

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Virus COVID-19 telah menyerang tatanan kehidupan manusia dari berbagai bidang. Mulai dari bidang ekonomi, kesehatan hingga pendidikan. Tidak bisa dipungkiri bahwa dengan adanya virus ini, dunia pendidikan memiliki tantangan baru yang harus dihadapi. Wali Kota Bekasi yakni Rahmat Effendi mengklaim bahwa Kota Bekasi masuk dalam zona hijau dengan indikator angka penyebaran kasus yang semakin turun tiap harinya. Dengan demikian, Rahmat Effendi berani membuka kembali sekolah yang ada di Kota Bekasi sejak bulan Juli 2020 lalu.

Berdasarkan Surat Edaran Nomor 451.13/ /Setda.Kessos tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran pada Pondok Pesantren Tahun Ajaran 2020/2021 dan Tahun Akademik 2020/2021 di Masa Pandemi *Corona Virus Disease* 2019 (COVID-19), terdapat pernyataan bahwa “Pesantren dan Pendidikan Keagamaan pada ZONA HIJAU, boleh melakukan pembelajaran tatap muka di satuan pendidikan secara bertahap selama masa transisi bagi satuan pendidikan yang telah memenuhi semua daftar periksa dan juga merasa siap”.

Sejak adanya surat edaran mengenai diperbolehkannya pembelajaran tatap muka bagi satuan pendidikan yang memenuhi kriteria, maka Pondok Pesantren Annida Al-Islamy yang berada di zona hijau menyatakan siap untuk mengikuti surat edaran yang dibuat oleh Walikota Bekasi tersebut, tentunya dengan mengikuti arahan-arahan yang telah ditetapkan. Disamping itu, Pondok Pesantren Annida Al-Islamy juga memberikan kebebasan kepada santri dan wali santri untuk mengembalikan atau tidak mengembalikan anaknya ke pesantren. Jika, santri dan wali santri mengizinkan anaknya untuk kembali ke pesantren maka ada beberapa persyaratan yang harus dilakukan. Seperti menandatangani surat perjanjian di atas materai, isolasi mandiri selama 14 hari sebelum kembali ke pesantren, bersedia melakukan rapid test, dan mematuhi peraturan yang telah ditentukan oleh pesantren.

Perilaku individu yang muncul diwarnai dengan berbagai emosi. Emosi dasar individu mencakup emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif yaitu, perasaan-perasaan yang diinginkan sehingga menimbulkan rasa nyaman. Sedangkan emosi negatif yaitu, perasaan-perasaan yang tidak diinginkan sehingga menjadikan kondisi psikologis yang tidak nyaman. Emosi negatif merupakan suatu keadaan pada diri seseorang yang dirasa kurang menyenangkan sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi sikap serta perilaku individu dalam berhubungan dengan orang lain (Goleman D. , 2002).

Di kalangan remaja, emosi terasa lebih kuat dan lebih menguasai diri mereka dibanding pikiran yang realistis. Meskipun pada masa remaja kemampuan kognitif dan kesadaran mengatasi stres sudah meningkat, namun banyak remaja yang tidak dapat mengelola emosi secara efektif. Maka dari itu, mereka rentan marah, kurang mampu mengendalikan emosi, hingga akhirnya memicu adanya berbagai masalah dengan emosi negatifnya.

Dengan berjalannya proses pembelajaran di masa pandemi COVID-19 tentulah berbeda dengan proses pembelajaran normal sebelumnya. Proses penyesuaian pribadi para santri baik secara fisik maupun psikis menjadi tantangan baru bagi mereka, terutama santri baru yang masih dalam fase transisi. Peneliti telah melakukan wawancara awal dengan beberapa santri dan pengurus di Pondok Pesantren Annida Al-Islamy mengenai kondisi santri selama berada di pondok pesantren. Emosi negatif yang timbul diantaranya adalah rasa cemas, takut, gelisah, dan mudah menangis. Diperoleh informasi bahwa beberapa santri merasa cemas dengan adanya virus COVID-19 sehingga setiap memegang fasilitas umum selalu cepat-cepat mencuci tangan atau menggunakan handsanitizer serta menyemprotkan barang belanja dengan disinfektan. Selain itu ada juga santri yang merasa cemas untuk bertemu orang lain yang tidak satu lingkungan dengan mereka. Perasaan cemas ini timbul karena mereka merasa takut akan terpapar virus COVID-19. Bukan hanya takut dirinya yang terpapar virus COVID-19, akan tetapi mereka juga takut orang tua dan keluarga di rumah terpapar, karena kondisi jauh dari orang tua sehingga rasa takut tersebut semakin tinggi. Beberapa santri juga merasa gelisah karena banyaknya tugas online dari sekolah, hafalan dari pondok, serta harus

beradaptasi dengan sistem pembelajaran baru selama pandemi. Sehingga emosi terakhir yang dirasakan para santri adalah mudah menangis karena selain kondisi yang jauh dari orang tua sehingga merasa rindu ditambah beban serta tugas mereka sebagai santri sekaligus pelajar.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa di Pondok Pesantren Annida Al Islamy terjadi sebuah konflik batin yang dirasakan oleh para santri akan kewajibannya kembali ke pesantren untuk menuntut ilmu dengan keadaan jauh dari orang tua serta aturan baru yakni tidak boleh dijenguk dan keluar dari lingkungan pesantren selama satu semester menjadi suatu hal yang mengagetkan bagi mereka. Menurut Darajat, bagi seorang remaja seperti santri, zikir menjadi salah satu penolong untuk meraih ketenangan dan keseimbangan jiwa yang sedang guncang saat emosi sedang tidak stabil (Darajat, 1996).

Jika remaja mengalami keguncangan mental, maka mereka akan mencari jalan keluar yang dilandaskan dengan iman, yakni direalisasikan dalam bentuk aktivitas zikir. Hal tersebut menjadi pengendali sikap, ucapan serta tindakan seorang remaja. Selain itu, remaja dapat meningkatkan kemampuan untuk bersabar dan kuat menanggung cobaan hidup, menghidupkan rasa tenang dan tentram di dalam hati sehingga dapat menerima kesulitan dalam hidup dengan ikhlas. (Innayati, 2004)

Sejalan dengan kekhawatiran yang dirasakan para santri, pihak pondok pesantren tentunya memiliki amalan-amalan khusus yang dijadikan kegiatan rutin bagi santri yaitu pembacaan zikir pagi sore. Sejak merebaknya virus COVID-19, maka pihak pesantren memberlakukan sebuah zikir baru yang diharapkan dapat mampu mengendalikan emosi santri dalam menghadapi konflik batin yang dirasakan seperti kecemasan dan ketakutan dengan virus COVID-19, mudah menangis karena merasakan jauh dari orang tua, serta kegelisahan karena merasa tidak betah di pesantren. Aktivitas zikir yang diterapkan oleh pihak pondok kepada para santrinya dilakukan secara rutin setiap hari, setelah shalat maghrib berjamaah dan setelah shalat subuh berjamaah. Aktivitas zikir tersebut dilakukan di masjid bagi santri laki-laki dan di aula shalat bagi santri perempuan yang kemudian dipimpin oleh musyrif/musyrifah. Zikir yang diterapkan di Pondok Pesantren

Annida Al-Islamy berbeda dengan zikir pada umumnya. Zikir ini disanadkan langsung oleh Prof. Dr. Syeikh Salim Alwan Al-Hussaini asal Lebanon yang tinggal di Australia. Berikut lafadz dzikirnya:

تَحَصَّنْتُ بِذِي الْعِزَّةِ وَالْجَبْرُوتِ وَاعْتَصَمْتُ بِرَبِّ الْمَلَكُوتِ وَتَوَكَّلْتُ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ
اللَّهُمَّ اصْرِفْ عَنَّا الْوَبَاءَ وَقِنَا شَرَّ الدَّاءِ بِلُطْفِكَ وَرَحْمَتِكَ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Artinya: “Aku berlindung pada Dzat yang Mulia dan Agung. Dan aku meminta perlindungan pada Allah SWT yang Maha Segalanya. Dan aku berserah diri pada Dzat yang Maha Hidup, yang tidak akan mati. Yaa Allah, hindarilah kami dari wabah penyakit ini. Lindungilah kami dari keburukan penyakit ini dengan kelembutan dan rahmat dari-Mu. Sesungguhnya Engkau Maha Kuasa atas segala sesuatu”.

Dengan demikian, peneliti tertarik untuk mendalami kegiatan zikir tersebut dengan memfokuskan pada aktivitas zikir hubungannya terhadap kondisi emosional santri di Pondok Pesantren Annida Al-Islamy pada era *new normal*. Hal ini sejalan dengan QS. Ar-Ra’du: 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

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

Dalam Islam, wabah COVID-19 menjadi salah satu ujian bagi umat muslim agar bisa lebih mendekatkan diri kepada Allah. Permasalahan psikologis yang timbul di era *new normal* ini adalah kecemasan yang dapat mengganggu kesehatan mental. Dari kejadian virus COVID-19 yang mewabah ini, bagaimana seharusnya umat Islam khususnya para santri dapat menghadapi wabah ini tanpa dihantui rasa kecemasan yang berlebih, apalagi sampai tidak terkendali.

Hal ini selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Early Maghfiroh Innayati dalam jurnalnya yang berjudul “*Dzikir sebagai Kendali Emosi bagi Remaja*”. Hasil penelitiannya menyebutkan bahwa dengan berzikir seseorang

akan mendapatkan ketenangan dan keteduhan jiwa khususnya bagi para remaja yang kebanyakan belum terkendali emosinya sehingga dapat terhindar dari segala bentuk emosi negatif.

Keberadaan zikir dirasa sangat mampu menjadi salah satu solusi untuk menghadapi pergejolakan batin di masa pandemi ini agar tidak merasa cemas yang berlebih sampai bisa menurunkan kualitas keimanan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui lebih lanjut hubungan zikir dengan pengendalian emosi. Karena dalam konteks ini bukan hanya emosi dasar remaja (santri) yang belum stabil akan tetapi ditambah pula dengan adanya faktor lain seperti adanya virus COVID-19 serta sistem pembelajaran baru yang menambah tantangan baru bagi para santri. Lewat aktivitas zikir, diharapkan seseorang mampu mengendalikan emosi sehingga dapat menerima dan berdamai dengan apapun yang terjadi di hidup ini.

Ilung S. Enha dalam bukunya *Ladunni Quotient*, menuliskan bahwa cara berpikir seseorang akan berimplikasi terhadap kesuksesan. Para pemikir Barat telah membuktikan dari beberapa penelitian tentang sebuah potensi yang sangat ajaib dalam diri manusia yaitu pikiran. Beragam kecerdasan ditemukan dari hasil kerja otak, diantaranya adalah: kecerdasan intelektual (IQ), kecerdasan emosional (EQ), dan kecerdasan spiritual (SQ). Yang selanjutnya dikembangkan turunannya berupa kecerdasan matematik, kecerdasan linguistik, kecerdasan musikal, kecerdasan visual spasial, kecerdasan kinestetik, kecerdasan naturalis, kecerdasan eksistensial, serta kecerdasan interpersonal dan kecerdasan intrapersonal (Enha, 2011).

Menurut (Goleman D. , 1997), seseorang yang sukses bukan hanya dilihat dari segi intelegensinya saja, akan tetapi seseorang yang sukses juga dilihat dari segi kecerdasan emosional, artinya mampu mengolah serta mengendalikan emosi yang timbul dengan baik. Ketika seorang santri sudah mampu mengendalikan emosinya dengan baik, maka hal tersebut akan berdampak besar pada kualitas belajar mereka. Hal ini dikarenakan dalam diri mereka sudah tidak ada lagi hal-hal yang mengganggu. Rasa nyaman dan tenang akan membuat seseorang lebih menerima dirinya dan apapun yang terjadi, sehingga mereka dapat mengetahui apa yang harus dilakukan dengan sebaik mungkin.

Pendidikan Islam bukanlah sekedar pembentukan manusia semata, tetapi ia juga berlandaskan Islam yang mencakup pendidikan agama, akal, kecerdasan jiwa, yaitu pembentukan manusia seutuhnya dalam rangka membentuk manusia yang berakhlak mulia sebagai tujuan utama pengutusan Nabi Muhammad SAW dalam melaksanakan perintah Allah SWT, dan mengenal agama secara teori dan praktis. Islam sebagai gerakan pembaharuan karakter dan sosial, dengan Nabi Muhammad SAW sebagai pembawa risalah, secara tegas telah menyatakan bahwa tugas utamanya adalah sebagai penyempurna akhlak manusia (Rofiq, 2019).

Aktivitas zikir dan pengendalian emosi yang dilakukan oleh santri merupakan satu kesatuan unsur yang terdapat dalam pendidikan spiritual yang di dalamnya digabungkan kekuatan pikir, hati dan zikir dalam satu lingkaran sehingga membentuk peserta didik yang berkarakter, mandiri dan mempunyai kepekaan terhadap alam sehingga mampu berinovasi dalam berbagai ilmu pengetahuan karena pada dasarnya setiap manusia memiliki potensi kebaikan yang ada dalam hati nuraninya semua itu tercermin ketika dirinya merasa senang atau bahagia bila menerima kebaikan dari orang lain (Fathoni, 2020)

Berdasarkan latar belakang itulah peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian dengan judul “*Hubungan Aktivitas Zikir dengan Pengendalian Emosi Santri di Era New Normal (Penelitian terhadap Santri Pondok Pesantren Annida Al-Islamy)*”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini berdasarkan dengan latar belakang yang telah dipaparkan adalah:

1. Bagaimana aktivitas zikir di Pondok Pesantren Annida Al-Islamy pada era *new normal*?
2. Bagaimana pengendalian emosi santri di Pondok Pesantren Annida Al-Islamy pada era *new normal*?
3. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas zikir dengan pengendalian emosi santri di Pondok Pesantren Annida Al-Islamy pada era *new normal*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui aktivitas zikir santri di Pondok Pesantren Annida Al-Islamy pada era *new normal*.
2. Untuk mengetahui pengendalian emosi santri di Pondok Pesantren Annida Al-Islamy pada era *new normal*.
3. Untuk mengetahui hubungan aktivitas zikir dengan pengendalian emosi santri di Pondok Pesantren Annida Al-Islamy pada era *new normal*.

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan memberikan manfaat kepada:

1. Lembaga Objek penelitian
 - a. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dari aktivitas zikir sebagai wujud kontribusi dari dunia pendidikan Islam untuk pengendalian emosi santri pada era *new normal* khususnya santri putri di Pondok Pesantren Annida Al-Islamy.
 - b. Secara praktis diharapkan bermanfaat dan membantu bagi semua pihak, baik itu santri yang melakukan aktivitas zikir maupun pendidik (Guru & Masyaikh) dan tenaga kependidikan (Satpam, Petugas Kebersihan & Petugas Catering) di Pondok Pesantren Annida Al-Islamy.
2. Peneliti
 - a. Untuk mendapatkan hasil penelitian mengenai hubungan aktivitas zikir dengan pengendalian emosi santri pada era *new normal* di Pondok Pesantren Annida Al-Islamy.
 - b. Untuk memenuhi syarat dalam melengkapi tugas akhir mencapai gelar sarjana S1 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan jurusan Pendidikan Agama Islam.

E. Ruang Lingkup dan Batasan Penelitian

Bagian ini berfungsi agar penelitian yang dilakukan lebih terarah dan tidak keluar dari bahasan yang dituju, maka penelitian ini hanya membahas tentang hubungan aktivitas zikir dengan pengendalian emosi santri di era *new normal* (Penelitian terhadap Santri Pondok Pesantren Annida Al-Islamy).

F. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan suatu konsep untuk menghubungkan teori yang disinkronkan dengan berbagai faktor yang diidentifikasi sebagai masalah penting. Penelitian ini terdiri dari dua variabel yakni variabel X sebagai variabel independen yaitu aktivitas zikir dan variabel Y sebagai variabel dependen yaitu pengendalian emosi santri di era *new normal*.

Variabel pertama yakni aktivitas zikir santri. Pada hakikatnya zikir merupakan sebuah aktivitas mengingat Allah serta melupakan hal-hal selain-Nya ketika melakukannya (Muzakkir, 2018). Maka implikasi dari zikir tersebut meliputi mengingat, memperhatikan serta senantiasa merasa diawasi oleh Allah, bahkan memberikan pengaruh besar terhadap jiwa dan kesadaran yang setelah itu dapat diaktualisasikan pada pola pemikiran serta tingkah laku (Syafi'i, 2011).

Zikir merupakan bentuk pujian kepada Allah yang diucapkan secara berulang-ulang, mengingat kebesaran Allah dan menyebut asmanya berulang-ulang. Adapun indikator aktivitas zikir adalah sebagai berikut :

1. Intensitas pengamalan zikir
2. Sikap ketika berzikir
3. Pemahaman makna zikir

Islam merupakan agama dengan berbagai khazanah yang dapat dikaji dari berbagai aspek, salah satunya aspek psikologi. Di dalam aktivitas zikir terdapat beberapa aspek yang dapat dikaji seperti aspek meditasi, relaksasi, serta pengalaman transendental yang memiliki sebuah kaitan dengan penurunan gangguan mental dan timbulnya efek-efek positif seperti ketenangan bahkan kestabilan emosi seseorang. Aktivitas zikir menjadi sebuah rutinitas yang dilakukan oleh umat

muslim karena zikir merupakan dasar dari seluruh ritual ibadah. Bahkan lebih dari sekedar ritual, zikir juga dapat dikatakan ruhnya semua ibadah.

Zikir digunakan sebagai sebuah sarana transendensi, yakni ketika seseorang sudah mengingat Allah, ia akan menggantungkan dirinya dengan disertai sikap penyerahan. Sebagaimana dalam QS. Ar-Ra'du: 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

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

Dalam QS. Ar-Ra'du ayat 28 tersebut, ditekankan bahwa iman menjadi sebab senantiasa ingat kepada Allah, dan ingat kepada Allah itu dapat menimbulkan ketenangan, sehingga berbagai macam kegelisahan pun akan hilang.

Makna yang terkandung dalam kalimat zikir ialah suatu bentuk kepasrahan seseorang terhadap Tuhannya yang akan memunculkan sebuah harapan serta pandangan positif terhadap kehidupan dan juga dapat mewujudkan ketenangan jiwa (Newberg & Waldman, 2013); bentuk rasa syukur kepada Allah, sehingga dengan bersyukur terwujud pikiran yang selalu positif, melihat dari sisi yang positif, memberi makna positif dari setiap kejadian yang terjadi, dan bersabar terhadap masalah yang menimpa (Sukaca, 2014). Ketika seseorang selalu mengucapkan kalimat positif, maka hal tersebut diyakini mampu menghasilkan pikiran serta emosi yang positif pula. Emosi positif dapat merangsang tubuh untuk menghasilkan endorphine yang kemudian akan menimbulkan sebuah perasaan euforia, bahagia, nyaman, sehingga tercipta sebuah ketenangan dan suasana hati (*mood*) yang baik sehingga dapat lebih berenergi (Suryani, 2013).

Aktivitas zikir pada penelitian ini dilakukan secara rutin pagi sore, tepatnya setelah shalat subuh berjamaah dan setelah shalat maghrib berjamaah. Zikir ini diberikan secara khusus oleh pihak pesantren sejak merebaknya virus COVID-19 dengan tujuan untuk menstabilkan berbagai emosi santri yang timbul seperti kecemasan dan ketakutan dengan virus COVID-19, mudah menangis karena jauh dari orang tua, serta kegelisahan karena merasa tidak betah di pesantren. Pondok Pesantren Annida Al Islamy mendapatkan sanad zikir ini dari Prof. Dr. Syeikh

Salim Alwan Al-Hussaini asal Lebanon yang tinggal di Australia. Berikut lafadz zikirnya:

تَحَصَّنْتُ بِذِي الْعِزَّةِ وَالْجَبْرُوتِ وَاعْتَصَمْتُ بِرَبِّ الْمَلَكُوتِ وَتَوَكَّلْتُ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ
اللَّهُمَّ اصْرِفْ عَنَّا الْوَبَاءَ وَقِنَا شَرَّ الدَّاءِ بِلُطْفِكَ وَرَحْمَتِكَ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Artinya: “Aku berlindung pada Dzat yang Mulia dan Agung. Dan aku meminta perlindungan pada Allah SWT yang Maha Segalanya. Dan aku berserah diri pada Dzat yang Maha Hidup, yang tidak akan mati. Yaa Allah, hindarilah kami dari wabah penyakit ini. Lindungilah kami dari keburukan penyakit ini dengan kelembutan dan rahmat dari-Mu. Sesungguhnya Engkau Maha Kuasa atas segala sesuatu”.

Variabel yang kedua yakni pengendalian emosi santri. Emosi secara etimologi berasal dari akar kata bahasa latin “*movere*” yang artinya “menggerakkan, bergerak”. Lalu ditambah dengan awalan ‘e-’ dengan maksud memberi arti “bergerak menjauh” (Hude, 2002). Emosi seringkali muncul disaat seseorang mendapatkan perubahan situasi yang drastis atau secara tiba-tiba, terjadi pada diri sendiri atau lingkungan sekitar, baik itu positif maupun negatif. Emosi juga tidak jarang muncul karena terjadinya sebuah perubahan pada suatu peristiwa yang menjadi perhatian diri kita (Aaron, 2004).

Pengendalian emosi memiliki arti bahwa seseorang telah mampu untuk dapat melihat situasi yang menimbulkan emosi secara rasional serta tidak melakukan penekanan emosi secara berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan psikis dan fisiknya (Hurlock, 1973). Pengendalian emosi pada seseorang tidak dapat terjadi begitu saja tetapi harus melalui suatu proses belajar dan latihan. Dalam hal ini, pengendalian emosi santri dapat terlihat jika ia dapat bersikap dengan bijak meski ada sesuatu yang hal yang tidak baik menimpa dalam dirinya.

Goleman mengatakan bahwa pada dasarnya emosi merupakan sebuah dorongan yang menyebabkan seseorang untuk bertindak melakukan sesuatu. Berbagai emosi yang timbul merupakan sebuah wujud respon dari stimulus yang didapatkan oleh seseorang.

(Albin, 2001) mengemukakan bahwa pengendalian emosi memiliki indikator sebagai berikut :

1. Mengatur emosi
2. Mengatasi dorongan emosi dengan melakukan kegiatan-kegiatan tertentu yang dapat menyalurkan emosi
3. Mempertahankan sikap positif yang realistis dalam menghadapi masa-masa sulit, dan mampu menahan atau menunda keinginan untuk bertindak

Hadirnya virus COVID-19 yang menyerang tatanan kehidupan manusia secara tiba-tiba ini membuat berbagai emosi bermunculan pula. Emosi negatif yang timbul ini juga merupakan salah satu dampak dari COVID-19 karena dapat mengganggu kesehatan mental.



Gambar 1. 1 Level Emosi menurut Imam Al-Ghazali

Berdasarkan gambar diatas nafsu manusia terbagi pada tiga bagian. Pada tiga bagian tersebut terdapat bentuk-bentuk dan level emosi. Manusia diberikan kemampuan oleh Allah untuk mengendalikan emosinya. Dengan kemampuan tersebut dapat membawa nafsu-nafsu tersebut pada level yang seharusnya. Pada bagian Nafsu Lawwamah dan Nafsu Ammarah, manusia wajar untuk merasa sedih, takut, ataupun marah ketika terjadi sesuatu yang tak terduga seperti adanya virus COVID-19 ini. Akan tetapi, jangan sampai nafsu tersebut menurunkan kualitas keimanan yang dapat mengganggu kesehatan mental. Justru dengan adanya virus COVID-19 ini seharusnya dapat mengantarkan kita pada level Nafsu Muthmainnah. Dengan melakukan aktivitas zikir, diharapkan kualitas keimanan seseorang dapat meningkat sehingga muncul rasa menerima dan damai dengan

adanya COVID-19 sebagai ketentuan Allah dalam tatanan kehidupan sebagai bentuk indikator pada Nafsu Muthmainnah.

Adanya wabah COVID-19 ini, Al-Qur'an telah memberikan beberapa petunjuk yang sangat agung yaitu bahwa seorang hamba tidak akan ditimpa suatu musibah kecuali Allah telah menta'qdirkannya. Allah SWT berfirman:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

Artinya: "Tidak ada musibah yang menimpa seseorang kecuali dengan izin Allah dan barangsiapa yang beriman kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala, akan Allah akan memberi petunjuk kepada hatinya" (QS. At-Thaghabun [64]:11)

Aktivitas zikir merupakan salah satu ibadah yang sangat dianjurkan oleh agama Islam karena zikir merupakan salah satu jenis ibadah yang paling mudah untuk dilaksanakan, tidak menyita waktu serta tenaga. Zikir dapat dilaksanakan baik dalam keadaan suci (berwudhu) atau pun tidak. Zikir memberi ganjaran kepada orang yang melaksanakannya, dan ganjaran ini berbeda dengan ganjaran pada ibadah lainnya.

Pengendalian emosi merupakan suatu hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi dapat menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal di dalam tubuh manusia serta dapat memunculkan ketegangan psikis, terutama hal ini terjadi pada timbulnya emosi-emosi negatif. Dalam konteks ini, al-Qur'an memberi sebuah petunjuk kepada manusia agar dapat mengendalikan emosinya untuk mengurangi ketegangan fisik dan psikis, serta menghilangkan efek negatif. Sebagaimana dalam Q.S. Fushshilat ayat 44:

قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً

Artinya: "Katakanlah, al-Qur'an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang yang beriman".

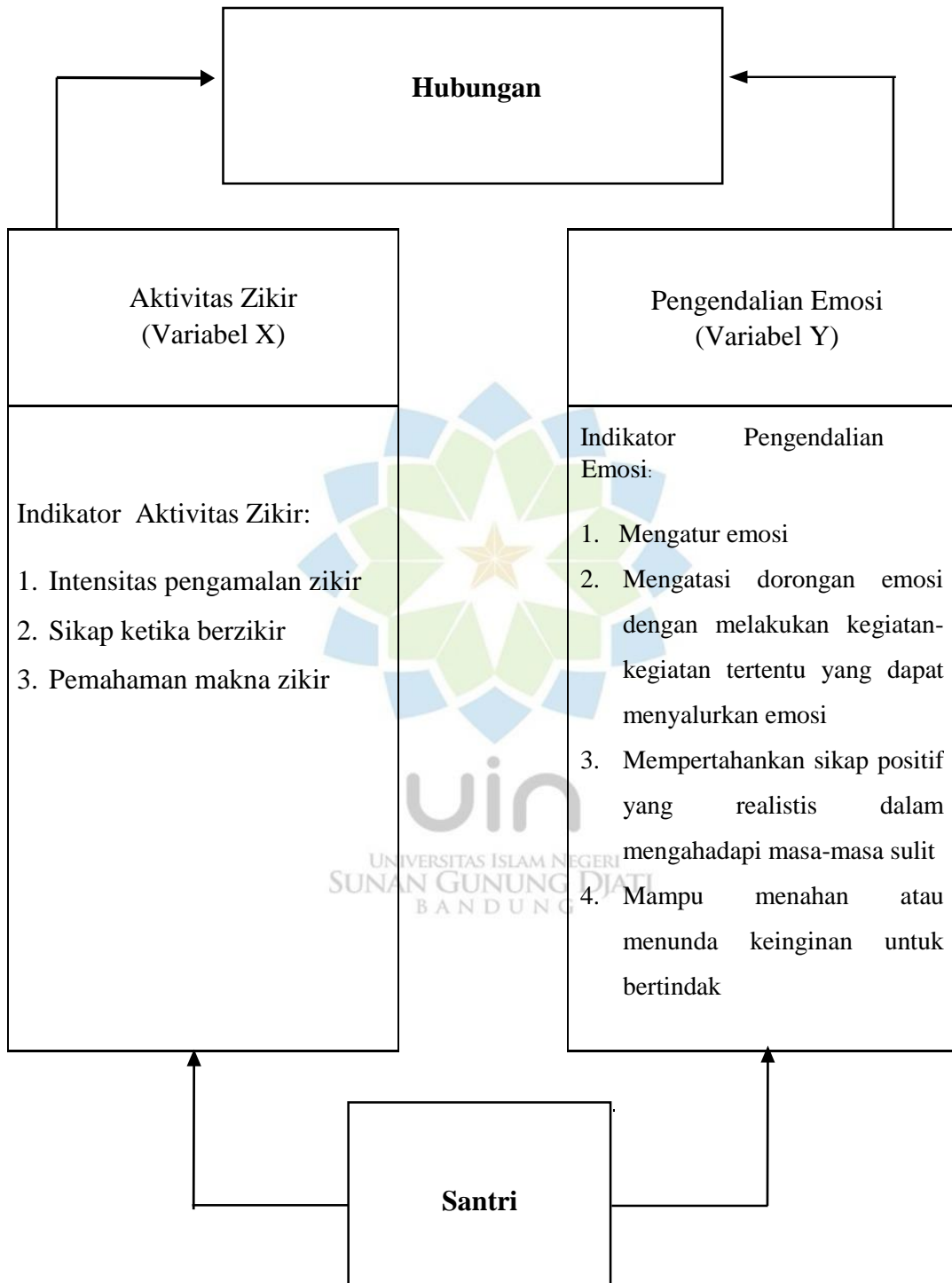
Menurut Daradjat, bagi seorang remaja seperti santri, agama, dalam hal ini adalah pengalaman zikir, menjadi sebuah penolong untuk mengembalikan ketenangan dan keseimbangan jiwa yang sedang guncang atau tidak stabil emosinya (Daradjat, 1996). Aktivitas zikir yang lazim dilakukan oleh umat Islam

yakni dengan mengingat Allah dalam bentuk ucapan lisan yang terkandung di dalamnya puji-pujian melalui asma Allah.

Oleh karena itu, aktivitas zikir dan pengendalian emosi dipandang memiliki keterkaitan yang diharapkan mampu mewujudkan kehidupan tenang dan damai di Pondok Pesantren Annida Al-Islamy Bekasi meski dalam era *new normal*. Aktivitas zikir ini dilakukan sebagai bentuk upaya untuk menenangkan berbagai emosi santri yang disebabkan oleh kecemasan akan virus COVID-19, proses pembelajaran pesantren yang aktif, serta konflik batin akan rasa rindu pada orang tua di rumah. Melalui penelitian ini diharapkan dapat mewujudkan kehidupan era *new normal* yang tenang serta damai di lingkungan Pondok Pesantren Annida Al-Islamy meski proses pembelajaran pesantren maupun sekolah harus tetap berjalan. Dengan keadaan emosi santri yang stabil, proses kegiatan belajar mengajar di pesantren dan sekolah secara online dapat berjalan dengan baik sehingga tujuan pendidikan dapat terwujud secara optimal. Secara skema kerangka pemikiran dapat dilihat pada bagan berikut ini:



Gambar 1. 2 Kerangka Berpikir



G. Hipotesis

Hipotesis diartikan sebagai sebuah jawaban atas permasalahan penelitian yang bersifat sementara hingga terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto &

Suharsimi, Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan , 2007). Berdasarkan kerangka penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, penelitian ini menyoroti pada dua variabel, yakni aktivitas zikir sebagai variabel X, dan pengendalian emosi di era *new normal* sebagai variabel Y.

Dengan demikian, penelitian ini bertolak pada hipotesis bahwa semakin rutin aktivitas zikir dilakukan, maka emosi santri pada era *new normal* akan semakin terkendali. Sebaliknya, semakin tidak rutin aktivitas zikir dilakukan, maka emosi santri pada era *new normal* menjadi tidak terkendali.

Untuk membuktikan hipotesis tersebut dirumuskan:

Ha: $r_{xy} > 0$: Terdapat hubungan antara aktivitas zikir dengan pengendalian emosi santri di era *new normal*

Ho: $r_{xy} < 0$: Tidak terdapat hubungan antara aktivitas zikir dengan pengendalian emosi santri di era *new normal*

Kriteria yang dijadikan pedoman yakni apabila hipotesis alternatif (Ha) diterima, maka terdapat korelasi antara variabel X dengan variabel Y. Adapun untuk mengetahui hubungan kedua variabel maka digunakan pendekatan statistik korelasi, dengan pengujian hipotesis menggunakan taraf signifikansi 5%.

H. Hasil Penelitian Terdahulu

Berdasarkan judul penelitian yang telah ditentukan, maka terdapat beberapa kajian relevan yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti lain, yakni:

1. Sodri (2018) Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dengan judul “*Pengamalan Dzikir dalam Pembentukan Karakter Muslim (Studi terhadap Siswa/I SMAN 2 Medan yang Mengikuti Majelis Dzikir Tazkira Sumatera Utara*”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bentuk pendidikan dzikir yang diterapkan di Majelis Dzikir Tazkira Sumatera Utara yaitu dzikir zahar dan dzikir sir di dalam hati, yang dalam tahap selanjutnya diimplementasikan dengan dzikir fi’ly, sehingga terwujud bentuk perbuatan-perbuatan baik yang dapat menciptakan karakter muslim yang sejati dalam diri siswa/i sehingga terbentuknya siswa/i yang cerdas berkarakter dan berkarakter cerdas. Faktor

pendukung dari pengamalan dari dzikir ini adalah kebijakan dari sekolah yang bersangkutan. Sedangkan faktor penghambatnya adalah rasa malas yang ada dalam diri siswa/i itu sendiri. Hasilnya, dzikir sangat mendukung dalam usaha pembentukan karakter diri siswa/i.

2. Fathir Akbar (2019) Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul "*Implementasi Kegiatan Dzikir Al-Ma'tsurat dalam Pembentukan Spiritual Siswa di SDIT Ulul Albab Kertosono Kabupaten Nganjuk*". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan dzikir al ma'tsurat di SDIT Ulul Albab Kertosono memiliki dampak positif dengan terbentuknya spiritual siswa yang diinterpretasikan pada perilaku siswa. Hal ini terwujud karena antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan dzikir serta adanya partisipasi dari pendidik. Pihak sekolah juga memberikan buku panduan dzikir al-ma'tsurat meski ada beberapa siswa yang sudah hafal dzikir al-ma'tsurat.
3. Early Maghfiroh Innayati, S. Ag. M. Si. (2005) Jurusan Manajemen Dakwah, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan judul jurnal "*Dzikir sebagai Kendali Emosi bagi Remaja*". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial di sekitar akan mengajarkan seseorang bagaimana cara mengendalikan emosi agar dapat diekspresikan sesuai dengan harapan. Faktanya, gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan dan depresi banyak dialami baik oleh individu yang tinggal di perkotaan maupun pedesaan. Maka dari itu, terdapat beberapa model pengendalian emosi yang dapat diterapkan dalam kehidupan. Selain itu, peran orang tua juga memiliki pengaruh yang sangat penting untuk mewujudkan emosi yang terkendali.

Berbeda dengan penelitian di atas, penelitian ini membahas tentang hubungan aktivitas zikir dengan pengendalian emosi santri di era *new normal* melalui penyebaran kuesioner, yang mana pada keadaan pandemi seperti sekarang ini belum pernah diteliti sebelumnya oleh peneliti lainnya.