



uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam konsep Islam, ketenangan hati diistilahkan dengan jiwa *muthmainnah*, yaitu jiwa yang selalu mengajak kembali pada fitrah Ilahiyah Tuhannya. Etos kerja dan kinerja akal dan pikiran, hati, indrawi, dan fisiknya senantiasa dalam kudrat dan iradat Tuhan yang Maha Kuddus dan Maha Agung (Solihin 2004a).

Dalam perspektif tokoh tasawuf, Al-Ghozali mendefinisikan hati yang tenang adalah hati yang penuh dengan takwa, tumbuh subur karena beroleh perhatian seksama, tersucikan dari akhlak yang buruk, tercetus di dalamnya ide-ide kebaikan dari khazanah kegaiban. Dalam perspektif kaum sufi, ketenangan hati dapat ditemukan melalui zikir kepada Allah.(Solihin 2004b)

Ketenangan hati merupakan kondisi psikologis seseorang setelah melakukan sesuatu, dan juga merupakan salah satu ciri orang yang memiliki kesehatan mental yang baik. Istilah kesehatan mental tidak hanya diperuntukkan bagi orang yang mengalami gangguan dan penyakit mental saja, tetapi sangat diperlukan oleh setiap orang yang merindukan ketentraman dan kebahagiaan hidup (Solihin 2004c).

Dalam pandangan para tokoh Sufi ketenangan hati salah satunya dapat diperoleh melalui kegiatan zikir kepada Allah. Namun suatu hal yang sangat memprihatinkan dari kebanyakan kaum muslim adalah berzikir tanpa memahami maknanya. Akhirnya zikir hanya menjadi ritual fisik saja, tidak menjadi aktifitas ruh dan jiwa (*qalb*) (Ilyas 2014).

Masa remaja merupakan suatu masa dimana perkembangan individu yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga

bereproduksi pada umumnya. Masa remaja adalah suatu masa peralihan yang sering menimbulkan gejolak (Desmita 2005).

Dalam siklus perkembangan, remaja merupakan aspek kehidupan yang sangat penting. Masa-masa remaja adalah masa perubahan, yaitu masa remaja untuk menjalani perubahan menuju ke masa yang dewasa (Khoirul Bariyyah Hidayati 2016). Masa remaja tidak lepas dari kondisi krisis sehingga remaja mengalami ketegangan emosinya (Hurlock Elizabeth 1973). Akibat ketegangan emosi remaja sering mengalami masalah seperti menarik diri dari pergaulan atau masalah sosial, kurang bersemangat, merasa tidak dicintai, sedih, suasana hati yang sering berubah-ubah, terlalu banyak bicara, egois, mudah cemas, kurang percaya diri dan bertemperamen tinggi (Daniel 2015).

Untuk menghindari hal-hal negatif yang dapat merugikan dirinya dan orang lain, remaja hendaknya mampu membentengi dirinya dengan agama dan memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi mereka (Azmi 2015).

Dzikir yaitu ruh dari segala macam perbuatan amal baik, jika amalan itu tidak ada isinya atau kosong sama saja seperti raga tanpa jiwa (Hilmi 2009). Untuk seorang muslim, jika dia tidak berdzikir, ibadahnya dianggap tidak sempurna. Dzikir adalah bukti kecintaan umat Islam, dan dengan demikian kedekatannya dengan Allah swt meningkat. Terutama dzikir yang khusyuk dan penuh harapan, Terutama dzikir yang khusyuk dan penuh harapan, diiringi dengan khauf (ketakutan) yang tinggi dan raja (harapan) dan penuh keikhlasan. Zikir yaitu sebuah kebiasaan yang sering dilakukan oleh Nabi Muhammad saw, dan itu pun hal yang tidak pernah dia hentikan dan ditinggalkan. Baginya tiada hari tanpa melakukan dzikir dan selama hidupnya lebih mendekatkan dirinya kepada Allah swt agar dapat menenangkan hatinya (Sanusi 2014).

Zikir ialah upaya seorang hamba untuk selalu ingat kepada Rabbnya. Rasulullah Saw. mengingatkan agar kita selalu berzikir. Dengan zikir, kita akan dibebaskan dari segala bentuk kemurungan. Sehingga, dalam menjalani

kehidupan ini, kita akan selalu menebarkan senyum ketulusan yang menyejukkan (Nurul Qomariyah 2018).

Sebagaimana Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah terkait manfaat berzikir adalah salah satunya mengundang datangnya rida Allah Swt (Syaikh Ibnu 'Athailah as-Sakandari 2004).

Penulis menyarankan dan mengamati sebagian masyarakat khususnya pada anak remaja karangtaruna perumahan taman alamanda blok f desa karagsatria kecamatan tambun utara kabupaten bekasi untuk melakukan dzikir al-ma'tsurat di dalam kegiatan keagamaanya yang sudah dijalankan selama karangtaruna itu berdiri tepatnya pengajian anak remaja pada setiap hari rabu dan jumat untuk waktunya setiap pagi dan sehabis sholat maghrib, dan di akhir pengajian anak tersebut untuk melakukan dzikir pagi hari dan sore hari khususnya untuk yang mempunyai masalah pada dirinya, sehingga remaja tersebut memiliki hati yang tidak tenang dan cemas. *Al-Ma'tsurat* memiliki perkembangan di sebagian masyarakatnya melalui beberapa tahapan, yakni *Al-Ma'tsurat* al Kubra, doa dan ayatnya lebih berlimpah daripada jumlah *Al-Ma'tsurat* al-Sughra jumlahnya lebih terbatas (Al-Banna 2016a).

Diawali dengan beberapa ayat dari surat Al-Fatihah, Al-Baqarah, Al-Ikhlash, Al-Falaq, dan An-Nas (Al-Banna 2017a). selanjutnya, berisi wirid doa wirid dan shalawat yang berasal dari hadist pilihan (Al-Banna 2017b). diakhiri dengan surat Ash-Shaffat ayat 180-182, Ali Imran ayat 26-27 dan doa rabithah (Al-Banna 2017c).

Dapat diketahui, ada manfaat yang terkaji di dalam sebuah *al-Ma'tsurat*. Di antaranya kebutuhan di dunia selalu tercukupi berdasarkan sebuah hadis Nabi saw yang diriwayatkan oleh Abu Dawud dan Turmudzi menjelaskan “Bahwa barang siapa yang membaca bacaan surat *al-Ma'tsurat* yakni surat *Al-Falaq* dan *An-Annas* tepatnya di pagi dan sore hari sebanyak tiga kali maka Allah swt akan mencukupi kebutuhan manusia selama hidup di dunia

sehingga dalam hidupnya tidak merasakan sebuah kekurangan” (Rahman 2016a).

Dalam sebuah uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “*Dzikir Al-Ma'tsurat Sebagai Metode Ketenangan Hati Pada Remaja Bermasalah*”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka pertanyaan inti dari penelitian ini dapat dikemukakan, yaitu:

1. Bagaimana tahapan dzikir al-ma'tsurat sebagai media ketenangan hati pada remaja?
2. Bagaimana efek dzikir al-ma'tsurat sebagai media ketenangan hati pada remaja?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui bagaimana tahapan dzikir al-ma'tsurat sebagai media ketenangan hati pada remaja.
2. Untuk mengetahui efek dzikir al-ma'tsurat sebagai media ketenangan hati pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat menghasilkan manfaat di bidang psikologi, diantaranya terdapat dua manfaat yaitu teoritis dan praktis.

1. Secara Teoritis

Penelitian teoritis menghasilkan beberapa prinsip sehingga membantu mengembangkan pemahaman secara teoritis dengan membahas dzikir al-ma'tsurat sebagai media ketenangan hati khususnya bagi anak remaja karangtaruna.

2. Secara Praktis

Meningkatkan wawasan tentang kegunaan dzikir bagi kaum muda
Cara ini dapat menyelesaikan masalah sehari-hari dan menambah tingkat ketenangan pada hati.

E. Kerangka Berpikir

Menurut Rusdi (2016) mengatakan yakni ketenangan hati adalah suatu perasaan yang diterima dengan cara hati yang bersih terhadap suatu kepercayaan dan tidak adanya kecurigaan diatas keadilan, ketika memikirkannya akan timbul rasa optimis yang telah diterima dalam mencari pengetahuan dan keadilan.

Menurut Hurlock remaja memiliki tugas perkembangan salah satunya adalah kemandirian emosi dan tercapainya kematangan emosi. Remaja yang matang secara emosi akan mengungkapkan emosinya secara tepat dan mengukur kondisi dengan serius berawal dari suatu reaksi emosional, jangan mengambil keputusan tanpa memikirkan layaknya seperti anak kecil ataupun orang yang tidak berpikir dewasa (Hurlock Elizabeth 1980).

Dzikir berasal dari kata *dzakara yadzkuuru dzikran*. Kata ini secara bahasa memiliki beragam makna yakni menyebut, menuturkan, menjaga, mengambil pelajaran, mengenal, dan mengerti (Al-Ghafuri 2017). Dzikir pada awalnya berarti mengucapkan dengan lidah atau menyebut sesuatu. Menyebut dengan lidah dapat mengantarkan hati untuk mengingat lebih banyak lagi apa yang disebutkannya. Dapat disimpulkan bahwa kata Dzikrullah dapat mencakup penyebutan nama Allah atau ingatan yang menyangkut perbuatan sifat-sifat atau perbuatan Allah (Nasution 2017).

Menurut Ibnu Athaillah As-Sakandari dalam kitabnya, Dzikir adalah melepaskan diri dari kelalaian dengan selalu menghadirkan kalbu bersama Allah. Dzikir bisa dilakukan dengan lisan, kalbu, anggota badan, ataupun dengan ucapan yang terdengar. Orang yang melakukan dzikir dengan menggabungkan semua unsur tersebut berarti telah melakukan dzikir dengan secara sempurna (M.Sholihin 2014).

Dzikir diperintahkan melalui firman-Nya yang tertera di beberapa ayat suci Al-quran surat Al-Baqarah, Al-A'raaf, dan Al-Ahzab, suatu cara agar lebih dekat dengan Allah yaitu dengan banyak berdzikir. Oleh karena itu sesudah banyak berdzikir harus disertai dengan banyak do'a serta meminta ampunan dari dosa yang telah diperbuat, lebih utama ketika melakukan shalat lima waktu serta shalat sunnah. Dengan demikian akan timbul ketenangan dan ketentraman didalam hati (DW 2007a). Al-Ma'tsurat merupakan macam bacaan dzikir secara terstruktur dan Hasan Al Banna memberikan gagasan mengenai sebuah ayat Al-Quran dan doa yang diraih melalui hadist nabi Muhammad saw (Al-Banna 2016b).

Al-Ma'tsurat karya Imam Hasan Abdurrahman Al-Banna adalah risalah kecil berupa wirid, do'a (*dzikir*), diambil dari sejumlah surat pilihan dalam al-Qur'an dan Sunnah (Zainurrofiq 2014a). Penulis mencoba untuk menggunakan teori dari salah satu tokoh yaitu Max Weber dalam mengkaji dzikir Al-Ma'tsurat sebagai media ketenangan hati pada anak remaja karangtaruna di perumahan taman alamanda blok f desa karangsatria kecamatan tambun utara kabupaten bekasi. Max Weber mengusulkan salah satu teori yang sedikit berbeda, Ia membedakan empat jenis aspek mengenai tindakan sosial. *Pertama*, Rasional Instrumental, merupakan suatu tindakan sosial yang dilakukan secara membandingkan antar sebuah usaha, bahkan manfaat serta tujuan yang ingin didapatkan pada orang itu. *kedua*, Rasional Penyesuaian Nilai. Rasional penyesuaian nilai yaitu suatu tindakan dalam membandingkan suatu manfaat, tetapi tujuan yang akan diperoleh tidak masalah jika ingin meraihnya, sangat jelas masyarakat sekitar (kelompok)

menganggap tindakan tersebut benar. *Ketiga*, tindakan Afektif, yang terutama ditentukan oleh sebuah perasaan dan emosi. *Keempat*, tindakan Tradisional, yaitu suatu tindakan yang dilaksanakan berdasarkan adat istiadat serta kebiasaan (Nurawalin 2014).

Hal yang paling utama dari dzikir yaitu konsentrasi berpikir serta perasaan kepada Allah melalui tahap dengan mengucap namanya secara berulang, dengan berdzikir seseorang itu akan memiliki pengalaman berdiskusi kepada Allah. Menurut istilah psikologis, terdapat dampak yang dihasilkan dengan mengingat Allah bahwa alam kesadaran akan berkembangnya sebuah penghayatan terhadap adanya keberadaan Allah yang selalu tahu semua perbuatan yang nampak bahkan juga yang tidak terlihat. Dia tidak pernah merasakan kehidupan bahwa dirinya adalah manusia di dunia ini, bahwa terdapat hakikat untuk mendengarkan berbagai keluhan yang tidak boleh dikatakan oleh siapa saja.

Oleh karena itu, ketika melakukan dzikir seseorang akan mengingat Allah serta merasakan kehadiran Allah disetiap langkahnya, dengan demikian ketenangan hati akan tumbuh pada dirinya.

Kaitan dalam suatu gagasan di kerangka berpikir bisa disketsakan seperti berikut ini:





F. Hasil Penelitian Terdahulu

Untuk terhindar dari temuan diskusi atau permasalahan yang berulang-ulang, seseorang menanyakan pertanyaan yang sama dalam bentuk buku bahkan dengan bentuk tertulis lainnya. Penulis menganalisis dari beberapa literatur untuk memperdalam literatur tentang Dzikir Al-Ma'tsurat sebagai media ketenangan hati pada anak remaja. Dari judul tersebut penulis menemukan berbagai literatur yang saling berkaitan, diantaranya :

1. Skripsi, Novi Nurjannah Azhari, *Ketenangan Hati Dalam Al-Qur'an (Telaah Pemikiran Syaikh Najmuddin Al-Kubro)*, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019. Penelitian ini bertujuan untuk mengamati dan menganalisis ketenangan hati menurut Syaikh Najmuddin Al-Kubro. Persamaan penelitian penulis dalam sebuah skripsi ini yakni ketenangan hati digunakan sebagai variabel terikat. Skripsi

yang dibuat oleh Novi Nurjannah Azhari menggunakan metode kualitatif. Penulis juga menggunakan metode kualitatif untuk melakukan penelitian terhadap anak remaja karangtaruna di perumahan taman alamanda blok f desa karangsatria kecamatan tambun utara kabupaten bekasi.

2. Jurnal, Nur Jannah, *Pengaruh Zikir al-Ma'tsurat dan Terjemahannya Terhadap Penurunan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional*. Persamaan antara penulis dengan artikel jurnal adalah dzikir yang dipakai, adalah dzikir al-ma'tsurat. Perbedaannya terletak pada salah satu tema dan metode yang digunakan. Jurnal tersebut menggunakan metode kuantitatif untuk meneliti siswa SMPIT Ukhuwah Banjarmasin. Sedangkan penulis memakai metode kualitatif untuk mengkaji sebuah objek penelitian pada anak remaja karangtaruna di perumahan taman alamanda blok f desa karangsatria kecamatan tambun utara kabupaten bekasi.
3. Skripsi, Dimas Rahmat Riyadi, *Pembacaan Al-Ma'tsurat (Studi Living Qur'an Bagi Para Santri Pondok Pesantren Ihyaul Qur'an Bengkulu Tengah)*. Institut Agama Islam Negeri Bengkulu, 2019. Penelitian ini persamaanya menggunakan metode kualitatif, dan dzikir yang dipakai yaitu dzikir al-ma'tsurat. Letak perbedaanya terdapat dibagian objek penelitian.
4. Jurnal, Abdul Kallang, *Teori Untuk Memperoleh Ketenangan Hati*. Persamaan antara penulis dengan artikel jurnal terdapat pada bagian ketenangan hati. Perbedaannya terletak pada salah satu tema. Jurnal tersebut tidak ada pembahasan tentang dzikir al-ma'tsurat, sedangkan penulis memakai dzikir al-ma'tsurat. Dan penulis memakai metode kualitatif untuk mengkaji sebuah objek penelitian pada anak remaja

karangtaruna di perumahan taman alamanda blok f desa karangsatria kecamatan tambun utara kabupaten bekasi.

5. Skripsi, Amri Diantor, *Tradisi Zikir Al-ma'tsurat pada kader unit kegiatan mahasiswa bidang pembinaan dakwah uin raden intan lampung (metode living qur'an)*, UIN Raden Intan Lampung, 2018. Dalam sebuah tulisan skripsi Amri Diantor menggambarkan kebiasaan dalam melakukan dzikir Al-ma'tsurat terhadap kader UKM, tehnik yang digunakan yaitu living qur'an. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh perkembangan zaman, bahwa dizaman sekarang ini banyak sekali yang mengabaikan tentang akhirat dengan lebih mengunggulkan hal-hal yang dilarang dan tidak bermoral. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pandangan kader UKM tentang dzikir dan pengaruh pelaksanaannya. Melalui observasi, wawancara dan pencatatan, tehnik pengumpulan data menggunakan salah satu metode yaitu kualitatif. Kesimpulan dari penelitian ini dapat dilihat melalui sebuah tradisi dzikir al-ma'tsurat, para kader telah memberikan pengaruh implementasinya dan mengalami perubahan arah perbaikan yang signifikan.

G. Sistematika Penulisan

Penulis membagi penulisan skripsi ini dalam beberapa bab dengan harapan agar pembahasan skripsi ini dapat tersusun dengan baik dan memenuhi harapan sebagai karya ilmiah. Untuk memudahkan pembaca dalam memahami gambaran secara menyeluruh dari rencana ini, maka penulis memberikan sistematika beserta penjelasan secara garis besarnya. Rencana pembahasan skripsi ini dibagi menjadi lima bab, antara yang satu dengan yang lainnya saling berkaitan, sistematika penulisan skripsi ini sebagai berikut.

BAB I, pada bab ini menjelaskan tentang apa dan mengapa penelitian skripsi ini dilakukan. Kemudian juga memberikan tentang gambaran penelitian yang hendak disajikan. Pada bab ini meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka berpikir, hasil penelitian terdahulu, serta sistematika penulisan.

BAB II, kajian teori yang menjelaskan tentang konsep *Dzikir Al-Ma'tsurat* dan konsep ketenangan hati pada remaja.

BAB III, metode penelitian yang meliputi: pendekatan dan metode penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, serta lokasi dan waktu penelitian.

BAB IV, merupakan hasil penelitian yaitu tentang *Dzikir Al-Ma'tsurat* sebagai media ketenangan hati pada remaja karangtaruna, penelitian di perumahan taman alamanda RT 001 RW 019 Blok F Desa karangsatria Kecamatan tambuun utara Kabupaten bekasi Provinsi jawabarat.

BAB V, pentup yang meliputi simpulan dan saran.

