

POLA MAKAN DAN DAMPAKNYA TERHADAP KONDISI PSIKOLOGIS DAN SPIRITUALITAS

Olvia Nursaadah

UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Email: olvianursaadah@gmail.com

Abdul Wasik

UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Email: abdulwasik52@gmail.com

Abstract

This research is based on the background that dietary habit does not only have an impact on physical health, but also effects non-physical conditions. This study aims to know the impact of dietary habit on non-physical conditions, namely psychological & spirituality, on TQN practicing santri in Suryalaya Islamic Boarding School and for non-practicing tarekat students. The research method used is a mixed method with explanatory sequential strategies, taking and processing quantitative data first then deepened through qualitative interviews. The results of this study indicate that the dietary habit applied by the TQN practicing santri in the Suryalaya Islamic Boarding School is higher in the Sufi dietary pattern applied, while the dietary habit adopted by non TQN non-practicing students is relatively more balanced between the modern diet and Sufi diet. The impact of the diet applied by the TQN practicing santri on psychological and spiritual conditions is 2% and 6.7%. While the impact of dietary habit applied by non-practicing TQN students on psychological and spiritual conditions was 4.6% and 22.6%. The conclusion of this study is that the impact of diet on psychological and spiritual conditions in non-practicing TQN students has an impact of 4.6% & 22.6%, the qualitative results explain the value of altruism and negative emotions that affect psychological and spirituality conditions of diet. While the impact of the diet on psychological and spirituality conditions in the TQN practicing santri has an impact of 6.7% & 2%, the qualitative results explain the value of altruism and positive emotions that most influence the psychological & spirituality conditions of the diet.

Keywords:

Dietary Habit; Psychologies; Spirituality; TQN Practicing Santri in Suryalaya Islamic Boarding School; Non practicing tarekat Student.

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi bahwa pola makan tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik semata, tetapi berdampak pula pada kondisi non fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak pola makan terhadap kondisi non fisik yaitu psikologis & spiritualitas, pada santri pengamal TQN di Ponpes Suryalaya dan pada siswa Non pengamal tarekat. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode campuran dengan strategi sekuensial eksplanatoris, mengambil dan mengolah data kuantitatif terlebih dahulu kemudian diperdalam melalui wawancara kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan yang diterapkan oleh santri pengamal TQN di Ponpes Suryalaya lebih tinggi pola makan sufi yang diterapkan, sementara pola makan yang diterapkan oleh siswa non pengamal TQN relatif lebih seimbang antara pola makan modern dan pola makan sufi. Dampak pola makan yang diterapkan oleh santri pengamal TQN terhadap kondisi psikologis dan spiritualitas sebesar 2% dan 6,7%. Sementara dampak pola makan yang diterapkan siswa non pengamal TQN terhadap kondisi psikologis dan spiritualitas sebesar 4,6% dan 22,6%. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu dampak pola makan terhadap kondisi psikologis dan spiritualitas pada siswa non pengamal TQN berdampak 4,6% & 22,6%, hasil kualitatif menjelaskan nilai altruisme dan emosi negatif yang mempengaruhi kondisi psikologis dan spiritualitas dari pola makan. Sementara dampak pola makan terhadap kondisi psikologis dan spiritualitas pada santri pengamal TQN berdampak 6,7% & 2%, hasil kualitatif menjelaskan nilai altruisme dan emosi positif yang paling mempengaruhi kondisi psikologis & spiritualitas dari pola makan.

Kata Kunci:

Pola Makan; Psikologis; Spiritualitas; Santri Pengamal TQN Suryalaya; Siswa Non Pengamal TQN.

A. PENDAHULUAN/INTRODUCTION

Islam mengajarkan tata cara hidup yang lengkap dan detail, dari mulai bangun tidur hingga tidur kembali ada tata caranya. Ilmu Tauhid, ilmu fiqih dan ilmu Tasawuf, ketiga keilmuan tersebut melengkapi tata hidup yang diajarkan Islam. Ilmu Tauhid mempelajari mengenai keimanan, ilmu fiqih mempelajari tentang tata cara beribadah atau hukum-hukum Islam sesuai dengan tuntunan syariat, sementara ilmu tasawuf mempelajari tentang ihsan berkaitan mengenai aspek-aspek moral dan tingkah laku manusia.¹ Orang-orang yang mengamalkan ilmu Tasawuf dalam kehidupan kesehariannya disebut dengan *salik*. *Salik* ada yang menempuh jalan Tasawuf dengan bertarekat. Tarekat merupakan tasawuf yang terlembagakan yang berisi tentang cara-cara yang menuntun seorang *salik* menuju perasaan dekat bersama Tuhan. *Maqom* adalah tingkatan ruhani seorang manusia dihadapan Allah SWT, *maqom* merupakan tingkatan atau tahapan yang harus dilalui oleh para *salik*. Amalan-amalan yang dilakukan bertujuan untuk mencapai *maqomat* dari mulai taubat hingga *maqom* tertinggi menurut Al-Ghazali yaitu *muroqobah*. Pada Tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah untuk mencapai *maqom* tersebut dengan amalan utama yaitu dzikir *khofi* dan *zahr*, adapula *saum* untuk melatih hawa nafsu. Untuk menempuh *maqom* para *salik* menghindari segala sesuatu yang berlebihan termasuk makan berlebihan, sebab makan menurut sufi dalam buku *Penyembuhan Cara Sufi* untuk ketahanan tubuh, karena tubuh merupakan kendaraan ruhani untuk beribadah.

Sementara makan menurut orang-orang modern saat ini tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan tubuh semata tetapi untuk memenuhi rasa penasaran dan menjaga gengsi semata. Orang modern saat ini menurut Anderson memiliki karakteristik serba ingin cepat, tak memakan waktu lama, tidak mau banyak bergerak, mengikuti *trend* dan bergaya

hidup konsumtif. Hal tersebut mengakibatkan mengabaikan pola makan.

Dalam buku *Psikoterapi Religius* pola makan tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik semata tetapi juga pada kesehatan non fisik. Jika makan terlalu kenyang akan cepat mengantuk, karena saat makanan di proses energi tubuh dipusatkan pada proses pencernaan makanan, sehingga timbul rasa malas.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode campuran, dengan strategi sekuensial eksplanatoris. Strategi sekuensial eksplanatoris ini mengambil dan mengolah data kuantitatif terlebih dahulu untuk kemudian diperdalam dengan wawancara kualitatif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan santri pengamal TQN di ponpes Suryalaya, untuk mengetahui gambaran pola makan siswa SMA non pengamal TQN, untuk mengetahui pengaruh pola makan terhadap kondisi spiritualitas & psikologis, serta untuk mengetahui perbandingan pola makan dan dampaknya antara santri pengamal TQN dan non pengamal TQN.

B. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pola Makan

Kebutuhan manusia menurut Abraham Maslow terdiri dari *basic needs*, kebutuhan akan keamanan, kebutuhan dicintai, kebutuhan harga diri, hingga aktualisasi diri. Kebutuhan dasar meliputi kebutuhan makan, minum, pakaian hingga kebutuhan seks. Kebutuhan makan menjadi kebutuhan primer bagi manusia, sebab makanan yang dikonsumsi diperuntukan untuk kesehatan dan kekuatan tubuh, tak hanya itu makan diperuntukan juga untuk memerangi penyakit dan mengusir racun melalui proses kimiawi yang ada dalam tubuh.²

Definisi pola makan menurut Hidayat merupakan perilaku manusia untuk memenuhi kebutuhan akan makanan meliputi sikap,

¹ Rosihon Anwar, *Ahlak Tasawuf*, (Bandung : CV Pustaka Setia, 2010), hlm. 149

² Tim Penulis LeKaS, *Sehat dengan Olah Nafas*, (Bandung : Simbiosis Rekatama Media, 2005), hlm. 60

kepercayaan, jenis makanan, frekuensi, cara pengolahan, dan pemilihan makanan.³

Konsep Pola Makan Kaum Sufi

Dalam mempraktekan kehidupan sehari-hari kaum sufi memegang prinsip-prinsip dan parameter hidup yang tertata rapih dan terjaga. Kaum sufi menghindari hal-hal duniawi yang dapat membuat dirinya lalai dalam beribadah, salah satu yang akan membuat lalai dalam beribadah adalah ketika perut terisi penuh. Untuk menjaga dari hal tersebut, kaum sufi menjaga dengan baik pola makannya. Bagi seorang sufi makan bukan hanya untuk mendapat kesenangan semata atau hanya untuk memenuhi kebutuhan tubuh, tetapi bagi kaum sufi makan untuk ketahanan tubuh yang merupakan kendaraan ruhani dan juga sebagai alat untuk memperbaiki kelembutan ruhani.⁴ Sebab makan dalam ajaran Islam sangatlah penting, hingga diatur dalam tatanan syari'at.⁵ Tidak hanya jenis-jenis makan saja yang dipilih dengan baik, para sufi memperhatikan hingga ke detailnya, seperti adab-adab dalam makan. Dalam kitab *Ihya' 'Ulumuddin* adab makan terbagi kedalam tiga bagian, adab sebelum makan, adab ketika makan, dan adab sesudah makan.

Konsep Pola Makan Modern

Masyarakat di era modern kini memiliki gaya hidup dengan mengikuti apa yang sedang *hits* di media sosial. Dari mulai pemilihan *fashion* hingga pemilihan jenis makanan yang akan dikonsumsi. Bahkan untuk memilih jenis makanan informasi nilai gizi menjadi hal yang nomor kesekian, menurut Anderson tujuan makan masyarakat modern bukan hanya mempertimbangkan nilai gizi dan rasa lapar, tetapi hanya mempertimbangkan kesenangan dan menjaga gengsi.⁶

A. Pola Makan Modern Non Pengamal TQN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada subyek dengan menggunakan alat ukur pola makan masyarakat modern yang terdiri dari 3 item yang valid dalam variabel Pola Makan Masyarakat Modern dengan responden Masyarakat Modern, perhitungannya dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Indikator	Nilai Maksimal	Nilai Minimal	Mean Empiris (μ)	Standar Deviasi (σ)
Pola Makan Masyarakat Modern	10	4	7	1

Nilai maksimal diperoleh dari nilai tertinggi dari total keseluruhan item yang dijawab subyek, nilai minimal diperoleh dari nilai terendah dari total keseluruhan item yang dijawab subjek. Mean empiris diperoleh dari nilai maksimal ditambah nilai minimal dibagi dua sehingga menghasilkan 7. Standar deviasi diperoleh dari nilai maksimal dikurangi nilai minimal dibagi 6 sehingga menghasilkan 1.

Berdasarkan nilai diatas maka dapat diperoleh kategori tingkat pola makan modern dengan responden masyarakat modern sebagai berikut.

³ Choirun Anisah & Umdatus Soleha, *Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Yang Menjalani Rawat Inap Di Irna F Rusd Syarifah Ambami Rato Ebu Kabupaten Bangkalan – Madura*, (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yarsi Surabaya), hlm.9

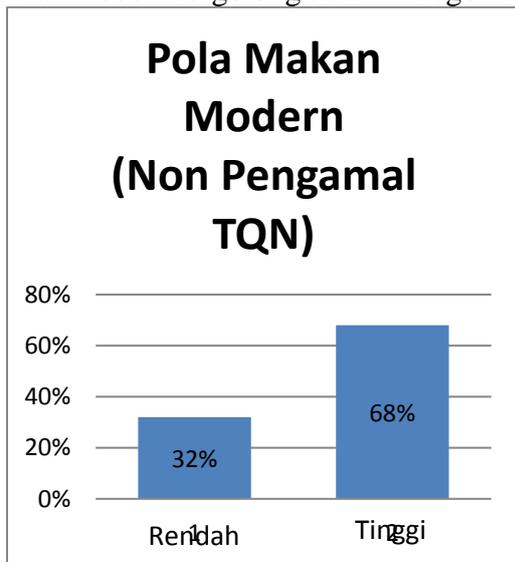
⁴ Syaikh Hakim Mu'innuddin Cisty, Terj. Burhan Wirasubrata, *Penyembuhan Cara Sufi*, (Jakarta : Lentera, 1999), hlm.75

⁵ Dadang Ahmad Fajar, *Psikoterapi Religius*, (Cianjur : Darr al-Dzikir Press, 2018), hlm. 218

⁶ Nur Lailatul Mufidah, *Pola Konsumsi Masyarakat Perkotaan : Studi Dekriptif Pemanfaatan Foodcourt oleh Keluarga*, (Jurnal Biokultur, Vol. 1 No. 2 tahun 2012), hlm.

Kategori	Rumus Interval	Hasil Interval	F	%
Rendah	$\mu - 3\sigma \leq X < \mu$	$4 \leq X < 7$	23	32%
Tinggi	$\mu \geq X \geq (\mu + 3\sigma)$	$7 \geq X \geq 10$	47	68%

Berdasarkan data pada tabel diatas dapat diketahui bahwa pola makan masyarakat modern dengan responden masyarakat modern dalam kategori rendah yaitu sebanyak 32% dan kategori tinggi sebanyak 68%. Dengan demikian masyarakat modern menerapkan pola makan modern tergolong dalam kategori tinggi.



Berdasarkan data kuantitatif mengenai pola makan modern dengan responden non pengamal TQN yang diambil dari 70 responden dengan kriteria tertentu, non pengamal TQN menerapkan pola makan modern dengan kategori tinggi sebanyak 68%, sedangkan 32% menerapkan pola makan modern dengan

kategori rendah (lihat tabel 4.3). Data kuantitatif tersebut diperkuat dengan data kualitatif dengan melakukan wawancara, dari hasil wawancara pola makan yang diterapkan tidak menentu, seringkali makan menu cepat saji agar lebih praktis. Pola makan modern yang mengindikasikan tidak sesuai dengan pola hidup tidak sehat diantaranya berlebihan dalam mengkonsumsi makanan cepat saji yang mengandung pengawet, penyedap rasa, lemak dan kalori kosong.⁷ Makan diiringi dengan aktivitas lain seperti main *smartphone* sering kali dilakukan, berdasarkan hasil survey terdahulu menyatakan bahwa makan sambil beraktivitas, berdasarkan hasil survey terdapat 86% responden orang Indonesia sering melakukan ini.⁸

B. Pola Makan Modern Pengamal TQN di Ponpes Suryalaya

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada subyek dengan menggunakan alat ukur pola makan masyarakat modern yang terdiri dari 3 item yang valid dalam variabel Pola Makan Masyarakat Modern dengan responden pengamal TQN di ponpes Suryalaya, perhitungannya dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Indikator	Nilai Maksimal	Nilai Minimal	Mean Empiris (μ)	Standar Deviasi (σ)
Pola Makan Masyarakat Modern	12	5	8,5	1,16

Nilai maksimal diperoleh dari nilai tertinggi dari total keseluruhan item yang dijawab subyek, nilai minimal diperoleh dari nilai terendah dari total keseluruhan item yang

⁷ Suryanto, *Peran Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani*, (

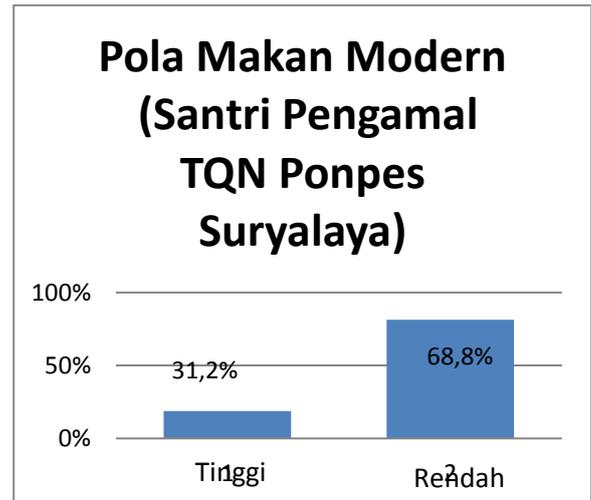
⁸ Gaya Tempo.co.htm, *Survei: Ini 4 Kebiasaan Buruk Cara Makan Orang Indonesia*, (Rabu, 13 Desember 2017 13:20 WIB)

dijawab subjek. Mean empiris diperoleh dari nilai maksimal ditambah nilai minimal dibagi dua sehingga menghasilkan 8,5. Standar deviasi diperoleh dari nilai maksimal dikurangi nilai minimal dibagi 6 sehingga menghasilkan 1,16.

Berdasarkan nilai diatas maka dapat diperoleh kategori tingkat pola makan modern dengan responden pengamal TQN di Ponpes Suryalaya sebagai berikut.

Kategori	Rumus Interval	Hasil interval	F	%
Rendah	$\mu - 3\sigma \leq X < \mu$	5,3 ≤ X < 8,5	22	68,8 %
Tinggi	$\mu \geq X \geq (\mu + 3\sigma)$	8,5 ≥ X ≥ 11,9	10	31,2 %
Jumlah			32	100 %

Berdasarkan data pada tabel diatas dapat diketahui bahwa pola makan masyarakat modern dengan responden pengamal TQN di ponpes Suryalaya dalam kategori rendah sebanyak 68,8% dan dengan kategori tinggi sebanyak 31,2%. Dengan demikian pola makan modern yang diterapkan pengamal TQN di ponpes Suryalaya tergolong dalam kategori rendah.



Data kuantitatif pola makan modern yang di dapatkan dari responden santri pengamal TQN di pondok pesantren Suryalaya dengan 32 responden, pola makan modern yang diterapkan oleh santri pengamal TQN di pondok pesantren Suryalaya termasuk dalam kategori rendah. Kategori rendah sebanyak 68,8% sementara kategori tinggi sebanyak 31,2% (lihat tabel 4.6). Rendahnya pola makan modern yang diterapkan oleh santri pengamal TQN di pondok pesantren Suryalaya, berdasarkan data kualitatif berupa wawancara yang dilakukan pada wakil talqin TQN di Suryalaya sebenarnya tidak ada anjuran khusus menerapkan pola makan tertentu untuk *ikhwan* (pengamal) TQN, tetap mengikuti anjuran Al-Quran dan yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW. Di TQN ada *riyadoh* khusus (latihan spiritual) berupa saum untuk melatih mengontrol hawa nafsu ada puasa hari senin dan kamis, puasa tiga hari beruntun, puasa 40 hari, ada pula *saum niis* yaitu menghindari makanan berupa ikan, tetapi hal tersebut dikembalikan lagi pada *ikhwan* TQN apakah kondisi fisiknya sanggup atau tidak menjalankan *riyadoh* berupa puasa. Pengamal Tarekat secara umum akan mengikuti anjuran gurunya dalam hal ini wakil talqin, termasuk mengikuti anjuran untuk melakukan *riyadoh* puasa dan menerapkan pola makan sesuai yang dianjurkan Al-Quran dan sunah, sehingga tidak terbawa arus pola makan modern yang tidak sedikit keluar dari anjuran Al-Quran dan sunah.

C. Pola Makan Sufi Pengamal TQN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada subyek dengan menggunakan alat ukur pola makan sufi yang terdiri dari 4 item yang valid dalam variabel Pola Makan Sufi dengan responden masyarakat modern, perhitungannya dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Indikator	Nilai Maksimal	Nilai Minimal	Mean Empiris (μ)	Standar Deviasi (σ)
Pola Makan Sufi	16	9	12,5	1,16

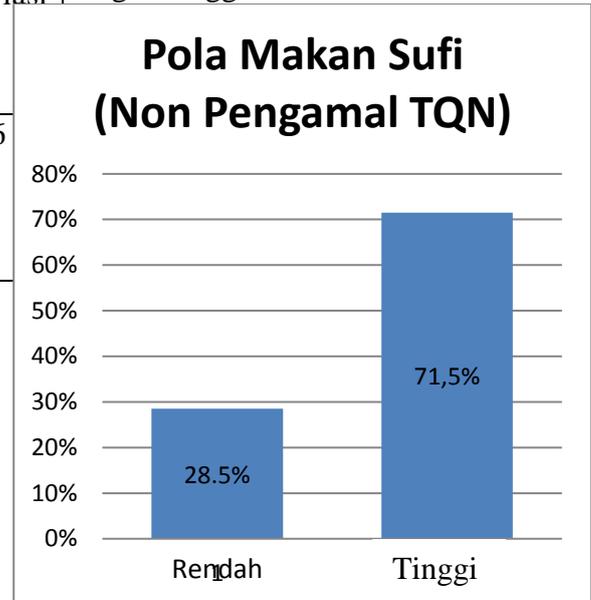
Nilai maksimal diperoleh dari nilai tertinggi dari total keseluruhan item yang dijawab subyek, nilai minimal diperoleh dari nilai terendah dari total keseluruhan item yang dijawab subjek. Mean empiris diperoleh dari nilai maksimal ditambah nilai minimal dibagi dua sehingga menghasilkan 12,5. Standar deviasi diperoleh dari nilai maksimal dikurangi nilai minimal dibagi 6 sehingga menghasilkan 1,16.

Berdasarkan nilai diatas maka dapat diperoleh kategori tingkat pola makan sufi dengan responden masyarakat modern sebagai berikut

Kategori	Rumus Interval	Hasil Interval	F	%
Rendah	$\mu - 3\sigma \leq X < \mu$	$9,2 \leq X < 12,5$	20	28,5%
Tinggi	$\mu \geq X \geq (\mu + 3\sigma)$	$12,5 \geq X \geq 15,9$	50	71,5%

Jumlah	70	100%
--------	----	------

Berdasarkan data pada tabel diatas dapat diketahui pola makan sufi dengan responden masyarakat modern kategori rendah sebanyak 28,5% dan kategori tinggi sebanyak 71,5%. Dengan demikian pola makan sufi yang diterapkan oleh masyarakat modern termasuk dalam kategori tinggi.



Berdasarkan data hasil penelitian pola makan sufi dengan 70 responden pada non pengamal TQN, penerapan pola makan sufi pada masyarakat modern tergolong pada kategori tinggi sebanyak 71,5% sementara yang tergolong kategori rendah sebanyak 28,5% (lihat tabel 4.9). Pola makan bagi sufi tidak sekedar untuk mendapatkan kesenangan belaka, tetapi untuk ketahanan tubuh yang merupakan kendaraan ruhani serta alat untuk melembutkan ruhani.⁹ Hingga makan diatur dalam tatanan syariat.¹⁰ Berdoa sebelum makan merupakan suatu yang dianjurkan dan dicontohkan oleh Rasulullah, berdasarkan hasil data wawancara, masyarakat modern tak melupakan hal ini sebelum makan karena berdoa merupakan bentuk rasa syukur dan terimakasih pada Allah SWT. Sufi memiliki sifat *wara'* (hati-hati) dalam segala hal

⁹ Syaikh Hakim Mu'inuddin Cisty, Terj. Burhan Wirasubrata, *Penyembuhan Cara Sufi*, (Jakarta : Lentera, 1999), hlm.75

¹⁰ Dadang Ahmad Fajar, *Psikoterapi Religius*, (Cianjur : Darr al-Dzikir Press, 2018), hlm. 218

termasuk dalam memilih apa yang hendak dikonsumsi, berdasarkan hasil data wawancara dalam memilih jenis makanan yang hendak dikonsumsi berdasarkan halal, penampilan menarik dan sesuai selera. Dari memilih makanan.

Sementara 28,5% non pengamal TQN menerapkan pola makan sufi tergolong dalam kategori rendah, konsumsi makan cepat saji tergolong tinggi, data hasil wawancara informen mengaku sering mengkonsumsi menu cepat saji dikarenakan aktifitas yang padat dan tidak punya banyak waktu untuk memasak makanan, jarang mengamalkan puasa sunnah.

D. Pola Makan Sufi Santri Pengamal TQN Ponpes Suryalaya

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada subyek dengan menggunakan alat ukur pola makan sufi yang terdiri dari 4 item yang valid dalam variabel Pola Makan Sufi dengan responden pengamal TQN di ponpes Suryalaya, perhitungannya dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

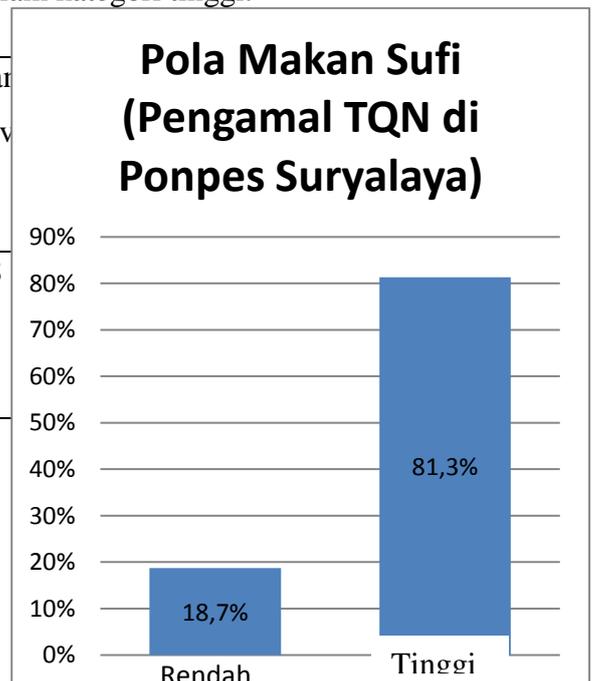
Indikator	Nilai Maksimal	Nilai Minimal	Mean Empiris (μ)	Standar Deviasi (σ)
Pola Makan Sufi	16	11	13,5	0,8

Nilai maksimal diperoleh dari nilai tertinggi dari total keseluruhan item yang dijawab subyek, nilai minimal diperoleh dari nilai terendah dari total keseluruhan item yang dijawab subjek. Mean empiris diperoleh dari nilai maksimal ditambah nilai minimal dibagi dua sehingga menghasilkan 13,5. Standar deviasi diperoleh dari nilai maksimal dikurangi nilai minimal dibagi 6 sehingga menghasilkan 0,8.

Berdasarkan nilai diatas maka dapat diperoleh kategori tingkat pola makan sufi dengan responden pengamal TQN di Ponpes Suryalaya sebagai berikut.

Kategori	Rumus interval	Hasil interval	F	%
Rendah	$\mu - 3\sigma \leq X < \mu$	$11,1 \leq X < 13,5$	6	18,7%
Tinggi	$\mu \geq X \geq (\mu + 3\sigma)$	$13,5 \geq X \geq 15,9$	26	81,3%
Jumlah			32	100%

Berdasarkan data dari tabel diatas dapat diketahui pola makan sufi dengan responden pengamal TQN di ponpes Suryalaya yang termasuk kategori rendah sebanyak 18,7% dan yang termasuk kategori tinggi sebanyak 81,3%. Dengan demikian pola makan sufi yang diterapkan oleh pengamal TQN termasuk dalam kategori tinggi.



Berdasarkan data hasil penelitian pola makan sufi dengan 32 responden pada santri pengamal TQN di pondok pesantren Suryalaya, penerapan pola makan sufi pada santri pengamal TQN di pondok pesantren Suryalaya termasuk dalam kategori tinggi sebanyak 81,3%, sementara pada kategori rendah sebanyak 18,7% (lihat tabel 4.12). Pola makan bagi sufi tidak sekedar untuk mendapatkan

kesenangan belaka, tetapi untuk ketahanan tubuh yang merupakan kendaraan ruhani serta alat untuk melembutkan ruhani.¹¹ Hingga makan diatur dalam tatanan syariat.¹² Tidak makan kecuali apa yang telah diharamkan. Hal ini diperlukannya sifat *wara'*. *Wara'* menurut Ibrahim bin A'dham adalah meninggalkan yang *syubhat* (meragukan) dan menjauhi sesuatu yang tidak berguna.¹³ Dari hasil data wawancara menurut informen yaitu wakil talqin TQN di pondok pesantren Suryalaya tidak ada anjuran khusus mengenai makan, mengikuti anjuran Al-Quran dan sunah Nabi Muhammad SAW, yang haram tidak boleh, halal diperbolehkan, dan *syubhat* lebih baik dihindari. Amalan *riyadhah* (latihan spiritual) berupa puasa untuk melatih hawa nafsu, menurut informen puasa disesuaikan dengan kemampuan fisik dan harus meminta tuntunan pada wakil talqin. Di TQN berdasarkan informasi dari informan amalan puasa meliputi senin dan kamis, puasa 3 hari berturut-turut, puasa selama 40 hari dilakukan secara bertahap, dan ada juga yang disebut *saum niis* yaitu menghindari menu makan berupa ikan. (lihat poin B. hasil wawancara).

Sementara 18,7% pengamal TQN di pondok pesantren Suryalaya tergolong pada kategori rendah. Hal ini dikarenakan responden yang belum lama menjadi pengamal TQN di pondok pesantren Suryalaya. Informen *ikhwan* (pengamal) TQN dirinya tidak menjalankan *riyadoh* (latihan) berupa puasa karena kondisi fisik yang tidak memungkinkan dan aktifitas yang cukup padat memerlukan asupan energi berupa makanan.

E. Kondisi Spiritualitas Non Pengamal TQN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada subyek dengan menggunakan alat ukur spiritualitas yang terdiri dari 20 item yang valid dalam variabel spiritualitas dengan responden Masyarakat Modern, perhitungannya dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Indikator	Nilai Maksimal	Nilai Minimal	Mean Empiris (μ)	Standar Deviasi (σ)
Spiritualitas	80	40	60	6,6

Nilai maksimal diperoleh dari nilai tertinggi dari total keseluruhan item yang dijawab subyek, nilai minimal diperoleh dari nilai terendah dari total keseluruhan item yang dijawab subjek. Mean empiris diperoleh dari nilai maksimal ditambah nilai minimal dibagi dua sehingga menghasilkan 60. Standar deviasi diperoleh dari nilai maksimal dikurangi nilai minimal dibagi 6 sehingga menghasilkan 6,6.

Berdasarkan nilai diatas maka dapat diperoleh kategori tingkat spiritualitas dengan responden masyarakat modern sebagai berikut.

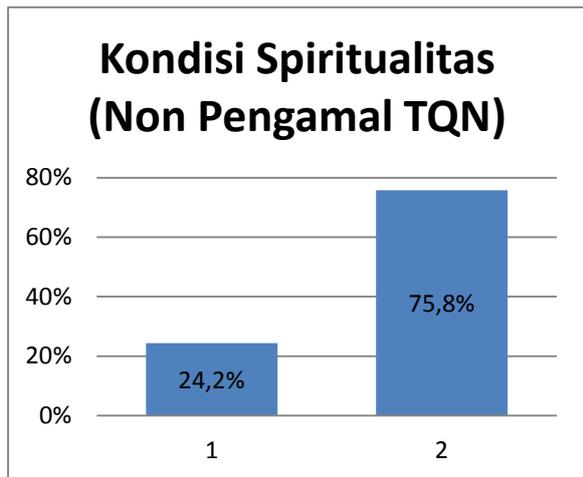
Kategori	Rumus interval	Hasil interval	F	%
Rendah	$\mu - 3\sigma \leq X < \mu$	$40,2 \leq X < 60$	17	24,2%
Tinggi	$\mu \geq X \geq (\mu + 3\sigma)$	$60 \geq X \geq 79,8$	53	75,8%
Jumlah			70	100%

Berdasarkan data pada tabel diatas dapat diketahui bahwa spiritualitas dengan responden masyarakat modern dalam kategori rendah yaitu sebanyak 24,2% dan kategori tinggi sebanyak 75,8%. Dengan demikian kondisi spiritualitas masyarakat modern tergolong dalam kategori tinggi.

¹¹ Syaikh Hakim Mu'inuddin Cisty, Terj. Burhan Wirasubrata, *Penyembuhan Cara Sufi*, (Jakarta : Lentera, 1999), hlm.75

¹² Dadang Ahmad Fajar, *Psikoterapi Religius*, (Cianjur : Darr al-Dzikir Press, 2018), hlm. 218

¹³ Tim Penulis UIN Syarif Hidayatullah, *Ensiklopedi Tasawuf*, (Bandung : Angkasa, 2008), hlm. 1470-1473



Berdasarkan data penelitian terkait kondisi spiritualitas dengan 70 responden non pengamal TQN, kondisi spiritualitas pada masyarakat modern tergolong tinggi sebanyak 75,8% dan yang tergolong kategori rendah sebanyak 24,8% (lihat tabel 4.15). Menurut Mayers spiritualitas merupakan sebuah kesadaran terhadap suatu kekuatan yang melampaui aspek-aspek material diluar diri individu yang membawa pada kedalaman rasa terhadap keutuhan dan keterhubungan dengan alam.¹⁴ Kondisi spiritualitas yang tinggi ditandai dengan memiliki kemampuan untuk memahami proses pencarian makna dan tujuan hidup, memiliki misi hidup yang jelas, memiliki sifat altruisme, menyadari peristiwa tragis yang dialami sebagai suatu pembelajaran, mempercayai adanya Tuhan, dan tidak melihat materi sebagai suatu kepuasan tertinggi.¹⁵

Sementara terdapat 24,8% kondisi spiritualitas masyarakat modern yang termasuk dalam kategori rendah, hal ini dikarenakan Hasil wawancara yang dilakukan pada masyarakat modern mengenai dimensi altruisme, informen mengatakan ketika sedang makan dengan menu yang enak, mewah dan di tempat makan mewah tidak ingat dengan orang-orang yang belum makan, sementara jika sedang makan ditempat sederhana seperti

makan nasi bungkus selalu merasa ingat dan ikut merasakan penderitaan orang yang sedang kelaparan serta merasa tergerak hatinya untuk memberi. Informen yang lainnya mengatakan selalu merasakan penderitaan orang yang keparan ketika makan dengan menu makanan yang menurutnya kurang enak.

F. Kondisi Spiritualitas Santri Pengamal TQN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada subyek dengan menggunakan alat ukur spiritualitas yang terdiri dari 20 item yang valid dalam variabel spiritualitas dengan responden pengamal TQN di ponpes Suryalaya, perhitungannya dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Indikator	Nilai Maksimal	Nilai Minimal	Mean Empiris (μ)	Standar Deviasi (σ)
Spiritualitas	80	52	66	14

Nilai maksimal diperoleh dari nilai tertinggi dari total keseluruhan item yang dijawab subyek, nilai minimal diperoleh dari nilai terendah dari total keseluruhan item yang dijawab subjek. Mean empiris diperoleh dari nilai maksimal ditambah nilai minimal dibagi dua sehingga menghasilkan 66. Standar deviasi diperoleh dari nilai maksimal dikurangi nilai minimal dibagi 6 sehingga menghasilkan 14.

Berdasarkan nilai diatas maka dapat diperoleh kategori tingkat spiritualitas dengan responden pengamal TQN di Ponpes Suryalaya sebagai berikut.

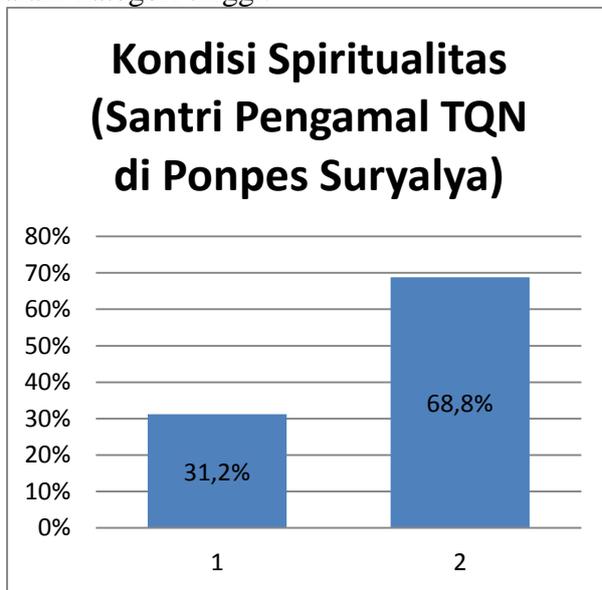
Kategor	Rumus	Hasil	F	%
i	interva l	interva l		

¹⁴ Raihana, *Konstruksi Skala Spiritualitas Remaja Berdasarkan Virtues In Action- Inventory Of Strengths (Via-Is)*, (Skripsi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, 2016), hlm.8

¹⁵ Heki Wahyuningsih, *Validitas Konstruk Alat Ukur Spirituality Orientation Inventory (SOI)*, (Jurnal Psikologi Universitas Islam Indonesia, Vol.36, No.2, Desember 2009), hlm.119

Rendah	$\mu - 3\sigma$ $\leq X < \mu$	$24 \leq X$ < 66	10	31,2 %
Tinggi	$\mu \geq X \geq$ ($\mu +$ 3σ)	$66 \geq X$ ≥ 108	22	68,8 %
Jumlah			32	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diperoleh kategori rendah dan kategori tinggi. Kategori rendah spiritualitas dengan responden pengamal TQN di ponpes Suryalaya sebanyak 31,2% dan kategori tinggi sebanyak 68,8%. Dengan demikian kondisi spiritualitas pengamal TQN di ponpes Suryalaya termasuk dalam kategori tinggi.



Berdasarkan hasil penelitian spiritualitas dengan 32 responden santri pengamal TQN di pondok pesantren Suryalaya, kondisi spiritualitas tergolong dalam kategori tinggi sebanyak 68,8% dan 31,2% tergolong dalam kategori rendah. Kondisi spiritualitas tinggi ditandai dengan memiliki kemampuan untuk memahami proses pencarian makna dan tujuan hidup, memiliki misi hidup yang jelas,

memiliki sifat altruis, menyadari peristiwa tragis yang dialami sebagai suatu pembelajaran, mempercayai adanya Tuhan, dan tidak melihat materi sebagai suatu kepuasan tertinggi.¹⁶ Berdasarkan hasil wawancara, di TQN pondok pesantren Suryalaya memiliki tradisi yaitu selalu menyediakan jamuan berupa makanan untuk para santri dan tamu yang datang untuk sekedar ziarah atau ada acara *manaqib*, dan tidak dipungut biaya jika ada yang memberi dimasukan sebagai sedekah. Hal ini dilakukan untuk memuliakan tamu dan untuk memberi orang yang tengah kelaparan. Dalam buku Penyembuhan Cara Sufi, makan dengan mengajak orang adalah salah satu bentuk pelayanan terhadap sesama manusia, terlebih jika orang yang diajak untuk makan bersama adalah orang yang tengah kelaparan dan membutuhkan makanan.¹⁷ “Makanlah kalian dengan berkumpul, jangan sendiri-sendiri. Sebab, di dalamnya terdapat banyak sekali berkah.” (HR. Abu Dawud dan Ibu Majah).¹⁸

G. Kondisi Psikologis Non Pengamal TQN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada subyek dengan menggunakan alat ukur psikologi emosi yang terdiri dari 5 item yang valid dalam variabel psikologi emosi dengan responden non pengamal TQN, perhitungannya dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

Indikator	Nilai Maksimal	Nilai Minimal	Mean Empiris (μ)	Standar Deviasi (σ)
Psikologis	19	7	13	2

Nilai maksimal diperoleh dari nilai tertinggi dari total keseluruhan item yang dijawab

¹⁶ Hesti Wahyuningsih, *Validitas Konstruk Alat Ukur Spirituality Orientation Inventory (SOI)*, (Jurnal Psikologi Universitas Islam Indonesia, Vol.36, No.2, Desember 2009), hlm.119

¹⁷ Syaikh Hakim Mu'inuddin Cisty, Terj. Burhan Wirasubrata, *Penyembuhan Cara Sufi*, (Jakarta : Lentera, 1999), hlm.70

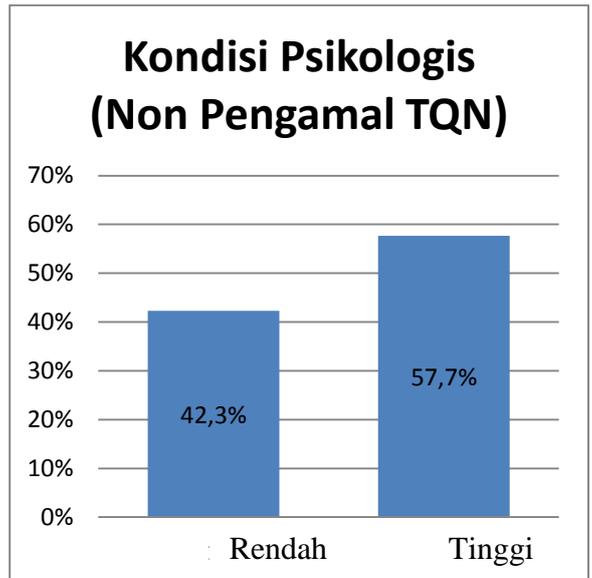
¹⁸ Al-Ghazali, Terj. Ibnu Ibrahim Ba'dillah, *Ihya' Ulumuddin*, (Jakarta : Republika, 2011), hlm.1-7

subyek, nilai minimal diperoleh dari nilai terendah dari total keseluruhan item yang dijawab subjek. Mean empiris diperoleh dari nilai maksimal ditambah nilai minimal dibagi dua sehingga menghasilkan 13. Standar deviasi diperoleh dari nilai maksimal dikurangi nilai minimal dibagi 6 sehingga menghasilkan 2.

Berdasarkan nilai diatas maka dapat diperoleh kategori tingkat psikologis emosi dengan responden masyarakat modern sebagai berikut.

Kategori	Rumus interval	Hasil interval	F	%
Rendah	$\mu - 3\sigma \leq X < \mu$	$7 \leq X < 13$	30	42,3%
Tinggi	$\mu \geq X \geq (\mu + 3\sigma)$	$13 \geq X \geq 19$	40	57,7%
Jumlah			70	100%

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa kondisi psikologis emosi masyarakat modern yang tergolong kategori rendah sebanyak 42,3% dan yang tergolong dalam kategori tinggi sebanyak 57,7%. Dengan demikian maka kondisi psikologis emosi masyarakat modern termasuk dalam kategori tinggi.



Berdasarkan hasil penelitian kondisi psikologis pada non pengamal TQN dengan 70 responden, termasuk dalam kategori tinggi sebanyak 57,7% dan 42,3% termasuk dalam kategori rendah (lihat tabel 4.21). Kondisi psikologis dalam penelitian ini lebih khusus membahas mengenai emosi. Menurut Chaplin, emosi adalah suatu keadaan yang organisme merupakan faktor perangsangnya mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang sifatnya mendalam, dan perubahan perilaku.¹⁹ Dalam penelitian ini terdapat tiga item emosi negatif dan dua item emosi positif.

H. Kondisi Psikologis Santri Pengamal TQN di Ponpes Suryalaya

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada subyek dengan menggunakan alat ukur psikologi emosi yang terdiri dari 5 item yang valid dalam variabel psikologi dengan responden pengamal TQN di ponpes Suryalaya, perhitungannya dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

¹⁹ Triantoro Safira & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2012), hlm. 11-12

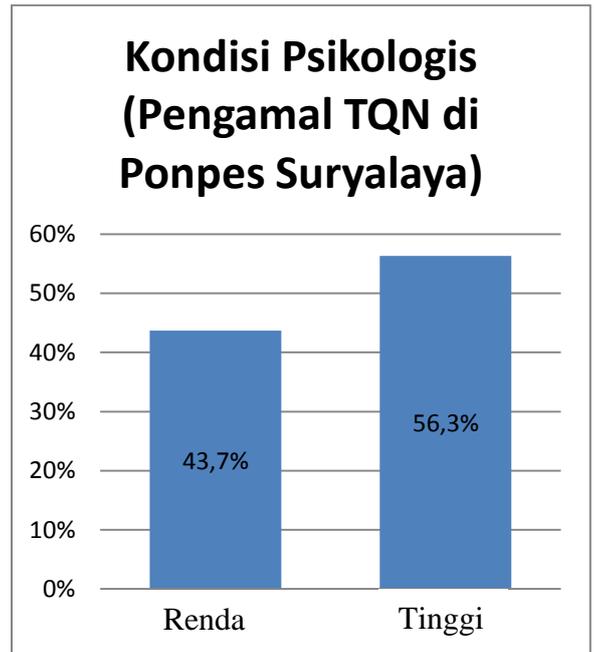
Indikator	Nilai Maksimal	Nilai Minimal	Mean Empiris (μ)	Standar Deviasi (σ)
Psikologis	19	7	13	2,3

Nilai maksimal diperoleh dari nilai tertinggi dari total keseluruhan item yang dijawab subyek, nilai minimal diperoleh dari nilai terendah dari total keseluruhan item yang dijawab subjek. Mean empiris diperoleh dari nilai maksimal ditambah nilai minimal dibagi dua sehingga menghasilkan 13. Standar deviasi diperoleh dari nilai maksimal dikurangi nilai minimal dibagi 6 sehingga menghasilkan 2,3.

Berdasarkan nilai diatas maka dapat diperoleh kategori tingkat spiritualitas dengan responden pengamal TQN di Ponpes Suryalaya sebagai berikut.

Kategori	Rumus interval	Hasil interval	F	%
Rendah	$\mu - 3\sigma \leq X < \mu$	$6,1 \leq X < 13$	14	43,7%
Tinggi	$\mu \geq X \geq (\mu + 3\sigma)$	$13 \geq X \geq 19,9$	18	56,3%
Jumlah			32	100

Dari tabel diatas dapat diketahui kondisi psikologis emosi pengamal TQN di Ponpes Suryalaya yang termasuk kategori rendah sebanyak 43,7% dan yang termasuk kategori tinggi sebanyak 56,3%. Dengan demikian kondisi psikologis emosi pengamal TQN di ponpes Suryalaya termasuk dalam kategori tinggi.



Berdasarkan hasil penelitian kondisi psikologis pada pengamal Santri pengamal TQN di pondok pesantren Suryalaya, termasuk dalam kategori tinggi sebanyak 56,3% dan 23,7% termasuk dalam kategori rendah.

1. Pengaruh Pola Makan Terhadap Kondisi Spiritualitas dan Psikologis Non Pengamal TQN

Uji regresi pada variabel pola makan terhadap spiritualitas sebesar 22,6% dengan tingkat signifikansi 0,000. Sementara hasil uji regresi pola makan terhadap psikologis dengan responden masyarakat modern menunjukkan nilai 4,6% dengan tingkat signifikansi 0,041. Kedua hasil tersebut dinyatakan memiliki pengaruh karena nilai signifikansi pada tabel anova kurang dari probabilitas ang ditetapkan dalam penelitian ini yaitu 0,05. Hal tersebut menunjukkan variabel pola makan berpengaruh terhadap variabel psikologis dan spiritualitas. 22,6% keterpengaruhan pola makan terhadap kondisi psikologis, dari hasil wawancara faktor psikologis emosi sangat dipengaruhi pola makan, saat dalam kondisi lapar kondisi emosi negatif seperti cepat marah sulit untuk dikontrol, menilai makanan yang pertama dari tampilan dan tidak mementingkan kandungan gizinya, malas melakukan aktivitas ketika makan terlalu banyak, emosi sedih sangat mempengaruhi pola makan, ada faktor lain

yang sangat mempengaruhi kondisi psikologis emosi selain pola makan dari hasil wawancara ada faktor lain yang paling mempengaruhi kondisi emosi. Sementara 4,6% tingkat keberpengaruhan pola makan terhadap kondisi spiritualitas, dari hasil wawancara hanya ada beberapa nilai spiritualitas yang dipengaruhi pola makan, seperti nilai alturisme pada kondisi makan terlalu kenyang nilai alturisme menjadi rendah, tidak peka terhadap lingkungan sekitar, dan merasa malas dalam beraktifitas.

Pengaruh Pola Makan Terhadap Kondisi Spiritualitas dan Psikologis Santri Pengamal TQN di Ponpes Suryalaya

Sementara hasil uji regresi variabel pola makan terhadap variabel spiritualitas pada responden TQN di ponpes Suryalaya sebesar 2% tingkat keberpengaruhannya, nilai signifikansi sebesar 0,211. Hasil uji regresi pola makan terhadap psikologis dengan responden pengamal TQN di pondok pesantren Suryalaya 6,7% tingkat keberpengaruhannya dengan nilai signifikansi sebesar 0,151. Dengan demikian kedua hasil tersebut menyatakan adanya pengaruh pola makan terhadap kondisi spiritualitas dan psikologis pada pengamal TQN di pondok pesantren Suryalaya, hasil tersebut lebih kecil kekuatan pengaruhnya dibandingkan responden masyarakat modern karena dari hasil wawancara terdapat amalan-amalan lain yang mempengaruhi kondisi psikologis dan spiritualitas, tidak ada anjuran khusus mengenai pola makan, mengikuti anjuran Al-Quran dan sunnah. Kondisi psikologis dan spiritualitas dipengaruhi oleh aspek-aspek lain, seperti amalan dzikir yang menjadi amalan utama pada Tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah di pondok pesantren Suryalaya.

J. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan maka dapat disimpulkan menjadi beberapa poin, diantaranya adalah sebagai berikut :

Pola makan masyarakat modern yang diterapkan oleh masyarakat modern dilihat dari hasil data kuantitatif dengan 70 responden, yang tergolong dalam kategori tinggi sebanyak 68% dan kategori rendah sebanyak 32%.

Dengan demikian pola makan modern yang diterapkan oleh masyarakat modern secara umum tergolong dalam kategori tinggi. Data kuantitatif tersebut setelah diperdalam dengan wawancara kualitatif menunjukkan bahwa karakteristik pola makan modern sesuai, jadwal makan tidak teratur, sering makan menu cepat saji yang tidak jelas kandungan gizinya, serta aktivitas makan diiringi dengan aktivitas lain seperti main *handphone*, ngobrol dengan teman.

Sementara pola makan masyarakat modern yang diterapkan oleh pengamal TQN di pondok pesantren Suryalaya dari hasil data kuantitatif yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 31,2% dan kategori rendah sebanyak 68,8%. Dengan demikian penerapan pola makan modern oleh pengamal TQN di pondok pesantren Suryalaya tergolong dalam kategori rendah. Hasil kualitatif menjelaskan bahwa di Tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah terdapat latihan spiritual atau yang disebut dengan *riyadoh* untuk melatih hawa nafsu, selain dzikir adapula puasa untuk melatih hawa nafsu terhadap makan dan mengontrol pola makan. Terdapat tingkatan untuk melakukan *riyadoh* puasa dimulai dari senin dan kamis, tiga hari beruntun, 40 hari, dan adapula *saum niis* dengan menghindari makanan berupa ikan. Tetapi untuk melakukan *riyadoh* saum ini tergantung kondisi fisik pengamalnya.

Pola makan sufi yang diterapkan oleh masyarakat modern dilihat dari data hasil kuesioner yang tergolong dalam kategori tinggi sebanyak 71,2% dan yang termasuk dalam kategori rendah sebanyak 28,5%. Dengan demikian pola makan sufi yang diterapkan oleh masyarakat modern termasuk dalam kategori tinggi. Dari hasil kualitatif bahwa masyarakat modern tetap menjaga adab-adab dalam makan seperti berdoa, hati-hati dalam memilih makanan halal, bersyukur dengan yang ada. Hal tersebut menggambarkan karakteristik pola makan sufi.

Sementara pola makan sufi yang diterapkan oleh pengamal TQN di pondok pesantren Suryalaya yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 81,3% dan yang termasuk dalam kategori rendah sebanyak 18,7%. Dengan

demikian pola makan sufi yang diterapkan oleh pengamal TQN di pondok pesantren suryalaya termasuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil kualitatif menunjukkan bahwa di Tarekat Qodiriyah wa Naqsabandiyah terdapat latihan spiritual atau yang disebut dengan *riyadoh* untuk melatih hawa nafsu, selain dzikir adapula puasa untuk melatih hawa nafsu terhadap makan dan mengontrol pola makan. Terdapat tingkatan untuk melakukan *riyadoh* puasa dimulai dari senin dan kamis, tiga hari beruntun, 40 hari, dan adapula *saum niis* dengan menghindari makanan berupa ikan. Tetapi untuk melakukan *riyadoh* saum ini tergantung kondisi fisik pengamalnya. Setiap *ikhwan* TQN berusaha untuk mengamalkan *riyadoh* tersebut.

Dengan demikian dapat disimpulkan pola makan modern yang diterapkan oleh masyarakat modern jauh lebih tinggi dibandingkan dengan yang diterapkan oleh pengamal TQN di pondok pesantren Suryalaya. Sementara pola makan sufi baik masyarakat modern maupun pengamal TQN di pondok pesantren Suryalaya keduanya sama-sama tinggi. TQN sebagai pengamal menjalankan *riyadoh* seperti yang dianjurkan gurunya yang mengikuti sufi, sementara masyarakat modern mengikuti apa yang diajarkan oleh Agama terkait makan. Tetapi masyarakat modern tak terlepas dari pengaruh pola makan modern karena tak menerapkan *riyadoh* seperti yang dilakukan oleh pengamal TQN.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di paparkan di BAB IV, kesimpulan yang dapat ditarik mengenai kondisi spiritualitas di masyarakat modern dan kondisi spiritualitas pengamal TQN di pondok pesantren Suryalaya. Kondisi spiritualitas masyarakat modern dari hasil data kuantitatif yang tergolong kategori tinggi sebanyak 75,8% dan yang tergolong kategori rendah sebanyak 24,2%. Berdasarkan hasil kualitatif masyarakat modern memiliki nilai-nilai yang ada pada spiritualitas seperti mampu memaknai hidup dalam hal ini berdasarkan wawancara mampu mengambil hikmah dari setiap peristiwa yang dialami untuk dijadikan pelajaran. Mempunyai misi hidup, dalam hal ini mempunyai cita-cita

yang konkret dan selalu berusaha diwujudkan walaupun menghadapi berbagai rintangan. Tetapi memiliki sifat alturisme yang rendah, dalam hal ini menurut informen seringkali lupa akan ada orang yang sedang kesusahan dan memerlukan bantuan.

Sementara pengamal TQN di pondok pesantren suryalaya yang termasuk dalam kategori tinggi sebanyak 68,8% dan yang termasuk dalam kategori rendah sebanyak 31,2%. Hasil kualitatif menjelaskan bahwa pengamal TQN memiliki sifat alturisme yang tinggi hal tersebut diketahui dari aktivitas di pondok tarekat nya yang slelau menyambut tamu dengan hidangan makanan, bertujuan untuk memuliakan tamu. Kepuasan spiritual, ditunjukkan dengan jabatan dan materi bukan menjadi prioritas.

Kondisi spiritualitas baik masyarakat modern maupun pengamal TQN di pondok pesantren Suryalaya sama-sama tinggi.

Hasil penelitian dan pembahasan yang telah di paparkan pada BAB IV, kondisi psikologis emosi masyarakat modern dari hasil data kuantitatif menunjukkan termasuk dalam kategori tinggi 57,7% dan rendah 24,3%. Berdasarkan hasil kualitatif menjelaskan bahwa emosi negatif seperti kondisi sensitif terhadap emosi marah saat lapar, pola makan menjadi terganggu saat sedih dengan tidak nafsu makan, senang membeli makanan dengan tampilan menarik dibandingkan dengan kandungan gizi.

Sementara hasil kondisi psikologis pengamal TQN di pondok pesantren Suryalaya menunjukkan kategori tinggi 56,3% dan 23,7%. Berdasarkan hasil kualitatif menjelaskan bahwa kondisi emosi jauh lebih stabil dengan mengamalkan *riyadoh* baik dzikir maupun puasa.

Kondisi psikologis masyarakat modern lebih tinggi emosi negatif nya, sementara kondisi psikologis emosi pengamal TQN di pondok pesantren Suryalaya lebih tinggi emosi positifnya.

Dari uji regresi yang dilakukan pada responden masyarakat modern dengan menggunakan SPSS versi 20 menunjukan bahwa pengaruh pola makan terhadap kondisi

psikologis sebesar 22,6% dan pola makan terhadap spiritualitas sebesar 4,6% signifikan atau berpengaruh, dan dikatakan signifikan variabel pola makan terhadap variabel spiritualitas sebesar $0,000 < 0,5$ dan variabel pola makan terhadap variabel psikologis sebesar $0,041 < 0,5$. Hasil tersebut dijelaskan dengan kualitatif bahwa pola makan mempengaruhi kondisi psikologis dan spiritualitas pada masyarakat modern, seperti saat lapar kondisi emosi marah jauh lebih sensitif, memilih makanan dilihat dari penampilan. Faktor spiritualitas terpengaruh, nilai altruisme yang sangat mempengaruhi dari pola makan. Ada faktor lain yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap kondisi psikologis dan spiritualitas.

Sementara hasil uji regresi pada responden pengamal TQN di pondok pesantren Suryalaya menunjukkan bahwa pengaruh variabel pola makan terhadap variabel spiritualitas sebesar 2% dengan signifikansi $0,211 < 0,05$. Pengaruh pola makan terhadap psikologis sebesar 6,7% dengan signifikansi $0,151 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel pola makan berpengaruh terhadap variabel spiritualitas dan psikologis. Hasil tersebut kekuatannya lebih kecil dibandingkan responden masyarakat modern, karena kondisi psikologis dan spiritualitas pada pengamal TQN di pondok pesantren Suryalaya berdasarkan hasil kualitatif dipengaruhi oleh banyak faktor amalan-amalan lain dalam tarekat, seperti dzikir yang merupakan amalan utama pada tarekat untuk membuat hati tenang, emosi tenang, dan kondisi spiritualitas tetap terjaga.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali. 2011. *Ihya' 'Ulumuddin*. Jakarta: Republika.
- Al-Jauziah, I. Q. 2006. *Fawaidul Fawaid*. Jakarta: Pustaka Asya-Syafi'i.
- Al-Jauziyah, I. Q. 2012. *Zadul Ma'ad*. Jakarta: Pustaka Al-Kaustar.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Brilianto M Soenarwo & M. Rusli Amin. 2011.

- Sehat Holistik Ala Rasulullah*. Jakarta: Al-Mawardi Prima.
- Bungin, B. 2005. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Penandamedia.
- Waode Carol & Carol Tavis. 2007. *Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Chisty, S. H. 1999. *Penyembuhan Cara Sufi*. Jakarta: Lentera.
- Creswell, J. W. 2010. *Research Design (Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif & Mixed)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fajar, D. A. 2018. *Psikoterapi Religius*. Cianjur: Darr Dzikir Press.
- Hasan, A. B. 2006. *Psikologi Perkembangan Islam*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Hasan, I. 2008. *Analisis Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Hawa, S. 2008. *Tazkiyatun Nas (Intisari Ihya' 'Ulumuddin)*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- LeKaS, T. P. 2005. *Sehat dengan Olah Nafas*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- RN, L. O. 2002. *Seni Penyembuhan Sufi*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta.
- Saputra, T. S. 2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Shaleh, A. 2004. *Psikologi*. Jakarta: Kencana Predana Media Group.
- Sobur, A. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Sugiyono. 2015. *Metodologi Penelitian Kombinasi*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suryabrata, S. 2014. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Tim Penulis UIN Syarif Hidayatullah. 2008. *Ensiklopedia Tasawuf*. Bandung: Aksara.
- Walgito, B. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: CV Andi Offset.

Jurnal

- Choirun Anisah & Umadatus Solehah. Gambaran Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Yang Menjalani Rawat Inap Di Irna F Rsud Syarifah Ambami Rato Ebu Kabupaten Bangkalan – Madura. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yasri Surabaya*, 9.
- Deva Riva'a Fassh & Sofia Retnowati. 2014. Hubungan Antara Emotional Distress Dengan Perilaku Makan Tidak Sehat Pada Mahasiswa Baru. *Psikologi UGM*, 11.

- Diana, R. R. (2015). Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam. *UNISIA*, 44-45.
- Imanuddin, A. (2017 Vol. 1). Spiritualitas Dalam Konteks Konseling. *Journal of Inovatif Counseling : Theory, Practice & Research, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya*, 1-15.
- Irmayanti Meliono & Budianto. (2004). Dimensi Etis Terhadap Budaya Makan Dan Dampaknya Pada Masyarakat. *Makara*, 66.
- Irwan Hermawan, Oyoh Bariah & Ibrahi. (2012 Vol. 11 No. 24). Pendekatan Aspek Spiritualitas Dalam Menyiapkan Mental Siswa Menghadapi Ujian Nasional Di Madrasah Aliyah Negeri Se-Kabupaten Karawang. *Majalah Ilmiah UNSIKA*, 3-4.
- Jabari, M. R. (2013). Eating & Drinking Conduct of Prophet Muhammad. *Ahlul Bayt World Assembly*, 90.
- Manziar, E. (2016). Mengelola Kecerdasan Emosi. *Jurnal Tadrib*, 90-104.
- Muffidah, N. L. (2012). Studi Deskriptif Pemanfaatan Foodcourt oleh Keluarga. *Jurnal BioKultural*, 67.
- Nadiroh, Y. F. (2015). Penendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologi tentang Psikologi Manusia). *Saintifika Islamica*2, 40-65.
- Ningsih, H. W. (Vol. 36 No. 2). Validitas Konstruk Alat Ukur Spirituality Orientation Inventory (SOI). *Jurnal Psikologi Universitas Indonesia*, 110-130.
- Novita Fitriani, Fitri Ardiani & Zulhaida Lubis. (2009). Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food), Aktivitas Fisik dan Status Gizi Pada Remaja di SMAN Padang Sidempuan. *Jurnal Universitas Sumatera Utara*, 1-10.
- Prasetyo, A. (2016 Vol. 9 No. 1). Aspek Spiritualitas Sebagai Elemen Penting Dalam Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 1-20.
- Raihana. (2016). Konstruksi Skala Spiritualitas Remaja Berdasarkan Virtues In Action-Inventory Of Strengths (Via-Is), . *Skripsi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*, 8.
- Syamsudin & Azilinda Azam. (2012). Memahami Dimensi Spiritualitas Dalam Praktek Pekerjaan Sosial. *Jurnal Informasi Universitas Sains Malaysia*, 113-140.
- Yulmaida Amir & Diah Rini Leswati. (2016 Vol. 2 No. 2). Religiusitas & Spiritualitas Konsep Yang Sama atau Berbeda ? *Jurnal Penelitian Ilmiah Psikologi : Kajian Empiris & Non Empiris*, 1-30.
- Skripsi**
Hidayat, A. 2017. Hubungan Antara Gaya Hidup Experiences dengan Spiritualitas. *Skripsi Tasawuf Psikoterapi UIN SGD Bandung*, 31.
- Website**
<https://www.suryalaya.org/tqn1.htm>
ml (Diakses pada hari Rabu, 3 April 2019 : 17 : 56)
<http://www.muslimedianews.com/2014/11/ulama-besar-thariqah-indonesia-tegaskan.html> (diakses hari rabu, 3 April 2019, 21 : 04 WIB)
- Wawancara**
Partisipan wakil Talqin TQN, Bapak Tohir Abdul Qohir. Lokasi Ponpes Suryalaya, Tasikmalaya, 5 Maret 2019, 5.30 WIB
Partisipan *ikhwan* TQN
Partisipan masyarakat modern