

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Tinjauan Pustaka	8
F. Kerangka Berpikir	11
BAB II LANDASAN TEORI	14
A. Dzikir	14
1. Pengertian Dzikir	14
2. Dzikir Dalam Al-Qur'an dan Hadits.....	17
3. Bentuk Dzikir	20
4. Keutamaan, Manfaat dan Fungsi Dzikir	22
5. Adab-Adab Dalam Berdzikir	28
B. Tarekat	29
1. Pengertian Tarekat	29
2. Tujuan dan Manfaat Tarekat	30
3. Ajaran Tarekat.....	33
4. Sejarah Tarekat	34
C. Sistem Daya Tahan Tubuh Manusia	35
1. Pengertian Daya Tahan Tubuh Manusia.....	35
2. Sistem Daya Tahan Tubuh Manusia Menurut Islam	36
3. Faktor Pengubah Mekanisme Sistem Daya Tahan Tubuh Manusia	38
4. Metode Dalam Meningkatkan Sistem Daya Tahan Tubuh Manusia.....	40

BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Pendekatan Metode Penelitian	42
B. Jenis Data dan Sumber Data.....	43
1. Jenis Data.....	43
2. Sumber Data.....	43
C. Teknik Pengumpulan Data	43
1. Observasi	43
2. Wawancara.....	44
3. Dokumentasi.....	44
D. Teknik Analisis Data.....	44
E. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	46
A. Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah.....	46
1. Sejarah Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah	46
2. Silsilah Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah	47
3. Istilah Dalam Tarekat.....	49
B. Pondok Pesantren Suryalaya Sirnarasa.....	53
1. Abdullah Mubarak bin Nur Muhammad (Abah Sepuh)	53
2. K.H. Ahmad Shohibul Wafa Tajul Arifin (Abah Anom).....	55
3. Muhammad Abdul Gaos Saefulloh Maslul (Abah Aos)	57
C. Dzikir Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah.....	58
D. Pelaksanaan Dzikir Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah	59
1. Amalan Harian.....	59
2. Amalan Mingguan	68
3. Amalan Bulanan.....	94
E. Dzikir Meningkatkan Daya Tahan Tubuh.....	95
BAB V PENUTUP.....	99
A. Kesimpulan.....	99
B. Saran	100
DAFTAR PUSTAKA.....	101
LAMPIRAN.....	106