

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada zaman modern kini telah membuktikan bahwa kehidupan manusia semakin hari semakin maju dan berkembang, teknologi dibidang informasi maju dengan pesat sehingga tidak ada batasan ruang dan waktu dari Negara satu ke Negara yang lainnya.

Pembangunan secara implisit dihubungkan dengan modernisasi. Istilah modernisasi bisa diartikan dengan berbagai cara, tetapi pada dasarnya mencakup suatu transformasi dari kehidupan masyarakat yang tradisional ke corak kehidupan yang lebih sesuai dengan tuntutan-tuntutan masa sekarang, dengan sepenuhnya memanfaatkan hasil kemajuan dalam ilmu pengetahuan dan teknologi. Misalnya: dari masyarakat yang memiliki kekerabatan menjadi sangat individual, dari komunikasi yang sederhana (surat menyurat) menjadi sangat cepat (SMS), dari TV yang hitam putih (kebutuhan tertier) menjadi berwarna, dari pergaulan yang serba terbatas menjadi pergaulan bebas, dan lain-lain. Hal tersebut yang “memaksa” manusia untuk mengikuti laju modernisasi dengan segala konsekuensi positif maupun negatifnya.

Munculnya Masyarakat modern mengalami banyak perubahan hidup. Usaha seseorang untuk beradaptasi atau menyesuaikan dirinya dengan kemajuan masyarakat modern menjadi tidak mudah. Kesulitan dalam beradaptasi menyebabkan banyak kebimbangan, kebingungan, kecemasan

dan berbagai konflik. Baik konflik internal seperti pengambilan keputusan pribadi mengenai cita-cita.

Konflik tidak pernah lepas dari kehidupan kita. Hidup kita terus berubah. Perubahan merupakan tempat subur untuk tumbuh konflik. Faktor-faktor yang dapat mengerakkan timbulnya konflik adalah sesuatu yang tidak menyenangkan seperti: kemarahan, ketakutan, kejengkelan, perasaan bersalah, perasaan terluka hatinya, penyesalan, kecemasan, trauma, dan sebagainya. Faktor emosi itulah yang dapat menyebabkan masyarakat modern kesulitan menyesuaikan hidupnya.

Pada zaman sekarang ini juga sangat erat dengan persaingan hidup, munculnya sifat individualistis, egoistis, dan materialistis mendatangkan dampak berupa kegelisahan, kecemasan, stress, dan depresi. Melihat kenyataan seperti itulah, manusia yang telah mencapai puncak kenikmatan materi justru berbanding terbalik dari apa yang telah diharapkan, yakni mereka dihadapi rasa cemas. Beragam permasalahan tersebut sering berakibat buruk pada kesehatan mental individu yang akan berujung pada adanya gangguan mental atau kejiwaan.¹

Manusia diciptakan sebagai makhluk material yang memiliki kecenderungan suka kepada materi yang bersifat kefanaan, sekaligus makhluk spiritual yang cenderung suka kepada pemenuhan kebutuhan rohani. Hal ini memang tidak dapat dipungkiri lagi jika perkembangan hidup manusia dipengaruhi oleh kedua hal tersebut sehingga menjadikan

¹ Haryanto, *Psikologi Shalat: Kajian Aspek-aspek Psikologi Ibadah Shalat*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2002), hlm.19

kehidupan manusia menjadi tidak seimbang. Standar kebahagiaan dan kenikmatan hidup manusia diukur dengan kekayaan yang berlimpah padahal sifatnya hanya sementara. Manusiapun tidak pernah puas terhadap apa yang dimiliki, hal seperti itulah yang menjadikan kehidupan manusia terasa hampa, kosong dan mengakibatkan kemiskinan spiritual. Dengan adanya kemiskinan spiritual seperti itulah kemudian ada beberapa orang muslim yang berusaha untuk mengatasinya. Orang-orang muslim tersebut adalah orang-orang yang senantiasa dalam hidupnya terus menerus menyeimbangkan kebutuhan jasmani dan kebutuhan rohani.

Tujuan hidup orang Islam adalah beribadah kepada Allah Swt., yang dimaksud ibadah adalah segala sesuatu yang kita lakukan baik lahir maupun batin semua atas kehendak Allah Swt., dan untuk mengharapkan ridho-Nya, baik sebagai perseorangan, hubungan kita dengan sesama manusia, maupun hubungan kita dengan Allah Swt.

Di dalam Al-Qur'an sudah terdapat banyak cara untuk mengatasi segala permasalahan yang dihadapi manusia, seperti cara membuat hati tenang, cara dalam berumah tangga, cara dalam jual beli, hak waris dan lain sebagainya.

Orang yang mengenal Allah swt., adalah orang yang senantiasa tekun berdzikir dan memalingkan hatinya dari kesenangan-kesenangan dunia yang fana, sehingga Allah swt., menjaganya dan melindunginya dalam semua urusannya. Hal ini tidak mengherankan. Sebab, barang siapa bersabar, dia pasti akan berhasil. Dan barang siapa terus mengetuk pintu,

maka pintu itu akan dibukakan baginya.² Hal tersebut sesuai dengan Firman Allah swt., dalam surat Ar-Ra'd (13) ayat 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”

Pada surat tersebut telah menjelaskan, bahwa ketika seseorang ingin mendapatkan ketenangan dan ketentraman, maka dekatilah Dia yang Maha Tenang dan Maha Tentram. Sebaliknya, jika seseorang tidak mengingat Allah swt., maka hati akan menjadi kering dan gersang. Seseorang yang hanya mengingat Allah swt., hanya ketika shalat, secara logika akan selalu gelisah ketika diluar shalat.

Al-Qur'an dan As-Sunnah merupakan pedoman hidup seluruh umat manusia. Di dalamnya sudah tergambar sangat jelas bagaimana resiko manusia ketika tidak menjalan perintah Allah Swt., apakah tugas manusia dibumi, maupun menggambarkan kisah-kisah orang terdahulu maupun kisah Nabi-Nabi. Hal tersebut ditujukan agar manusia tidak menyimpang dari apa yang telah diperintahkan oleh Allah Swt., sehingga berujung pada keadaan yang tidak stabil dalam diri manusia.

Orang yang cemas, jiwanya cenderung selalu tidak tenang. Oleh karena itu, hanya dengan mengingat Allah swt., hati akan menjadi tenang,

² Syaikh Abdul Qodir Isa, *Hakekat Tasawuf*, (Jakarta: Qisthi Press, 2014), hlm. 87

yaitu dengan berdzikir. Dzikir tidak hanya sekedar duduk dan memanjatkan puji-puji kepada Allah swt., tapi yang sangat penting dalam berdzikir adalah di dalam hati harus selalu mengingat dan merasakan kehadiran Allah swt.³

Semakin banyaknya orang yang mengalami perasaan tenang, maka mereka akan berusaha mencari pertolongan agar dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Yayasan Tarbiyatul Muhaditsin Kempek Cirebon adalah sebuah yayasan yang melayani bimbingan serta konseling tasawuf bagi masyarakat umum. Tidak hanya masalah psikologis yang ditangani, namun juga ada tempat untuk para pecandu narkoba maupun permasalahan lainnya. Bagi masalah keluarga lebih ditekankan pada pendekatan diri kepada Allah swt., baik itu melalui dzikir, shalat maupun lainnya yang dapat membuat hati tenang dan tenang kembali.

Melihat banyaknya masyarakat yang berkunjung untuk konsultasi maupun meminta saran untuk berbagai macam masalah yang dihadapinya. Menyadari kehidupan yang seperti inilah yang mendorong penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN DI YAYASAN TARBIYATUL MUHADITSIN KEMPEK CIREBON”.

³ Muhammad Arifin Ilham, *Menggapai Kenikmatan Dzikir*, (Jakarta: PT Mizan Publika, 2004), hlm.44.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan diatas, ada hal yang menjadi fokus permasalahan dan akan dikaji dalam penelitian ini. Permasalahan tersebut adalah:

1. Bagaimana Kondisi klien Sebelum Menerima Terapi Dzikir Di Yayasan Tarbiyatul Muhaditsin Kempek Cirebon?
2. Bagaimana Pengaruh Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Masyarakat Modern di Yayasan Tarbiyatul Muhaditsin Kempek Cirebon?

C. Tujuan Dan Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, tujuan penelitiannya yaitu:

1. Untuk mengetahui kondisi klien sebelum menerima terapi dzikir di Yayasan Tarbiyatul Muhaditsin.
2. Untuk mengetahui pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada masyarakat modern di Yayasan Tarbiyatul Muhaditsin Kempek Cirebon.

Adapun kegunaan dari penelitian ini ada dua, yaitu:

- a. Kegunaan akademis

Secara akademis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran maupun tempat penelitian bagi perkembangan ilmu tasawuf sebagai psikoterapi dan dapat menambah wawasan kepada

mahasiswa serta dosen jurusan Tasawuf Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung khususnya.

b. Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada seluruh masyarakat tentang pentingnya berdzikir yang dapat membuat hati tenang dan tentram serta hakikat dzikir yang sesungguhnya yaitu menghadirkan Allah swt., dalam hatinya.

D. Tinjauan Pustaka

Berdasarkan judul penelitian ini, terdapat juga beberapa penelitian yang bersangkutan dengan penelitian ini. Oleh karena itu, berikut akan dikemukakan beberapa penelitian yang pernah dilakukan oleh peneliti lain.

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Iip Suherman (2003) dalam penelitiannya yang berjudul “Dzikir dalam membentuk perilaku keagamaan jamaah az-Zikra Pimpinan Ustad H.M. Arifin Ilham Mampang Indah Dua Depok” (Analisis fungsi dan Bimbingan Konseling Islam). Metode pengumpulan data dalam penelitian tersebut adalah library riset dan penelitian lapangan yang meliputi metode observasi, dokumentasi, dan wawancara, kemudian data yang diperoleh di analisis dengan menggunakan metode analisis deskriptif. Hasil penelitian tersebut yaitu model dzikir yang diterapkan oleh Arifin Ilham di majlis az-Zikra dapat membentuk perilaku keagamaan jama’ahnya. Perilaku yang kurang baik menjadi perilaku yang sesuai dengan norma agama dan social.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Melis Rosmawati (2012) dalam penelitiannya yang berjudul “Metode Terapi Dzikir KH. Muhammad Waryono dalam Menyembuhkan Stress” studi kasus di Yayasan Silaturrahmi dan Dzikir di Tasikmalaya. Hasil dari penelitian ini yaitu metode terapi dzikir yang digunakan lebih ditekankan pada keyakinan kepada Allah. Khusyu’, konsentrasi, dan ikhlas di Yayasan terapi dzikir ini memiliki ciri khas yaitu dengan asma-asma Allah (asmaul husna) yang dapat menyembuhkan segala macam penyakit khususnya gangguan stress. Proses penyembuhannya bisa menggunakan air yang diberi do’a do’a baik digunakan untuk minum maupun mandi, disuruh puasa, dzikir dan shalat malam.

Penelitian-penelitian yang dijelaskan diatas, merupakan pembahasan yang bersangkutan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Sepanjang penelusuran penyusunan, belum ditemukan pengkajian yang utuh mengenai Konsep Dzikir sebagai Terapi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Masalah Perceraian, maka mendorong peneliti untuk melakukan penelitian tentang ini.

E. Kerangka Pemikiran

Modernisasi yaitu proses menuju masa kini atau proses menuju masyarakat modern. Modernisasi dapat pula berarti perubahan dari masyarakat tradisional menuju masyarakat yang modern. Jadi, modernisasi merupakan suatu proses perubahan sosial di mana masyarakat yang sedang

memperbaharui dirinya berusaha mendapatkan ciri-ciri atau karakteristik yang dimiliki masyarakat modern.

Menurut J.W. school, modernisasi merupakan penerapan pengetahuan ilmiah pada semua kegiatan, bidang kehidupan, dan aspek kemasyarakatan. Aspek yang paling menonjol dalam proses modernisasi adalah perubahan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Gaya hidup masyarakat modern terutama dalam sebuah keluarga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Anak-anak tidak merasakan kasih sayang yang seharusnya mereka butuhkan, pasangan suami istri tidak mempunyai waktu untuk bersama dan saling mendengar, akibatnya hubungan pribadi makin memburuk dan angka perceraian makin meningkat.⁴

Problem utama masyarakat modern sebagaimana dikemukakan oleh Ivan Illich yaitu, ketidakpuasaan, ketidakbahagiaan, kerakusan, niat jahat, kecemasan terhadap nilai-nilai, berbagai penyimpangan atau kelainan dan kehilangan control diri, merupakan tantangan bagi Negara dan bangsa kita yang sedang maju dan membangun.⁵

Banyaknya problem yang dialami masyarakat modern menyebabkan masyarakat modern mengalami kebingungan, kecemasan, kegelisan untuk mengatasi segala persoalannya. Kecemasan merupakan suatu keadaan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh perasaan tegang,

⁴ Fidelis E. Waruwu, *Membangun Budaya Berbasis Nilai*, (Yogyakarta: Kanisius, 2010), hlm. 41

⁵ Dadang Hawari, *Al-Qur'an ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), hal. 31

ketakutan, dan gelisah yang bersifat subjektif. Kecemasan sering kali ditandai dengan gejala fisik seperti, sakit kepala, jantung berdebar cepat, dada terasa sesak, tidak tenang, dan tidak dapat duduk tenang. Manusia yang isyaratkan memiliki sikap keluh kesah. Bahkan dalam ayat ini akan melahirkan sikap baru, yakni menolak segala kebenaran. Secara klinis cemas dapat diindikasikan munculnya keluhan psikomatik, khawatir yang kadang-kadang berlebihan, jantung berdebar tinggi akibat dari kekhawatiran tersebut, hilangnya rasa percaya diri, karena masalah yang ia rasakan lebih besar dari kemampuan yang ia miliki. Hal ini berujung dengan hilangnya semangat. Bahkan lebih buruknya kondisi pasien, yaitu hilangnya sikap menerima yang benar. Hal ini berdasarkan dalam firman Allah dalam surat al-Ma'arij ayat 19-22. Yang berbunyi:

﴿ ٢٠ ﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿ ١٩ ﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿ ٢٠ ﴾

﴿ ٢٢ ﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿ ٢١ ﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿ ٢٢ ﴾

“*Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat*”

Insan adalah sebutan untuk orang-orang yang memiliki kadar melupakan Allah. Untuk itulah dikonotasikan dengan sebutan yang tidak terlalu baik. Selanjutnya Allah menjuluki manusia dengan kata *al-nas*

yang maksudnya adalah mereka yang telah layak mengamalkan seruan Tuhan atau tugas-tugas kemanusiaan.⁶

Sehingga ketika manusia sedang merasakan kecemasan atau kebimbangan dalam menghadapi kehidupan yang sebenarnya, maka konseling atau bantuan terampilah yang dapat membantu dan mengarahkan mereka pada ketenangan hati dan bisa menyesuaikan diri lagi dengan kehidupan yang seharusnya. Jika kecemasan dibiarkan terus menerus, maka akan mengakibatkan kepada gangguan jiwa yang sangat berat dan lama akan penyembuhannya.

Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan pribadi antara seseorang yang mengalami kesulitan dengan seseorang yang profesional yang latihan dan pengalamannya dapat dipergunakan untuk membantu orang lain agar mampu memecahkan persoalan pribadinya.⁷ Dalam proses itulah yang sangat efisien untuk membantu segala persoalan individu untuk memecahkan permasalahan yang dihadapinya. Dalam proses konseling disini juga ada penerapan terapi dzikir. Karena dzikir merupakan metode yang sangat membantu untuk menurunkan kecemasan pada permasalahan yang dialami masyarakat modern.

Dzikir adalah upaya yang biasa dilakukan oleh orang-orang yang beriman dalam mendekat kepada Allah Swt., dzikir tersebut dalap berupa lantunan kalimah syahadat, yaitu *la ilaha illallah* (tidak ada Tuhan selain

⁶ Dadang Ahmad Fajar, *Psikoterapi Religius*, (cianjur: Darr Dzikr Press, 2015), hlm. 134-135.

⁷ Sumiati, dkk, *Kesehatan Jiwa Remaja dan Konseling*, (Jakarta: Trans Info Media, 2009), hlm. 129

Allah Swt.), atau kalimah-kalimah yang lainnya, seperti tasbih, do'a, dan dzikir lain.⁸

Dzikir pada hakikatnya adalah mengingat Allah Swt., di manapun kita berada, karena dengan mengingatnya hati senantiasa menjadi tenang dan tenteram. Ketenangan jiwa adalah suatu kondisi dimana jiwa telah mencapai ketentraman. Cara memperoleh ketentraman hati yaitu dengan berdzikir kepada Allah swt.

Ketentraman hati adalah pokok kesehatan rohani dan jasmani. Ragu, gelisah maupun cemas merupakan pangkal dari segala penyakit. Kalau hati telah ditumbuhi penyakit, dan tidak diobati dengan iman, yaitu iman yang menimbulkan dzikir badan, dzikir yang menimbulkan tuma'ninah, maka celakalah orang yang akan menimpa. Keyakinan yang amat sangat bahwa hanya dengan mengingat dan merindukan Allah swt., hanya dengan menyebut-nyebut namanya setiap saat, meyakini dan mengamalkan ayat-ayat-Nya, maka jiwanya akan menjadi tenang.

Menurut Najati (2005) bahwa dzikir dan do'a mengurangi kecemasan dengan cara membantu individu membentuk persepsi yang lain selain kata-kata yaitu keyakinan bahwa *stressor* apapun akan dihadapi dengan baik melalui bantuan Allah Swt. Saat seorang muslim membiasakan dirinya berdzikir, maka akan merasakan dirinya dekat dengan Allah swt., berada dalam penjagaan dan lindungan-Nya, yang

⁸ Rosleni marliany Dan Asiyah, *Psikologi Islam*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2015), hlm. 181

kemudian akan membangkitkan rasa percaya diri, kekuatan, perasaan aman, ketentraman, dan bahagia.⁹

Dzikir yang dilakukan dengan penuh keikhlasan dan keyakinan serta bersungguh-sungguh, maka akan memberikan efek ketenangan pada seseorang. Dzikir merupakan terapi yang baik untuk menurunkan tingkat kecemasan, hal ini dikarenakan pada saat seseorang fokus berdzikir, maka dirinya merasa sedang dijaga oleh Allah swt, dan segala sesuatunya telah ditetapkan oleh-Nya. Pada saat dirinya terus melafadzkan asma-asma Allah yang indah dengan penuh keyakinan, maka hatinya akan bergetar dan merasa bahwa Allah Swt., telah bersamanya. Keyakinan inilah yang membuat rasa khawatir ataupun cemas bisa menurun bahkan rasa tersebut sudah tidak dirasakannya lagi. Melalui terapi dzikir ini kita berupaya untuk mengatasi atau mengendalikan bukan lari dari persoalan.¹⁰

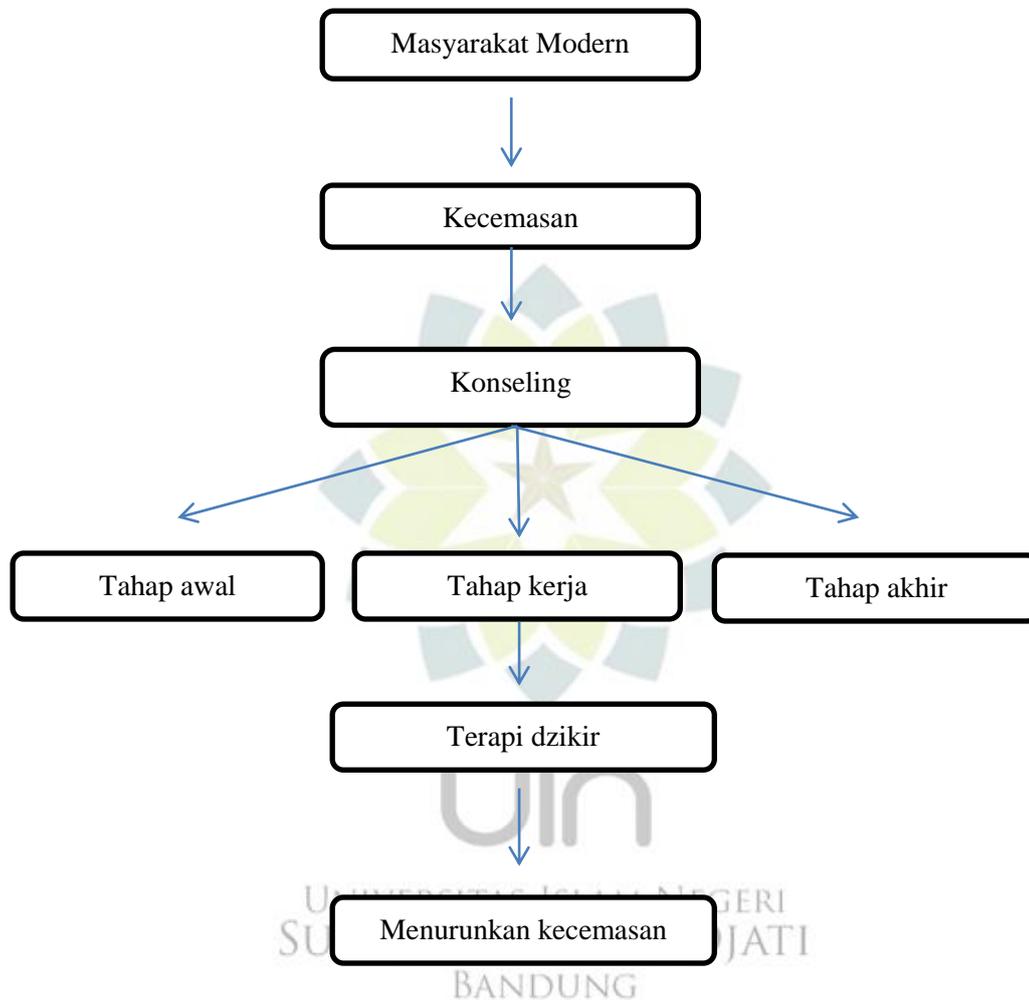


⁹ Najati, *Al-Qur'an dan Psikologi*, (Jakarta: Aras Pustaka, 2005), Hlm. 76.

¹⁰ Yusuf dan Abdul Mujib, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2001), hlm. 236.

Gambar 1.1

Kerangka Pemikiran



F. Hipotesis

Secara etimologis, hipotesis dibentuk dari kata “*hypo*” yang berarti kurang dan “*thesis*” yang berarti pendapat. Hipotesis maksudnya adalah suatu kesimpulan yang masih kurang atau kesimpulan yang belum sempurna.¹¹ Hipotesis tidak lain merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris.

¹¹ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2013), hlm. 85

Hipotesis menyatakan hubungan apa yang kita cari atau yang ingin kita pelajari.

Menurut Good dan Scates, hipotesis adalah sebuah taksiran atau referensi yang dirumuskan serta diterima untuk sementara yang dapat menerangkan fakta-fakta yang diamati ataupun kondisi-kondisi yang diamati., dan digunakan sebagai petunjuk untuk langkah-langkah penelitian selanjutnya.¹²

Berdasarkan pendapat diatas, dapat kita pahami bahwa karena sifatnya yang sementara, maka terdapat dua kemungkinan terhadap hipotesis yang diajukan, yakni diterima atau ditolak. Terdapat dua macam hipotesis, yaitu hipotesis kerja yang disebut hipotesis alternatif, dan hipotesis nol disebut dengan hipotesis statistik. Dengan demikian dalam penelitian ini, penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. H_1 : Terdapat pengaruh positif terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada masyarakat modern (studi kasis di Yayasan Tarbiyatul Muhaditsin Kempek Cirebon).
2. H_0 : Tidak terdapat pengaruh positif terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada masyarakat modern (studi kasis di Yayasan Tarbiyatul Muhaditsin Kempek Cirebon).

¹² Moh. Nasir, *Metode Penelitian*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2011), hlm. 151