjelaskan bahwa zikir lazimah merupakan amalan yang dilaksanakan secara rutin dan istiqamah, terutama setelah salat Subuh dan Magrib. Apabila tidak dapat dilaksanakan pada waktu tersebut, zikir lazimah dapat dilakukan pada waktu lain dan dianjurkan untuk diqadha apabila terlewat.

Praktik tersebut menunjukkan bahwa zikir lazimah tidak hanya berkaitan dengan bacaan zikir, tetapi juga dengan keteraturan, kesinambungan, dan penghayatan dalam menjalankannya. Dalam penelitian ini, zikir lazimah ditempatkan sebagai bentuk praktik zikir dalam Tarekat Syadziliyah yang menjadi konteks pengalaman spiritual jemaah yang diteliti.

Pengalaman dalam melaksanakan zikir lazimah kemudian menjadi bagian penting dalam memahami bagaimana jemaah memaknai hubungan antara praktik zikir dengan keadaan dirinya. Pengalaman tersebut dapat berupa munculnya ketenangan, proses merenungkan pengalaman dan kesalahan diri, kesadaran terhadap emosi, evaluasi terhadap pola perilaku, pemahaman terhadap nilai dan tujuan hidup, maupun kesadaran terhadap hubungan dengan lingkungan. Pengalaman setiap jemaah tidak selalu menunjukkan bentuk yang sama, karena proses penghayatan terhadap zikir merupakan pengalaman personal. Oleh karena itu, penelitian ini tidak menempatkan zikir lazimah sebagai praktik yang secara langsung menyebabkan perubahan tertentu, melainkan berusaha memahami makna pengalaman jemaah dalam menjalankan zikir lazimah dan bagaimana pengalaman tersebut berkaitan dengan kesadaran terhadap dirinya.

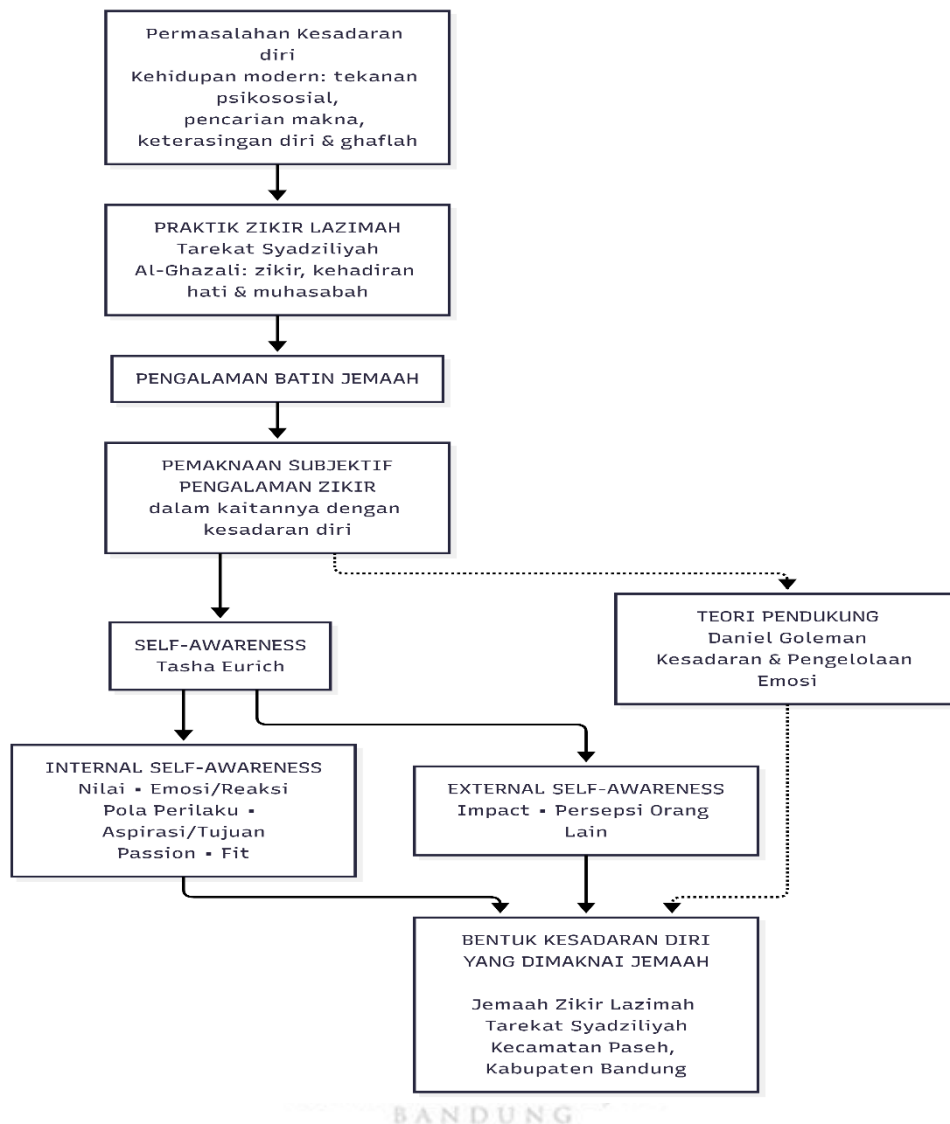
Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa *ghaflah* dan keterasingan diri menjadi konteks yang menunjukkan pentingnya kesadaran diri dalam kehidupan individu. Konsep *self-awareness* Tasha Eurich memberikan dasar untuk memahami kesadaran diri melalui dimensi internal dan eksternal, sedangkan perspektif Al-Ghazālī memberikan landasan spiritual untuk memahami zikir sebagai proses mengingat Allah, menghadirkan hati, dan mengarahkan kembali perhatian manusia kepada kehidupan yang lebih bermakna. Dalam konteks penelitian ini, zikir lazimah dalam Tarekat Syadziliyah menjadi praktik yang dialami dan dimaknai oleh jemaah, sehingga pengalaman tersebut dapat dikaji untuk melihat bagaimana kesadaran terhadap kondisi batin, emosi, nilai, tujuan hidup, perilaku, serta hubungan sosial dipahami oleh jemaah.

Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk memahami makna pengalaman zikir lazimah dalam pembentukan kesadaran diri (*self-awareness*) pada jemaah Tarekat Syadziliyah. Konsep *internal self-awareness* digunakan

untuk membaca pengalaman jemaah dalam memahami kondisi batin, emosi, nilai, pola perilaku, dan tujuan hidup, sedangkan *external self-awareness* digunakan untuk memahami bagaimana jemaah menyadari dirinya dalam hubungan dengan orang lain dan bagaimana dirinya dipersepsikan oleh lingkungan. Perspektif Al-Ghazālī digunakan untuk memperkuat pemaknaan terhadap pengalaman zikir, khususnya berkaitan dengan pengingatan kepada Allah, kehadiran hati, dan proses refleksi atau *muhasabah*. Adapun teori Goleman digunakan sebagai teori pendukung ketika temuan penelitian berkaitan dengan aspek kesadaran dan pengelolaan emosi. Dengan alur tersebut, penelitian berupaya melihat hubungan antara praktik zikir lazimah, pengalaman spiritual jemaah, proses refleksi diri, dan bentuk kesadaran diri yang muncul dalam kehidupan mereka.

Bagan 1.1 kerangka berpikir





F. Problem Statement

Perkembangan kehidupan modern yang ditandai oleh tingginya tuntutan sosial, akademik, ekonomi, dan perkembangan teknologi menyebabkan banyak individu mengalami kesulitan untuk mengenali kondisi dirinya secara mendalam. Rendahnya kesadaran diri (*self-awareness*) dapat terlihat dari ketidakmampuan individu memahami pikiran, emosi, motivasi, kekuatan, kelemahan, serta dampak perilakunya terhadap orang lain. Padahal, kesadaran diri merupakan fondasi penting dalam perkembangan psikologis, pengambilan keputusan, pengendalian emosi, dan pembentukan hubungan sosial yang sehat.

Dalam perspektif psikologi modern, Eurich menjelaskan bahwa kesadaran diri mencakup dua dimensi utama, yaitu *internal self-awareness* yang berkaitan dengan kemampuan memahami nilai, emosi, dan tujuan diri, serta *external self-awareness* yang berkaitan dengan kemampuan memahami bagaimana diri dipersepsikan oleh orang lain. Namun demikian, kajian mengenai pembentukan kesadaran diri masih didominasi oleh pendekatan psikologi Barat dan relatif sedikit yang mengkaji peran praktik spiritual Islam sebagai sarana pengembangan kesadaran diri.

Di dalam tradisi tasawuf, zikir dipandang bukan hanya sebagai ibadah verbal, tetapi juga sebagai proses penyucian jiwa (*tazkiyat an-nafs*), pengendalian hawa nafsu, dan pengenalan diri yang lebih mendalam. Salah satu bentuk praktik tersebut adalah zikir lazimah dalam Tarekat Syadziliyah yang dilakukan secara rutin dan berkesinambungan oleh para pengamalnya. Praktik ini diyakini memiliki pengaruh terhadap perubahan cara individu memandang dirinya, mengelola emosinya, memahami kelemahan dan potensi dirinya, serta membangun hubungan sosial yang lebih baik.

Meskipun demikian, hingga saat ini masih terbatas penelitian yang secara khusus mengkaji bagaimana para praktisi zikir lazimah memaknai pengalaman spiritual yang mereka jalani serta bagaimana pengalaman tersebut berkontribusi terhadap proses pembentukan kesadaran diri mereka. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada manfaat zikir terhadap ketenangan jiwa, kesehatan mental, atau kesejahteraan psikologis secara umum, sehingga aspek makna pengalaman subjektif dan transformasi kesadaran diri belum banyak dieksplorasi secara mendalam.

Berdasarkan kondisi tersebut, terdapat kebutuhan untuk memahami secara lebih komprehensif bagaimana praktisi zikir lazimah Tarekat Syadziliyah memaknai pengalaman spiritualnya dan bagaimana pengalaman tersebut berperan dalam proses pembentukan kesadaran diri. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menggali makna pengalaman zikir lazimah dalam pembentukan kesadaran diri (*self-awareness*) pada praktisi Tarekat Syadziliyah di Kecamatan Paseh Kabupaten Bandung melalui pendekatan studi kasus.

G. Hasil Penelitian terdahulu

1. Artikel yang ditulis oleh Siti Kholifah berjudul “Upaya Peningkatan Kesadaran Diri Melalui Terapi Zikir Jama’i (Studi Kasus pada Program Rehabilitasi WTS di RSBKW Kediri)” yang diterbitkan pada tahun 2019 dalam *Jurnal Spritualita* Volume 3, Nomor 2. Artikel ini mengkaji penerapan terapi zikir jama’i serta hasilnya dalam meningkatkan kesadaran diri klien. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus di UPT RSBKW Kediri, melibatkan 15 klien sebagai informan. Teori yang digunakan adalah teori kesadaran diri Ina Sastrowardoyo, terapi zikir jama’i *Ihyā’ ‘Ulūm al-Dīn*, dan teori rehabilitasi Suprajitno⁴. Hasil penelitian menunjukkan 10 dari 15 klien mengalami perkembangan kesadaran diri setelah mengikuti terapi, sedangkan 5 klien belum menunjukkan perkembangan karena faktor latar belakang keagamaan.
2. Skripsi yang ditulis oleh Moch. Aridhi Al Khaidar, berjudul *Studi Sejarah Dan Amalan Jama’ah Bahrul Hidayah Pelaku Tarekat Syadziliyah Desa Wedoro Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo*, pada tahun 2023 di Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi Fakultas Ushludhin Dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ajaran dari Jama’ah Bahrul Hidayah bukan hanya memiliki ketersambungan kepada Tarekat Syadziliyah saja namun juga Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah berkat pemimpin para Jama’ah Bahrul Hidayah (Syaiikh Muhammad Syakar Abdullah) yang melakukan riyadhoh dan menimba ilmu kepada banyak guru (mursyid) dengan ajaran yang menjadi ciri khas dari Para Jama’ah Bahrul Hidayah yakni kegiatan *dziqrul ghofilin* (semakan Al-Quran) dan juga zikir semakan qolbu yang juga menjadi ciri khas dari Tarekat Qodiriyah wa Naqsyabandiyah, dan jika kaji tentang ajaran keteraturan

⁴ konsep pemulihan yang berfokus pada reintegrasi sosial bagi Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS), khususnya dalam penanganan Wanita Tuna Susila (WTS).

terhadap Tarekat Syadziliyah diterapkan para jama'ah pada pengamalan *Hizib*⁵ seperti *Hizib Al-Bahr* dan juga *Hizib Al-Nasor*.

3. Skripsi yang ditulis oleh Despa Reni Suryani dengan judul *Manfaat Zikir Bagi Ketenangan Jiwa (Studi Kasus Pada Jamaah Tarekat Syadziliyah Di Pondok Pesantren Hidayatul Mubthadi-Ien Kota Bengkulu)*, pada tahun 2018 di Program Studi Ilmu Tasawuf Jurusan Ushuluddin Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu . Zikir sangat bermanfaat, dalam pengendalian emosi, sehingga membuat manusia lebih tenang, lebih sabar, tidak gelisah, gundah, cemas dan lainnya, selalu bersyukur kepada Allah. Menjadikan jamaah semakin rajin beristighfar kepada Allah, dan semakin tawadhu' kepada Allah, dengan zikrullah semakin mendorong jiwa jamaah selalu berusaha untuk memperbaiki kualitas ibadahnya baik ibadah *mahdhoh* maupun *ghairu mahdoh* serta mengamalkan ajaran agama. Maka dengan itu akan menumbuhkan jiwa yang selalu ingin berbuat kebajikan, adanya sikap toleran terhadap sesama, lebih mudah memaafkan, lebih sabar, selalu bersangka baik kepada Allah, tidak mudah su'udzon kepada orang lain, mencari rezeki yang halal dan toyyibah, selalu ingin berbuat amal shaleh untuk mendapatkan keberkahan dan ridha Allah SWT serta hidup sederhana dan tidak haus dan rakus akan kegemerlapan dunia.
4. Artikel yang ditulis oleh Suryani Fajrin Suparno dengan judul "Hubungan Dukungan Sosial dan Kesadaran Diri dengan Motivasi Sembuh Pecandu Napza". di yang terbitkan pada tahun 2017 dalam *Jurnal Psikoborneo*, Volume. 5, Nomor 2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan kesadaran diri dengan motivasi sembuh pecandu napza pada warga binaan Lapas Klas II A Samarinda. Hasil uji regresi sederhana pada kesadaran

⁵ Hizb merupakan kumpulan doa, wirid, dan zikir khusus yang disusun oleh para ulama atau wali Allah sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt., memohon perlindungan dari berbagai bahaya, serta menjaga diri dari pengaruh-pengaruh negatif yang dapat mengganggu kehidupan spiritual seseorang. Hizb bahar Disusun oleh Imam asy-Syadzili, masyhur sebagai doa untuk memohon keselamatan dan kemudahan dalam perjalanan. Hizb al-nasr/Qohr permohonan pertolongan Allah SWT untuk mengalahkan musuh dan mendapatkan perlindungan dari segala mara bahaya

diri dan motivasi sembuh memperlihatkan bahwa terdapat hubungan positif dengan nilai $\beta = 0,408$, $t = 2,806$, dan $p = 0,008$ ($p < 0,05$), 2017: 173-179).

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, penelitian mengenai zikir, Tarekat Syadziliyah, dan kesadaran diri telah dilakukan dengan fokus yang berbeda. Penelitian Siti Kholifah (2019) membahas peningkatan kesadaran diri melalui terapi zikir jama'i pada klien rehabilitasi, sedangkan Suryani Fajrin Suparno (2017) mengkaji hubungan kesadaran diri dengan motivasi sembuh pada pecandu NAPZA. Sementara itu, penelitian Moch. Aridhi Al Khaidar (2023) lebih berfokus pada sejarah dan amalan Jama'ah Bahrul Hidayah sebagai pelaku Tarekat Syadziliyah, dan Despa Reni Suryani (2018) membahas manfaat zikir terhadap ketenangan jiwa pada jamaah Tarekat Syadziliyah. Berbeda dari penelitian tersebut, penelitian ini secara khusus mengkaji makna pengalaman zikir lazimah dalam pembentukan kesadaran diri (*self-awareness*) terhadap jamaah Tarekat Syadziliyah di Kecamatan Paseh Kabupaten Bandung. Penelitian ini tidak hanya melihat zikir dari manfaatnya terhadap ketenangan jiwa atau sebagai bentuk terapi, tetapi menggali pengalaman dan pemaknaan praktisi terhadap zikir lazimah serta perubahan kesadaran terhadap diri, pikiran, perasaan, dan perilaku yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini memberikan fokus yang lebih spesifik pada pengalaman spiritual praktisi zikir lazimah dan kaitannya dengan pembentukan *self-awareness* dalam konteks komunitas Tarekat Syadziliyah di Kecamatan Paseh