

ftABH

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres

1. Pengertian Stres

Stres adalah suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun secara psikologis (Chaplin, 1986). Istilah stres dikemukakan pertama kali oleh Selye pada tahun lima puluhan. Selye (dalam Sehnert, 1981) mendefinisikan stres sebagai respon yang tidak spesifik dari tubuh pada tiap tuntutan yang dikenakan padanya.

Pengertian Lazarus dan kawan-kawan (dalam Afrianti, 1999) meneiangkan bahwa stres sebagai gejala yang terjadi dalam proses interaksi individu dalam lingkungannya. Stres dibatasi sebagai bentuk hubungan tertentu antara individu dengan lingkungannya. Yang din'lai sebagai ancaman karena telah melampaui batas-batas kemampuan dan sumber-sumber penyesuaian diri yang dimiliki. Siapapun orangnya, di manapun berada, stres dapat saja menyentuh kehidupan. Penyebabnya tidak selalu oleh benturan kehidupan, keberhasilan pun terkadang bisa menjadi pasal munculnya stres. Stres adalah suatu ancaman yang menyebabkan ketegangan jiwa akibat model respon dan stimulus yang bisa mengancam individu yang mempunyai dampak negatif baik psikis maupun fisik individu

Darley (dalam Noviyanti, 1984) mendefinisikan stres dalam keadaan yang terjadi **bila** individu dihadapkan pada tuntutan lingkungan yang mengharuskan mereka untuk **berubah** dalam beberapa cara . Stres dalam hal ini di detlnisikan dalam bentuk stimulus tekanan yang membutuhkafl #^ptasi dan bentuk reaksi jasmani. Cundriyanto

(Nainggolan, 1992) bahwa stres sebenarnya merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun mental, terhadap perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam.

Berdasarkan beberapa teori di atas akhirnya penulis menyimpulkan bahwa stres adalah suatu reaksi psikologis dan fisiologis yang mengganggu dan terjadi ketika ada stimulus-stimulus tertentu dari lingkungan-fnengancam individu.

2. Model-model Pendekatan Stres

Crider dkk (1983) mengatakan bahwa ada tiga model dalam memandang dan mempelajari stres, yaitu:

- a. *Response Based Model*. Model ini berusaha mengidentifikasi pola-pola psikologis dan fisiologis yang terjadi pada lingkungan yang sulit. Kelompok respon ini disebut sindrom. Penekanan model ini pada *stresor* yang berbeda dapat menimbulkan sindrom respon stres yang sama. Jadi lebih ditekankan pada responnya bukar stimulusnya. Konsep yang terkenal dari model ini adalah *General Adaptation Sindrom* dan Hans Selye, yang mengatakan bahwa stres adalah respon yang tidak spesifik dari tubuh terhadap tuntutan yang dikenakan padanya. Dalam konsep GAS ini ada tiga tahapan yang terjadi setelah individu mengalami peristiwa yang mengancam. Pertama, *alarm stage* (tahap tanda bahaya),¹ yaitu tubuh secara cepat mengerahkan seluruh kemampuannya untuk melawan stjesor. Tidak satupun organisme yang mampu bertahan lama pada tahap ini, karena diperlukan tenaga yang sangat besar untuk adaptasi. Jika individu berhasil pada tahap pertama, maka akan terjadi *stage of resistance* atau tahap pertahanan. Pada fase ini individu kembali normal dan muncul daya tahan tubuh, atau dengan kata lain individu telah belajar

menyesuaikan diri dengan adanya stresor. Tahap berikutnya, bila stresor berlanjut terus, maka energi atau kemampuan untuk adaptasi menjadi hilang, dan hilang ini disebut *exhaustion stage* atau tahap kelelahan.

Stimulus Based Model. Model ini menekankan pada sifat atau karakteristik stimulus yang menyebabkan stres. Menurut Cox (Crider dkk, 1983), sejumlah stimulus yang khas dapat menimbulkan stres, contohnya kejutan, ancaman terhadap harga diri, kekacauan, pengasingan dan tekanan kelompok.

Tiga karakteristik stimulus yang menyebabkan stres :

1. *Overload*, terjadi ketika stimulus menjadi sangat kuat dan seseorang tidak dapat mengatasinya. Seseorang mempunyai batas kemampuan untuk beradaptasi dan ia akan mengalami stres jika batas ini terlampaui.
2. Konflik, terjadi ketika suatu stimulus secara bersamaan menimbulkan dua atau lebih respon yang bertentangan.
3. Tidak adanya kontrol, kondisi dimana keadaan menekan membuat individu tidak mampu mempengaruhi lingkungan, yang akhirnya membuat individu tidak berdaya dan tidak mempunyai kontrol sama sekali terhadap lingkungan.

Interactional Model Menurut model ini, dalam mempelajari stres, kedua model terdahulu harus ditambahnya dengan informasi motif individual dan kemampuan *coping*. Model ini memprediksikan bahwa stres akan terjadi ketika dua kondisi bertemu, yaitu : 1) Ketika individu mempersepsikan adanya suatu ancaman terhadap kebutuhan utamanya atau terhadap motif, 2) Ketika individu tersebut tidak mampu mengatasi *stressor*, atau tidak mampu mengadakan *coping* dalam mengatasi ancaman tersebut.

Model teniang stres diatas memberi sumbagan yang besar dalam menganalisis stres secara menyeluruh (Lazarus, 1976), karena itu stres dapat di artikan sebagai pola-pola tertentu dari reaksi psikologis dan fisiologis yang mengganggu (*response based model*) yang muncul adanya stimulus-stimulus tertentu dari lingkungan (*stimulus based model*), sehingga mengancam motif-motif utama dari individu serta memaksa individu untuk melakukan *coping* sebatas kemampuannya (*interactional model*).

3. Aspek-aspek Stres.

Individu yang mengalami stres akan mengalami gangguan dalam berhubungan dengan lingkungannya. Gangguan-gangguan ini terdiri dari beberapa aspek antara lain

a. Gangguan emosional. Gangguan emosional biasanya berujud keluhan-keluhan seperti tegang, khawatir, marah, tertekan dan perasaan bersalah. Secara umum, hal tersebut diatas adalah sesuatu yang tidak menyenangkan atau emosi negatif yang berlawanan dengan emosi positif seperti senang, bahagia dan cinta.

Hasil stres yang sering timbul adalah kecemasan dan depresi. Kecetrasan akan dialami apabila individu dalam mengantisipasi yang akan dihadapi mengetahui bahwa kondisi yang ada adalah sesuatu yang menekan (*stressful events*), seperti hendak ujian, diwawancarai, sebelum pertandingan dan lain-lain.

b. Gangguan kognitif, Gejalanya tampak pada fungsi berfikir, *mental image*, konsentrasi dan ingatan. Dalam keadaan stres terjadi kekhawatiran dan evaluasi diri negatif.

Mental image diartikan sebagai citra diri dalam bentuk kegagalan dan ketidakmampuan yang sering mendominasi kesadaran individu yang mengalami stres, seperti mimpi buruk, mimpi yang menimbulkan imajinasi visual menakutkan dan emosi negatif.

Konsentrasi diartikan sebagai kemampuan untuk memusatkan pada suatu stimulus yang spesifik dan tidak memperdulikan pada suatu stimulus yang spesifik dan tidak memperdulikan stimulus lain yang tidak berhubungan. Pada individu yang mengalami stres, kemampuan konsentrasi akan menurun, yang akhirnya akan menghambat performansi kerja dan kemampuan pemecahan masalah (*problem solving*).

Memori pada individu yang mengalami stres akan terganggu dalam bentuk sering lupa dan bingung. Hal ini disebabkan terhambatnya kemampuan memilah dan menggabungkan ingatan-ingatan jangka pendek dengan yang telah lama.

c. Gangguan fisiologik, adalah terganggunya pola-pola dari aktifitas fisiologik yang ada. Gejala-gejala yang timbul adalah sakit kepala, konstipasi, nyeri pada otot, menurunnya nafsu seks, cepat lelah dan mual (Crider dkk, 1983).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Fimian (dalam Widuri, 1995) ditemukan lima manifestasi stres antara lain :

- a. Manifestasi emosional, berupa rasa tidak aman, mudah tersinggung, sulit mengambil keputusan, merasa depresi dan cemas.
- b. Manifestasi dalam bentuk kelakuan, berupa terlalu banyak tidur, tidak bergairah atau malas, mudah merasa lelah, tubuh merasa lunglai.
- c. Manifestasi *kardiovaskuler*, berupa merasa tekanan darah meningkat, susah bernafas atau tersengal-sengal dan jantung berdebar-debar.

- d. Manifestasi pencemaan, berupa sering merasa sakit perut, perut sering kejang atau kram dan sakit maag.
- e. Manifestasi dalam bentuk perilaku yang nampak, berupa sering minum alkohol, sering minum obat, sering minta resep dokter dan merasa mudah terserang penyakit.

Berdasarkan uraian di atas bahwa individu dalam berhubungan dengan lingkungan akan mengalami gangguan apabila aspek emosional, kognitif dan fisiologik pada diri individu terancam.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres

Menurut Hardjana (dalam Atikarini 2001), setiap individu yang mempunyai persepsi dan penilaian berbeda terhadap situasi yang menimbulkan stres. Adanya perbedaan persepsi dari penilaian diri antara lain dipengaruhi oleh dua faktor pokok yaitu: Faktor pribadi (*extrinsic*) dan faktor situasi (*intrinsic*).

Pertama, yaitu faktor situasi meliputi tiga unsur, yaitu: (1) tuntutan atau berat ringannya, mendesak atau tidaknya situasi tersebut. (2) situasi yang berhubungan dengan perubahan hidup, misalnya: pensiun, punya anak, kematian pasangan/ anggota keluarga, peristiwa yang terjadi cepat atau lambat. (3) situasi yang tidak jelas, misalnya masa menganggur, pekerjaan dengan deskripsi pekerjaan yang tidak jelas.

Faktor ekstrinsik lainnya adalah dukungan sosial yang juga berperan terhadap individu dalam upaya untuk meminimalisasi stres. Safarino (dalam Kumolohadi 2001), menjelaskan dukungan sosial sebagai faktor sosial yang berada diluar individu yang

dapat meningkatkan kemampuan menghadapi stres akibat konflik. Dukungan sosial adalah adanya orang-orang yang memberi perhatian dan motivasi terhadap individu.

Kedua, yaitu faktor pribadi meliputi unsur-unsur intelektual, motivasi dan kepribadian. Berkaitan dengan unsur intelektual, dapat dikatakan bahwa adanya intelegensi yang tinggi memungkinkan seseorang mudah memahami kejadian-kejadian yang mengenainya. Dengan kemampuan pemahaman yang baik stres mudah di minimalisasi.

Selain itu, motivasi hidup yang ada dalam diri seseorang juga mempengaruhi stresnya. Saat terkena stimulasi yang tidak menyenangkan, kadang orang patah semangat. Orang yang demikian mudah terkena stres. Namun, bila seseorang memiliki motivasi hidup yang tinggi, maka hal-hal yang tidak menyenangkan dianggap sebagai pelajaran untuk memperoleh kebaikan di masa-masa yang akan datang.

Faktor kepribadian juga berpengaruh. Seseorang yang bertipe kepribadian A adalah orang yang ingin berbuat banyak dengan sedikit waktu dan dalam melakukan tugas mereka sering terburu-buru. Orang demikian mudah terkena stres. Lainnya halnya dengan orang yang bertipe kepribadian B. Mereka melakukan pekerjaan dengan tenang. Walaupun produktivitasnya kurang, mereka tidak mudah terkena stres.

Beberapa faktor di atas religiusitas dimungkinkan dapat mengurangi stres, misalnya mempelajari agama dan mengamalkannya. Glock dan Stark (Ancok dan Suroso, 1994) mengemukakan bahwa ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan untuk melihat tingkatan kadar religiusitas seseorang. Aspek-aspek itu antara lain:

- a. *Religious Belief*, merupakan dimensi ideologis, yang memberi gambaran sejauh mana seseorang menerima hal-hal yang dogmatis dari agamanya. Misalnya

seseorang percaya akan adanya malaikat, surga, neraka serta hal-hal lainnya yang bersifat dogmatik.

- b. *Religious Practice*, merupakan dimensi ritual, yakni sejauh mana seseorang menjalankan kewajiban-kewajiban ritual agamanya, misal sholat, puasa, zakat dan lain-lain terutama bagi umat Islam.
- c. *Religious Feeling*, merupakan dimensi perasaan, yaitu menggambarkan perasaan keagamaan yang dialami oleh individu. Misal kedekatan dengan suatu Dzat Yang Maha (Allah), kekuatan dari doa, rasa syukurnya dan lain-lain yang berkaitan dengan perasaan keagamaannya.
- d. *Religious Knowledge*, merupakan dimensi intelektual atau pengetahuan seseorang terhadap ajaran-ajaran agamanya tentunya dengan berpedoman pada kitab suci dan dari nabi atau ahli agama yang acuannya kitab suci. Misal apakah makna dari hari raya Idul Fitri, Ramadhan dan hal-hal lainnya.
- e. *Religious effect*, merupakan dimensi konsekwensial, yakni mengungkapkan tentang perilaku seseorang yang dimotivasi oleh ajaran agama dalam kehidupannya sehari-hari. Perilaku ini lebih bersifat hubungan horisontal, yakni hubungan manusia dengan sesama dan lingkungan sekitarnya, hal itu dalam agama Islam disebut *hablun minan nas*.

Berdasarkan uraian diatas bahwa dimensi-dimensi religiusitas adalah suatu keimanan atau keyakinan, pelaksanaan atau praktek agama, pengalaman, pengetahuan dan pengamalan ajaran agama, diantaranya adalah dzikir.

B. Dzikir

1. Pengertian Dzikir dan Macasn-macam dzikir

Dzikir berasal dari bahasa Arab, dari kata *dzakara*, *yadzkur*, dan *dzikran* yang berarti sebut dan ingat (Munawir, 1984). Dzikir, yaitu menyebut, menuturkan, mengingat, menjaga, mengerti, perbuatan baik, ucapan lisan, getaran hati sesuai dengan eara-cara yang diajarkan agama, dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT, upaya untuk ingat kepada Allah SWT.

Dzikir merupakan perbuatan untuk mengingat Allah atas keagungan-Nya yang meliputi hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan baik seperti tasbih, tahmid, shalat, membaca doa, melakukan perbuatan baik dan menghindari diri dari perbuatan yang mungkar, ini arti secara umum adapun arti secara khusus dzikir adalah menyebut nama Allah sebanyak-banyaknya dengan tata tertib, metode, rukun dan syaratnya (Ihsan, 2000).

Kegiatan dzikir merupakan perwujudan nilai ibadah. Hal ini tercantum dalam surat Al-Ahzab (33) ayat 41 yang berbunyi: "Hai orang-orang yang beriman berdzikirlah dengan menyebut namaku, dzikir yang sebanyak-banyaknya."

Disebutkan pula dalam surat An-nisa¹(4) ayat 103: "Maka apabila kamu menyelesaikan shalatmu, dzikir (ingatlah) Allah di waktu berdiri, di waktu duduk di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka drikanlah shalat sebagaimana biasa, sesungguhnya shalat itu adalah fardlu yang telah ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman."

Dzikir yang dimaksud dalam penelitian ini adalah menyebut Allah dengan bacaan atau doa-doa tertentu yang dilcerjakan setelah selesai sholat atau pada waktu-waktu tertentu, termasuk di dalamnya membaca ayat-ayat suci Al-Qur 'an.

Adapun dzikir terdapat tiga macam, antara lain :

1. *Dzikir jahri*, yaitu mengingat Allah dalam bentuk ucapan lisan yang mengandung arti pujian. Contohnya mengucapkan tahlil, tasbih, tahmid dan takbir.
2. Dzikir *khafi*, yaitu dzikir yang dilakukan secara khusuk oleh getaran hati.
3. Dzikir *hakiki*, yaitu dzikir yang dilakukan oleh seluruh jiwa raga, lahir dan batin.

Ahli tasawuf (Abdullah, 1991) membagi dzikir menjadi tiga cara:

- a) Dzikir Lisan, yaitu dengan mengucapkan lafadz Allah, misalnya *laa ilaaha illallah* yang diucapkan dengan lisan yang berpusat di lisan, dzikir semacam ini dikenal dengan dzikir *nafs bat*.
- b) Dzikir Rahasia, yaitu dzikir yang sifatnya tersembunyi sehingga lidah tidak di gerakan, tidak ada kata yang keluar. Dalam menyebut asma Allah SWT. hanya berbunyi "Hu-hu". Dzikir ini disebut dzikir isyarat dan nafas.
- c) Dzikir Qalbi, yaitu dzikir yang berpusat di hati, di mana bergerak-gerak menyebut asma Allah SWT. Oleh karena itu dzikir ini dikenal dengan dzikir *ismu dzat*.

Dzikir qalbi ada yang menyebut dzikir kesehatan jiwa karena dzikir ini berpusat pada hati dan rasa (As'ad, 1985). Namun penulis menarik kesimpulan bahwa beberapa macam dzikir tersebut mempunyai persamaan antara dzikir *jahri* dan dzikir lisan, dzikir *khafi* dengan dzikir *qalbu* dan dzikir hakiki dengan dzikir rahasia.

Dari beberapa macam dzikir tersebut diatas, dalam penelitian ini, penulis lebih mengutamakan dzikir *jahri* dan dzikir *khafi* sebagai obyek penelitian.

2. Aspek-aspek Dzikir.

Dalam pengamalan dzikir, ada beberapa aspek yang diambil dari beberapa teori yang membahas tentang dzikir, antara lain dijelaskan oleh Afrianti (1999) sebagai berikut:

dekat), *tadlarru'* (rasa tenang), *liqo'* (rasa berjumpa), *ihsan*, *khovf* (rasa takut) dan *tciwaddu'*.

3. Manfaat Dzikir

Ada beberapa manfaat yang diperoleh individu dalam melakukan dzikir, apabila individu benar-benar mengerjakan dzikirnya menurut cara yang di kehendaki oleh Allah dan Rasulnya yaitu menunjukkan baik sangka kepada Allah dengan amal soleh, maka akan menghasilkan rahmat dan inayat Allah, memperoleb sebutan sebagai hamba pilihan diantara hamba-hamba yang lain, dan membimbing hati dengan mengingat dan menyebut asma Allah, memelihara diri dari was-was setan, mendatangkan kebahagiaan, menghilangkan kekeruhan jiwa, melepaskan diri dari rasa sesal dan mendapat ampunan dan ridlo dari Allah.

Manfaat dzikir yang terkandung dalam Al Quran, yaitu.

1. Menentramkan hati, sebagaimana firman Allah: "...yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram, dengan mengingat Allah-lah hati mereka menjadi **tentram**". (QS. Ar ra'ad-28).
2. Menambah keyakinan dan keberanian. Seperti tersebut dalam surat Al Anfaal ayat 45: "Dan Allah tidak menjadikannya (rnengirim bala bantuan), melainkan sebagai kabar gembira agar menjadi tentram karenanya, kemenangan itu hanyalah di sisi Allah. Sesungguhnya Allah maha perkasa lagi bijaksana".
3. Menghilangkan rasa takut, sebagaimana tersirat dalam surat Al Baqarah ayat 239 : "Jika kamu dalam keadaan takut (bahaya), maka sholatlah sambil berjalan atau

berkendaraan dan kemudian apabila kamu telah aman maka sebutlah Allah, shalatlah sebagaimana Allah mengajarkan kepada kamu apa yang belum ketahui".

4. Melepaskan diri dari kesubtan hidup. Firman Allah dalam surat Al Anfaal ayat 45 yang berbunyi: "Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu memerangi kesulitan, maka berteguh hatilah kamu dan sebutlah Allah sebanyak-banyaknya agar kamu beruntung".

Dzikir salah satu cara olah batin. Dengan berdzikir yaitu dengan cara menyebut asma Allah secara berulang-ulang dengan bertawakal dan berserah diri kepada Allah maka akan mendapatkan ketenangan dan keteduhan jiwa sehingga terhindar dari berbagai himpitan hidup yang sedang dihadapi (Afrianti, 1999).

Menurut Ihsani (2000) manfaat dzikrullah adalah:

- a. Sebagai sarana komunikasi untuk mendapatkan diri kepada Allah seperti Firman Allah: "Karena itu ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat pula kepadamu dan bersyukurlah kepada-Ku janganlah kamu mengingkari nikmat-Ku". (Al Baqoroh: 152)
- b. Orang yang senantiasa berdzikir kepada Allah menjadi golongan yang unggul (*muffariduri*) sebagaimana Hadits Nabi Muhammad SAW : "Rasulullah bersabda : Terlebih dahulu maju adalah *muffaridun*. Para sahabat bertanya siapakah *muffaridun* itu ya Rasulullah ? Sabda Rasulullah yaitu mereka yang banyak melakukan dzikrullah pria dan wanita".

- c. Allah menyediakan ampunan dan pahala bagi orang yang berdzikir, sebagaimana firman Allah : "Laki-laki dan perempuan yang berdzikir kepada Allah sebanyak-banyaknya, Allah menyediakan bagi mereka keampunan dan pahala yang besar" (Al Ahzab: 35)
- d. Dengan dzikrullah membentengi diri dari segala siksa dan bencana, sebagaimana Hadits Nabi "*Laa ilaaha illallah* (kalimah Allah) adalah perkataan-Ku dan ia adalah Aku, siapa yang menyebutnya masuklah ia ke dalam benteng-Ku dan barang siapa yang masuk ke dalam benteng-Ku terpelihara ia dari siksa-Ku. (HR. Ibnu Hajar).
- e. Dengan dzikrullah menunda datangnya hari kiamat, betapa dahsyatnya kekuatan dari dzikir, ini terungkap dalam Hadits Nabi : "Tiada akan datang hari kiamat, kecuali bila tidak ada lagi orang yang menyebut Allah". (HR. Bukhori dan Muslim).

Subandi (dalam Afrianti, 1999) dalam penelitiannya tentang tema-tema pengalaman beragama bagi pengamal dzikir dinyatakan bahwa subjek merasa sangat dekat dengan Tuhan, subjek juga menyatakan terjadi suatu perubahan yang berbentuk sikap atau tingkah laku religius yang jauh berbeda dengan keadaan sebelumnya, adanya peningkatan ritual ibadah, hilang rasa keakuan, adanya perubahan tentang posisi dalam menghadapi permasalahan kehidupan sehari-hari, adanya perubahan tingkah laku moral antar sebelum dan sesudah melaksanakan dzikir yaitu munculnya perasaan berdosa, rasa sedih, gembira dan bahagia.

Adanya penelitian tentang pelaksanaan dzikir dan beberapa ayat maupun hadits yang menyatakan manfaat dari pelaksanaan dzikir, penulis dapat menyimpulkan bahwa dzikir dapat memberikan satu perubahan yang positif pada diri individu jika dilakukan dengan baik dan benar.

C. Santri

1. Pengertian Santri

Menurut Faisal (dalam Ali, 1984), santri menurut bahasa Tamil berarti para penuntut ilmu. Menurut Rahardjo (1995), santri adalah anak-anak muda dan dewasa yang belajar secara lebih mendalam dan lebih lanjut tentang ilmu agama Islam yang diajarkan secara sistematis dan langsung dari bahasa Arab serta berdasarkan pembacaan kitab-kitab klasik karangan ulama-ulama besar.

Pengertian santri dikatakan pula oleh Wahid (dalam Rahardjo, 1995), yaitu siswa yang tinggal di pesantren guna menyerahkan dirinya menjadi anak didik kyai dalam arti sepenuhnya. Dalam mengenyam pendidikan di pesantren santri tidak hanya mencari ilmu-ilmu agama, namun juga mencari kerelaan kyai atau disebut juga barokah. Barokah adalah dasar tempat berpijak santri di dalam menuntut ilmu dengan tekanan pada kebutuhan memperoleh kerelaan kyai. Pada saat seperti inilah diciptakan mekanisme konsensus dalam pembentukan tata nilai di pesantren.

Santri dididik menjadi manusia yang tunduk kepada tata nilai yang berlaku di pesantren tempat belajarnya dengan harapan santri akan mampu berpegang pada tata nilai dalam hidupnya di masyarakat nanti.

D. Hubungan Antara Dzikir Dengan Stres Pada Santri

Pesantren adalah suatu lembaga pendidikan Islam, sebagai wadah atau tempat menuntut ilmu agama Islam oleh para santri. Dalam proses pendidikannya, santri di pesantren juga mempunyai beberapa kegiatan diantaranya adalah kegiatan dzikir, maka dengan berdzikir diharapkan mempunyai kepribadian yang seimbang, utuh, damai, dan tenang sehingga dapat terhindar dari gangguan kejiwaan. Ketika individu tersebut bebas

●

dari gangguan kejiwaan maka dia akan dapat mengoptimalkan segala potensi dirinya. Jadi dapat dikatakan peningkatan aktivitas dzikir dapat mengatasi berbagai problema dalam kehidupan yang tahan terhadap derita kehidupan dan dapat menerima dengan ikhlas.

Dzikir merupakan salah satu cara olah batin untuk menyembuhkan stres dan penyakit psikosomatik (Asdie, 1997). Dengan berdzikir yaitu dengan cara menyebut asma Allah secara berulang-ulang dengan bertawakal dan berserah diri kepada Allah maka akan terjadi perubahan secara fisiologis dan psikologis. Menurut Ancok (dalam As'ad 1985), bahwa dengan berdzikir akan mampu mempengaruhi gelombang otak, dan getar-getar religius, mampu menata motivasi serta mengembalikan percaya diri. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Pitts dan Lure (dalam As'ad, 1985) bahwa orang yang melakukan dzikir jiwa atau samadhi, maka konsumsi oksigen dan otak akan memproduksi gelombang alpha (*alpha wave*), efek gelombang alpha adalah terjadinya penurunan laktat darah.

Penelitian lain dari Hjeelee (Subandi, 2002) membandingkan aspek psikologis antara kelompok yang melaksanakan meditasi dengan yang tidak. Ditemukan bahwa orang yang melaksanakan meditasi lebih rendah taraf kecemasannya, kontrol dirinya (diukur dengan skala *locus of control*) lebih internal dan aktualisasinya lebih tinggi. Lebih jauh lagi Van den Berg dan Mulder (dalam Subandi, 2002) melaporkan subjek yang melaksanakan teknik *Transcendental Meditation* (TM) menunjukkan peningkatan pada harga diri (*self esteem*), kekuatan ego (*ego strength*), kepuasan (*satisfaction*), aktualisasi diri (*self actualisation*), dan percaya pada orang lain (*trust in others*), serta peningkatan gambaran diri (*self image*). Selanjutnya Subandi (2002) juga menyebutkan

bahwa orang-orang yang melaksanakan meditasi cukup lama menunjukkan tingkat teoritik depresi dan sensitivitas terhadap kritik yang rendah.

Dengan dzikir yang mendalam pada Tuhan, manusia akan merasa yakin akan kekuasaan Tuhan. Segala hal yang dihadapi dalam kehidupan ini akan dilihat dengan prasangka baik (*husnudzon*) sehingga kesulitan dan tekanan hidup tidak dilihat sebagai sesuatu yang membebani atau yang menyiksa hidupnya. Ia justru memandang tujuan hidup sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas diri dan semakin mendekati diri pada Tuhan. Dengan begitu, santri akan mampu bersabar dan tidak putus asa ketika menghadapi cobaan hidup bahkan akan optimis dan percaya bahwa dirinya akan mampu menghadapi berbagai tantangan itu membuat individu selalu berpikiran positif

Bastaman (1994) mengatakan bahwa inti dari kesehatan mental adalah iman dan taqwa kepada Tuhan. Kondisi sehat mental merupakan hal yang kondusif untuk meningkatkan kualitas keberagamaan sebagai ungkapan iman dan taqwa kepada Tuhan. Adapun kriteria sehat mental antara lain bebas dari gangguan kejiwaan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial dan menjaga kelestarian lingkungan sekitar, serta merealisasikan berbagai potensi dirinya. Menurut Najati (1985), penyelesaian yang paling ideal dari konflik antara aspek-aspek fisik dan spiritual dalam diri manusia adalah dengan mengkompromikan antara keduanya. Yang diserukan Islam di antaranya adalah dengan jalan dzikir sebagai penyeimbang antara dorongan tubuh dan jiwa dan memakai jalan tengah yang merealisasikan keseimbangan antara aspek-aspek material dan spiritual dalam diri manusia, sehingga menjadi pribadi yang mukmin, yaitu suatu pribadi yang utuh, seimbang, damai dan tentram serta terhindar dari gangguan jiwa.

E. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka di atas, dapat diajukan hipotesis sebagai berikut :
Ada hubungan negatif antara dzikir dengan stres pada santri. Semakin banyak melakukan dzikir semakin rendah tingkat stresnya, begitu pula sebaliknya semakin jarang melakukan dzikir semakin tinggi stresnya.

