

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Islam sebagai sebuah institusi agama, memiliki berbagai khasanah yang dapat dikaji secara psikologi. Fenomena-fenomena ritual keislaman belum banyak diteliti, misalnya ritual dzikir. Hasil pengembaraan intelektual-spiritual penulis mengambil sebuah kesimpulan bahwa aspek Dzikir (ingat Allah) adalah meditas relaksasi, pengalaman trasendental, yang ada kaitannya dengan penurunan gangguan mental dan timbulnya efek-efek positif seperti ketenangan atau kestabilan emosi yang sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia.

Relaksasi adalah salah satu tehnik dalam terapi perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. (Goldfried and davidson, 1976) Menurut pandangan ilmiah relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot skeletal, sedangkan ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot. (Muhana, 1993). Salah satu aspek dari dzikir yang memungkinkan digabungkan dengan teknik relaksasi adalah sikap pasrah. Sikap pasrah merupakan bentuk sikap pasif yang mutlak dibutuhkan dalam relaksasi.

Sebagian tokoh islam membagi zikir menjadi dua yaitu : zikir dengan lisan dan dzikir dengan hati. zikir lisan merupakan jalan yang akan menghantarkan pikiran dan perasaan yang kacau menuju kepada ketetapan zikir hati,

kemudian dengan dzikir hati inilah semua kedalaman kejiwaan akan kelihatan lebih luas, sebab dalam wilayah ini Allah akan mengirimkan pengetahuan berupa ilham.

Adz-Dzaki membagi makna dzikir menjadi dua yaitu makna umum dan makna khusus. Dzikir dalam makna yang umum adalah segala aktivitas manusia baik berupa perkataan, perasaan, fikiran, atau segala amal lahir maupun batin, yang semuanya disandarkan kepada Allah, karena Allah, untuk Allah, menuju jalan Allah, dan senantiasa bersama Allah. Dzikir secara khusus yaitu menyebut nama atau yang mempunyai nama secara rahasia (sir), dzikir nama tidak dapat terdeteksi oleh siapapun kecuali Allah semata.

Bahjad membagi dzikir dalam dua hal, yaitu dzikir lisan dan amali. Dzikir secara lisan seperti menyebut nama Allah berulang-ulang. Satu tingkat diatas dzikir lisan adalah hadirnya pemikiran tentang Allah dalam kalbu, kemudian upaya menegakkan hukum syariat Allah dimuka bumi dan membumikan Al Qur'an dalam kehidupan. Dzikir amali dilakukan dengan memperbaiki kualitas amal sehari-hari dan menjadikan dzikir ini sebagai pemacu kreatifitas baru dalam bekerja dengan mengarahkan niat kepada Allah.

Lebih jauh Sangkan mengatakan bahwa dzikir kepada Allah bukan hanya sekedar menyebut nama Allah di dalam lisan atau didalam pikiran dan hati. Akan tetapi dzikir kepada Allah ialah ingat kepada Asma, Dzat, Sifat, dan Af'alNya. Kemudian memasrahkan kepadaNya baik hidup dan matinya, sehingga tidak akan ada lagi rasa khawatir dan takut maupun gentar dalam menghadapi segala macam bahaya dan cobaan.

Hal ini bisa dikaitkan dengan teori kepribadian Freud, bahwa orang yang tidak dzikir, semua gerak dan irama hidupnya selalu dalam pengaruh Id (Das Es). Ego (Das Ich) manusia akan senantiasa mengikuti pengaruh alam bawah sadar (Id) tadi. Id yang menurut Freud manifestasi dari insting-insting ketidaksadaran, bekerja hanya dengan prinsip kenikmatan (pleasure principle). Sebaliknya dengan berdzikir maka akan menghidupkan jiwa insani manusia, yaitu Super Ego yang dapat mengendalikan alam ketidaksadaran manusia. Melalui aktivitas dzikir superego yang terdapat pada diri manusia akan berfungsi sebagai alat kontrol bagi perilaku secara baik.

Dzikir dapat digunakan sebagai sarana transendensi, yaitu ketika seseorang sudah ingat kepada Allah dan adanya sikap penyerahan, sebab makna transendensi sendiri adalah menggantungkan. Dengan sikap ini maka seseorang akan terbawa pada kondisi pasif sehingga akan sangat efektif bila digabungkan dengan teknik relaksasi.

Hasil penelitian Peter Pressman (Benson, 2000) menunjukkan tiga puluh wanita lanjut usia yang sembuh dari koreksi bedah pada tulang punggungnya yang patah, diteliti untuk menemukan hubungan antara keyakinan religious mereka dengan kesehatan medis dan psikiatrik. Pasien dengan keimanan yang kuat mampu untuk berjalan lebih jauh secara bermakna dan lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami depresi. Kemudian ia menyimpulkan bahwa komitmen religius yang konsisten akan memperkecil gangguan psikologis, semakin baik kesehatannya, semakin normal tekanan darahnya, dan semakin panjang harapan hidupnya.

Stress adalah suatu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri individu. Sesuatu tersebut dapat terjadi disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang ber-sifat jasmaniah maupun rohaniyah. Menurut McGrath dalam Weinberg dan Gould (2003:81), stress didefinisikan sebagai “a substantial imbalance between demand (physical and/or psychological) and response capability, under conditions where failure to meet that demand has importance consequences”. Artinya, stress akan muncul pada individu bila ada ketidakseimbangan atau kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhannya baik yang bersifat jasmani maupun rohani.

Para pemerhati kebenaran, sejak zaman purba hingga modern sekarang, berupaya keras untuk menemukan hakekat kebenarannya terutama sekali terkait dengan upaya untuk mewujudkan ketenangan dan kebahagiaan jiwa tersebut.

Gambaran stress pada Menopause adalah menurut Luciana (2005) keluhan-keluhan yang timbul pada menopause antara lain wajah kemerahan, rasa sakit dan nyeri, emosi yang mudah berubah-ubah, keringat malam hari, mudah marah, sulit tidur, siklus haid tidak teratur, gangguan fungsi seksual, kekeringan vagina, perubahan pada indera perasa, gelisah, rasa khawatir, sulit konsentrasi, mudah lupa, sering tidak dapat menahan kencing, nyeri otot sendi,serta depresi.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektifitas terapi dzikir dalam menurunkan stress”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dalam rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terapi zikir efektif dalam menurunkan stress?

1.3 Keaslian Penelitian

Eksperimen mengenai efek dzikir terhadap kondisi rileks yang dilakukan oleh Taufik terhadap para guru di Nanggroe Aceh Darussalaam, menunjukkan hasil yang cukup mengagetkan. Dalam eksperimen tersebut sebelum diberikan dzikir subyek terlebih dahulu diminta untuk melakukan gerakan-gerakan relaksasi. Selanjutnya subjek dibimbing untuk memejamkan mata sambil membayangkan kedamaian, bertepatan dengan itu Taufik melafadzkan secara perlahan-lahan kalimat-kalimat dzikir, subhanallah, walhamdulillah, walaailaahailallah wallahu akbar. Dalam waktu tidak lebih dari 15 menit, tiba-tiba para subjek menjerit-jerit sambil memukul-mukul dadanya, merintih memanggil-manggil Asma Allah (Ya Allah..., Ya Allah..., Ya Allah...), dan tanpa sadar mengeluarkan kata-kata yang menunjukkan tekanan batin yang luar biasa (katarsis), suatu reaksi yang tidak pernah diduga sebelumnya oleh Taufik. Setelah dalam kondisi sadar subjek mengaku bahwa jiwanya kini sangat ringan, tanpa beban, stres yang selama ini diderita sirna, bahkan subjek mengaku dirinya seperti kembali menjadi muda.

Menurut Bastaman secara psikologis, akibat perbuatan “mengingat Allah” ini dalam alam kesadaran akan berkembang penghayatan atas kehadiran Allah yang Maha Pemurah dan Maha Pengasih, yang senantiasa mengetahui segala tindakan, yang nyata (overt) maupun yang tersembunyi (covert). Seseorang

yang berdzikir tidak akan merasa hidup sendirian di dunia ini (ma'iyyatullah), karena ada Dzat yang Maha Mendengar keluh kesahnya yang mungkin tak dapat diungkapkan kepada siapapun. Selain itu pelaksanaan dzikir yang dilakukan dengan sikap rendah hati dan suara yang lemah lembut, akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan bagi mereka yang melakukannya.

Sebuah penelitian membuktikan bahwa ketenangan dapat meningkatkan ketahanan tubuh, mengurangi resiko terkena penyakit jantung, meningkatkan usia harapan (Mc. Leland, 1998). Begitu sebaliknya, kondisi tubuh yang tidak stabil menyebabkan rentan terhadap infeksi, dapat mempercepat perkembangan sel kanker, dan meningkatkan metastasis (Putra ST, 1997).

Penelitian yang dilakukan oleh Timothy dkk untuk jurnal *Psychotherapy Reseach* (2007), menghasilkan bahwa banyak pasien dengan keluhan-keluhan semacam anxiety disorder, depression, stress management dapat dibantu dengan terapi-terapi spiritual semacam: berdoa, berdzikir, membaca Qur'an bagi pasien muslim, self-assessment dan terapi pelajaran singkat CBT dalam perspektif Kristen bagi umat kristiani, dan berdoa sambil kontemplasi (tafakkur). Terapi-terapi tersebut membantu para pasien mengatasi masalah semacam gangguan kecemasan, depresi dan stres.

Penurunan tingkat stres SR dari pra intervensi hingga tahap pasca intervensi adalah 25, yaitu dari 75 menjadi 50. Selama proses intervensi tingkat stres SR mengalami peningkatan dan penurunan yang bersifat fluktuatif terkadang naik dan terkadang turun. Terkadang selama 2 hari turun, namun pada keesokan harinya mulai naik lagi. Setiap terjadi kenaikan stres

yang subyek rasakan karena harus berhadapan dengan masalah kehidupan sehari-hari yang dirasakan subyek menguras energi dan pikirannya. Pada hari ke 11 tingkat stres subyek sempat sangat tinggi karena suatu persoalan yang tidak ingin subyek ceritakan kepada peneliti.

Jenis penelitian yang digunakan adalah case study design. Pemilihan case study design dikarenakan pertimbangan fokus penelitian ini tidak hanya semata-mata melihat output atau hasil setelah diberikannya intervensi kepada subjek, tetapi juga mengevaluasi proses pemberian intervensi, sejauh mana intervensi yang diberikan mempengaruhi perubahan yang terjadi pada subjek dan mengapa perubahan tersebut terjadi. Case study design dapat digunakan untuk melakukan evaluasi secara hati-hati dari sebuah kasus individual dalam suatu penelitian dan prakteknya (Kazdin, 1992).

Penelitian di atas berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Dalam penelitian ini peneliti akan membahas tentang Efektifitas terapi dzikir dalam menurunkan stress.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran "*Efektifitas terapi dzikir dalam menurunkan stress*". Hal ini dikarenakan ada beberapa fenomena bahwa orang yang melakukan terapi dengan zikir dapat membuat hatinya tenang dan damai.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat secara khusus akan dijabarkan sebagai berikut.

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan mengenai terapi stress sebagai cara penghilang stress.

b. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu kesehatan dalam menangani pasien stress. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan menjadi salah satu cara bagi para penderita stress.

1.6 Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan skripsi ini adalah terdiri dari bab dan sub bab, dan kemudian terbagi menjadi bagian-bagian dari sub bab yang secara rinci adalah sebagai berikut:

Bab I, pada BAB pendahuluan ini merupakan kerangka pembahasan pada bab-bab berikutnya. Pembahasan tentang latar belakang masalah yaitu efektifitas terapi dzikir dalam menurunkan stress, yang terdiri dari realita dilapangan yang terkait dengan landasan berfikir dan kajian terdahulu sebagai acuan dalam melakukan penelitian. Kemudian didalamnya terdapat rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II, pada bab ini berisi tentang kajian teori. Dalam bab ini merupakan uraian tentang kajian kepustakaan penelitian, yang meliputi; pengertian dzikir, definisi stress, definisi menopause, kerangka teoritik dan hipotesis. Tinjauan pustaka yang dimaksudkan sebagai landasan dalam membuat kerangka berpikir terhadap fokus peneliti dan untuk menjelaskan

sejauh mana variabel-variabel yang diajukan mempengaruhi variabel yang diteliti.

Bab III, pada bab ini membahas mengenai metode yang digunakan dalam penelitian yang meliputi pendekatan dan jenis penelitian, subyek penelitian, desain penelitian eksperimen, alat pengumpulan data, validitas dan reabilitas data.

Bab IV, Bab IV, pada bab ini menguraikan tentang penyajian data dan analisis dari data yang sudah dikumpulkan. Terdiri dari deskripsi proses pelaksanaan penelitian, deskripsi hasil penelitian, dan pembahasan dari hasil penelitian.

Bab V, pada bab ini merupakan simpulan dan saran serta alternatif pemecahan sesuai dengan analisa dan hasil penelitian yang dilakukan pada bab sebelumnya.

Pada bagian akhir, berisikan daftar pustaka serta lampiran-lampiran yang mendukung selama proses penelitian berlangsung.