

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Namun di sisi lain perkembangan iptek juga membawa dampak berupa ketegangan atau stres, terutama bagi individu yang kurang bisa menyesuaikan diri dengan kondisi tersebut.

Remaja sebagai kader dan penerus bangsa sudah semestinya mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang ada. Namun, tidaklah mudah dalam mencapai harapan tersebut, karena semakin banyak problem yang dialami oleh para remaja akhir-akhir ini sebagai akibat adanya tekanan-tekanan di segala bidang kehidupan. Hal ini akan menimbulkan perubahan perilaku, gaya hidup dan nilai-nilai hidup masyarakat. Perubahan tersebut tidak terlepas dari kehidupan remaja yang di dalam pemenuhan kebutuhannya banyak menghadapi masalah. Ada remaja yang dapat mengatasi masalahnya, namun juga tidak jarang mengalami kegagalan dalam penyelesaiannya. Remaja yang mengalami kegagalan dapat menjadi stres.

Menurut Salaby (2000), stres adalah suatu kondisi yang menekan seseorang sehingga menimbulkan rasa tidak senang, menimbulkan resah dan gelisah. Timbulnya masalah-masalah serius pada remaja dapat terjadi adanya pertentangan-pertentangan yang sering terjadi dalam penilaian diri, antara penilaian oleh dirinya sendiri dengan penilaian diri oleh orang lain di lingkungannya (Afrianti, 1999). Stres merupakan hasil dari interaksi individu dengan situasi lingkungan yang dirasa cukup mengancam seseorang. Menurut Harian Kompas yang terbit pada tanggal 26 Agustus

2001) beberapa faktor yang bisa menimbulkan stres pada remaja secara umum dapat disebutkan di antaranya adalah :

Pertama, kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Bahwa banyak harapan-harapan atau cita-cita pada remaja supaya menjadi kenyataan, tetapi harapan kadang hanya sebagian kecil yang bisa terealisasi. Apabila kenyataan tidak bisa terealisasi, atau harapan dalam hati tidak menjadi kenyataan maka akan timbul suatu ketegangan atau stres.

Kedua, kemampuan menyesuaikan diri. Dalam kehidupan sosial yang selalu berinteraksi dengan orang lain atau berinteraksi dengan aspek-aspek lain, kemampuan untuk menyesuaikan diri mutlak di butuhkan, baik menyesuaikan diri dengan keadaan atau kemampuan diri kita maupun dengan lingkungan sekitar. Penyesuaian diri pada remaja terkadang di artikan lain yang dapat mengakibatkan remaja terbawa arus sehingga tidak bisa membedakan mana yang baik dan mana yang buruk, sehingga pada gilirannya terjadi ketegangan atau stres yang banyak dirasakan pada remaja. Untuk itu remaja membutuhkan agama sebagai pengendali dirinya dalam memantapkan kepribadian dan dapat mengontrol perilakunya dalam menghadapi segala permasalahan baik yang datang dari dalam dirinya maupun yang datang dari luar dirinya.

Ketiga, adanya pertentangan yang terjadi dalam diri remaja sendiri. Misalkan dorongan seksual, mereka ingin bergaul erat dengan lawan jenisnya atau ingin berbuat semaunya mengikuti dorongan-dorongan yang timbul dalam dirinya, akan tetapi hal itu bertentangan dengan nilai moral maupun agama.

Keempat, pertentangan antara konsep agama dengan realita. Pertentangan antara nilai-nilai agama yang mereka pelajari terhadap realita kehidupan perilaku

manusia, misalnya tentang sikap dan tindakan para pemimpin atau tokoh-tokoh masyarakat dan penganjur-penganjur agama tidak menunjukkan bahwa perbedaan pendapat adalah rahmat akan tetapi yang ditunjukkan adalah pertikaian yang mengakibatkan keresahan masyarakat. Daradjat (1972) berpendapat bahwa semakin merosot moral suatu masyarakat, maka semakin gelisah remaja-remajanya dan semakin benci mereka kepada pemimpin-pemimpin atau tokoh agama yang tidak sungguh-sungguh dalam tugasnya memelihara moral orang banyak.

Sukanto (1995) berpendapat bahwa agama merupakan hasil integrasi interaktif antara iman, ilmu dan amal. Ketiga unsur tersebut akan menjadi daya kendali dan daya dorong yang sangat kuat. Jika usaha tersebut sangat minim maka daya dorongan semakin lemah.

Situasi lingkungan pondok pesantren akan mendukung bagi santri untuk lebih mengembangkan agamanya secara sempurna. Santri yang tinggal di pondok pesantren dapat melakukan aktivitas yang cenderung mendekatkan diri kepada Tuhan dengan mengingat Allah lewat ibadah-ibadah yang biasa disebut dzikir atau dzikrullah.

Dzikrullah adalah sebuah amalan yang dapat menghadirkan rasa *tuma'ninah*, yakni perasaan tenang dan tentram yang mendalam sebagai anugrah Allah, karena sumber terapi tersebut bermula dari Al-Qur'an. Orang-orang yang beriman, hatinya akan menjadi tenang, Allah berfirman : "Ingatlah dengan dzikrullah hati menjadi tenang". (Q.S. Arro'du. 28).

Dzikir secara religius telah dijamin oleh Allah Swt akan menentramkan jiwa, mengurangi stres. Secara psikologis dzikir ternyata dapat mempengaruhi baik secara fisik maupun psikologis seperti yang dikemukakan oleh Haryanto (2001), bahwa

dengan aspek meditasi secara teratur akan banyak menghasilkan gelombang-gelombang otak yang sangat teratur dan secara mental akan menjauhkan dari stres, memiliki watak sabar, memiliki rasa percaya diri, tak mudah tersinggung dan memiliki berbagai mental positif lain. Selain aspek meditasi ada aspek lainnya yaitu aspek *auto sugesti*, menurut Thurless (dalam Haryanto 1996) *auto sugesti* adalah suatu upaya untuk membimbing diri pribadi melalui proses pengulangan suatu rangkaian ucapan secara rahasia kepada diri sendiri yang menyatakan suatu keyakinan atau perbuatan.

Dzikir mengingat Allah diharapkan dapat menjadi pemandu seseorang. Dengan kata lain dzikir merupakan salah satu cara untuk menghadirkan *tuma'ninah* (rasa tenang) dan *sakinah* (rasa tentram) terhadap orang-orang yang melakukannya dan sebagai cara untuk menepis kecemasan, kegelisahan dan lainnya yang merupakan akibat dari stres.

Dari uraian di atas, dapat dirumuskan pertanyaan : Apakah ada hubungan antara dzikir dengan stres pada santri ?.

B. Tujuan Peneiitian

Tujuan dari peneiitian ini adalah untuk mengetahui secara empirik hubungan antara dzikir dengan stres pada santri.

C. Manfaat Peneiitian

Manfaat peneiitian ini dapat ditinjau secara teoritis maupun secara praktis. Dari peneiitian yang dilakukan ini diharapkan dapat memberikan man^faat, antara lain:

1. Manfaat secara teoritis

v 13

- a. Dengan diketahuinya dzikir dapat mengurangi stres, maka diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan dan pedoman atau bahan kajian bagi usaha-usaha pembahasan lanjutan maupun tujuan yang relevan.
- b. Sebagai bahan untuk memperkaya khasanah ilmu pengetahuan di bidang psikologi, khususnya psikologi Islami. Bila penelitian ini terbukti, maka hal ini menegaskan bahwa dzikir memiliki efek-efek psikologis yang positif dalam kehidupan manusia. Selain itu, bila penelitian itu terbukti, maka ia dapat mendukung teori-teori psikologi, khususnya kesehatan mental. Ketenangan hidup seseorang ternyata dipengaruhi oleh hal-hal spiritual.

2 Manfaat secara praktis

Diharapkan agar santri sebagai calon kader pimpinan masyarakat dapat menyesuaikan diri dan menerima suatu tekanan dan problema dalam kehidupannya. Pendekatan diri pada Tuhan dalam bentuk berdzikir dapat menyelesaikan masalah-masalah remaja ke arah yang lebih positif, mengingat pendekatan diri pada Tuhan telah banyak disarankan sebagai suatu pilihan untuk menghadapi berbagai problema yang sedang dihadapi.

D. Keaslian Penelitian

Dzikir banyak diteliti dan banyak ditulis dalam buku-buku maupun penelitian-penelitian skripsi, demikian halnya yang membahas tentang stres.

Berikut juga dari penelitian-penelitian skripsi:

1. Afrianti (1999). Meneliti tentang "Hubungan Intensitas Dzikir dengan Kendali Emosi dengan Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Wahid Hasyim".

Hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara Intensitas Dzikir dengan Kendali Emosi. Artinya semakin tinggi Intensitas Dzikir maka semakin tinggi pula Kendali Emosi pada remaja.

2. Widuri (1995). Meneliti tentang "Hubungan Antara Religiusitas dengan Stres pada Mahasiswa Muslim di Universitas Gadjah Mada". Hasilnya menunjukkan, ada hubungan negatif antara Religiusitas dengan Stres, artinya ada hubungan negatif antara Religiusitas dengan Stres pada Mahasiswa Muslim di Universitas Gadjah Mada.
3. Jamaluddin (1995). Meneliti tentang "Hubungan Religiusitas Islam dengan Stres Kerja pada Polisi". Hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara Religiusitas dengan Stres kerja polisi, hal ini berarti bahwa semakin tinggi Religiusitas maka stres kerja pada polisi Rendah.

Sejauh penulis ketahui judul dan topik yang penulis ambil belum pernah diteliti oleh mahasiswa maupun orang lain.