

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Pendahuluan

Kehidupan di era globalisasi ini tentu tidak lepas dari sebuah perkembangan, persaingan ketat dan sifat-sifat seperti individualisme, egoisme dan materialisme berpengaruh sangat besar terhadap kecemasan, stres dan depresi. Orang yang menganggap kenikmatan materi adalah segala-galanya justru berbanding terbalik dengan realita yang ada dan berujung pada gangguan kejiwaan.¹

Seperti yang dikatakan Finkelhor, semakin maju masyarakat semakin susah juga mencapai ketenangan dalam hidupnya, seseorang mencari ketenangan dan jalan keluar atas persoalan hidupnya di karenakan peningkatan kebutuhan hidup serta kesenjangan sosial yang menyebabkan ketegangan emosi.²

Beberapa sufi berpendapat bahwa materi yang mempengaruhi perkembangan manusia. Materi atau kekayaan yang melimpah menjadi tolak ukur kebahagiaan dan manusia akan selalu merasa tidak puas, padahal semua itu bersifat fana atau sementara. Hal seperti itu mengakibatkan adanya krisis rohani, beberapa muslim berusaha menyesuaikan kebutuhan antara jasmani dan rohani.³

Berbagai fenomena yang muncul tersebut sudah seharusnya disikapi dengan bijak, mengingat dampak yang akan timbul terhadap gangguan mental atau kejiwaan. Salah satu peran agama adalah memberikan kenyamanan pengikutnya dalam menghadapi kehidupan, dalam agama islam peran tersebut di implementasikan dalam bentuk dzikir. Dzikir yang di maksud sebagai salah satu terapi agama terhadap berbagai kondisi manusia yang mengalami banyak

¹ Haryanto, S. *Psikologi Shalat: Kajian Aspek-aspek Psikologis Ibadah Shalat*. (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2002), hlm. 19

² Dorothy C. F, *Bagaimana Emosi Berperan Dalam Hidup Anda, Kebencian, Kecintaan Dan Ketakutan Kita*, (Yogyakarta: Zenit Publisher, 2004.). hlm. 3-4

³ Ayu Efita Sari, skripsi : *Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa di Majelisul Dzakhirin Kamulan Durenan Trenggalek* (Tulungagung, : IAIN, 2015), hlm. 3

permasalahan hidupnya, seperti frustrasi, kecewa, bahkan melakukan perbuatan yang sangat tidak di perbolehkan oleh agama islam yaitu bunuh diri.

Moh. Soleh menjelaskan agama islam menganjurkan agar manusia senantiasa berdzikir kepada Allah, karena dengan berdzikir hati akan merasa lebih damai dan tenteram. Dengan metode berdzikir segala permasalahan hidup diserahkan kepada Allah dzat yang dapat mengatasi segala persoalan-persoalan hidup. Begitu sempurnanya agama islam, tidak satupun permasalahan etrlawatan tanpa solusi dalam kitab Al-Qur'an, sehingga urusan jiwa, ruh, hati dan berbagai aspek kehidupan semua sudah tersusun dengan kesatuan yang kompleks.⁴

Sumber kebahagiaan manusia adalah ketenangan jiwa, tidak akan bahagia apabila seseorang tidak mempunyai ketenangan, hidupnya akan dihantui rasa gelisah. Sudah menjadi garis kehidupan semakin kita berusaha melangkah maka semakin banyak pula masalah yang datang dan pergi.⁵

Untuk mencapai ketenangan jiwa, Islam menawarkan berbagai solusi dengan merujuk Al-Qur'an dan As-Sunnah, salah satu solusinya adalah dengan berdzikir, ketika keadaan jiwa merasa tidak tenang, Allah memerintahkan untuk berdzikir seperti firmanNya dalam Al-Qur'an Surah Ar-Ra'du ayat 28 :

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
AN-DU
الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ

Artinya : “Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan berzikir (mengingat) Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”⁶

⁴ Moh. Sholeh, *Tahajud Manfaat Praktis Ditinjau Dari Ilmu Kedokteran Terapi Religius*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005). Hlm 27.

⁵ Moh. Sholeh, *Tahajud Manfaat Praktis Ditinjau Dari Ilmu Kedokteran Terapi Religius...*, hlm. 2

⁶ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Semarang, CV. Toha Putra, 1989

Dengan berdzikir akan membuat jiwa seseorang menjadi seimbang dan terarah, pada saat berdzikir adrenalin akan merasa terpacu, sehingga terdapat semangat yang tinggi untuk mengarungi kehidupan.⁷

Para sufi menganjurkan untuk selalu berdzikir, seperti firman Allah yang memerintahkan manusia untuk berdzikir sebagaimana perintah untuk mengerjakan sholat dan ibadah lainnya. Karena dengan berdzikir akan membuat kondisi jiwa lebih stabil dan jiwa akan merasa lebih tenteram.⁸

Dalam agama islam sudah suatu keharusan menyeimbangkan antara kehidupan di dunia dan akhirat. Keduanya harus sama-sama diperjuangkan. Seseorang perlu memperhatikan kebutuhan lahiriyah dan rohaniyah untuk mencapai keseimbangan. Ketika kebutuhan jasmani dan rohani sudah seimbang maka ketenangan pun akan didapatkan. Sebagai orang muslim ada beberapa cara untuk mencapai keseimbangan di antaranya dengan beribadah. Salah satu terminologi yang di kenal dalam ilmu tasawuf disebut dengan thoriqoh.

Pada saat ini sangat banyak sekali kelompok sufistik yang disebut dengan thoriqoh melakukan kegiatan berdzikir salah satunya adalah thoriqoh tijaniyah.

Thoriqoh tijaniyah pertama kali disampaikan oleh Syekh Ahmad At-Tijani di aljazair dan menyebar ke Selatan Sahara, lalu masuk ke Sudan, Mesir Afrika Barat dan bahkan sudah masuk ke Amerika Utara dan Barat. Di Indonesia tarekat tijaniyah ini merupakan tarekat muktabarah yang sudah diakui keberadaan dan kebenarannya.⁹

Ada 3 pokok dzikir yang terdapat dalam thoriqoh tijaniyah yang diamalkan secara rutin, diantaranya : dzikir lazimah, dzikir ini dibaca pada pagi hari setelah sholat subuh hingga datangnya waktu dhuha dan sore dibaca setelah melaksanakan sholat ashar hingga waktu isya. Dalam dzikir lazimah membacakan 1). Istigfar

⁷ Dadang Ahmad Fajar, *Psikoterapi Religius*, Cianjur: Darr al-Dzikr Press, 2018, hlm 101

⁸ Dadang Ahmad Fajar, *Psikoterapi Religius*..hlm 101

⁹ Noor'ainah, *Ajaran Tasawuf Tarekat Tijaniyah*, Ilmu Ushuluddin. Volume. 10 Nomor 1, Januari 2011, hlm. 87-105.

yang berupa ucapan astagfirullah sebanyak 100 kali; 2). Shalawat kepada Rasulullah saw sebanyak 100 kali. Sholawat yang biasa dibacakan oleh tarekat tijaniyah adalah sholawat fatih (Allahuma Sholli ‘ala Sayyidina Muhammadinil Faatihilima Ughliqo Walkhootimi lila Sabaq Naashiril Haqqi bil Haqqi wal Haadi Ilaa Shirootikal Mustaqiim Wa ‘ala Aalihi Haqqo Qodrihi Wamiqdaarihil A’dzim), sholawat pada dzikir lazimah bisa pada rincian 10 kali sholawat fatih, dan 90 kali pada sholawat yang lain contohnya Allahuma Sholli ‘Ala Sayyidina Muhammad Wa ‘ala Aali Sayyidina Muhammad, namun alangkah lebih baik apabila ke 100 sholawat tersebut dibacakan menggunakan sholawat fatih; 3) lafadz tahlil yakni La Ilaha Illallah dilafalkan sejumlah 100 kali Yang kedua ada dzikir wazifah yaitu dzikir yang dibacakan hanya sekali dalam sehari semalam. Dzikir wazifah memiliki 4 macam lafadz yaitu 1). Lafadz istigfar yaitu astagfirullahaladzim Alladhi Laa Illaha Illa Huwal Hayyul Qoyyum. Lafadz ini dibaca sebanyak 100 kali; 2). Membaca sholawat fatih sebanyak 50 kali. Pada dzikir wadzifah sholawat fatih tidak bisa diganti dengan sholawat yang lain; 3). Membaca tafadz tahlil sebanyak 100 kali; 4). Membaca sholawat Jauharatul Kamal sebanyak 12 kali, jika tidak terpenuhi persyaratannya maka boleh diganti membaca sholawat fatih sebanyak 20 kali.

Dan yang ketiga yaitu dzikir hailallah, dzikir ini sangat dianjurkan secara berjamaah pada hari Jum’at sore hingga terbenamnya matahari. Lafadz yang diucapkan yaitu kalimah Tauhid yaitu La Ilaha Illallah, tidak ada batasan hitungan, yang dijadikan batasan paling sedikit dilakukan satu jam atau 1000 kali.

Semua dzikir yang ada pada thoriqoh tijaniyah bertujuan untuk membersihkan hati, ketika seseorang mempunyai hati yang bersih maka ketenangan jiwa sudah pasti menjadi miliknya. Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengangkat judul “Pengaruh Dzikir Thoriqoh Tijaniyah Terhadap Ketenangan Jiwa”.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang diatas, maka diperoleh beberapa rumusan masalah diantaranya :

1. Bagaimana keadaan jiwa jamaah thoriqoh tijaniyah sebelum dan sesudah mengikuti dzikir?
2. Bagaimana pengaruh dzikir thoriqoh tijaniyah dalam menenangkan jiwa?

C. Tujuan Penelitian

Berhubungan terhadap rumusan masalah diatas, penelitian bertujuan dalam menggambarkan hasil analisis penelitian di lapangan dengan cara spesifik, di antaranya antara lain untuk:

1. Mengetahui bagaimana keadaan jiwa jamaah thoriqoh tijaniyah sebelum mengikuti dzikir.
2. Mengetahui bagaimana pengaruh dzikir thoriqoh tijaniyah bagi ketenangan jiwa.

D. Manfaat Penelitian

Dari berbagai hasil dan proses dalam penelitian ini diinginkan bisa memberi manfaat antara lain :

1. Teoritis/Akademis

Sangat diharapkan dari penelitian ini bisa berkontribusi terhadap perkembangan ilmu yang memberi perspektif yang beda. Menjelaskan tentang pengaruh dzikir thoriqoh tijaniyah terhadap ketenangan jiwa penelitian ini pun diharapkan bisa menambah khazanah keilmuan terkhusus pada kajian ilmu psikoterapi dan tasawuf dan ikut berpartisipasi pada perkembangan inovasi psikoterapi saat ini.

2. Secara Praktis

Dari hasil penelitian ini diinginkan memberi wawasan dan informasi baru kepada publik betapa dahsyat nya pengaruh dzikir thoriqoh tijaniyah

untuk mengatasi kegelisahan hati. Lebih jauh penulis berharap agar masyarakat lebih mengamalkan dzikir thoriqoh tijaniyah ini, sehingga bisa menjadi salah satu ikhtiar dalam mengatasi kegelisahan yang sedang dihadapi.

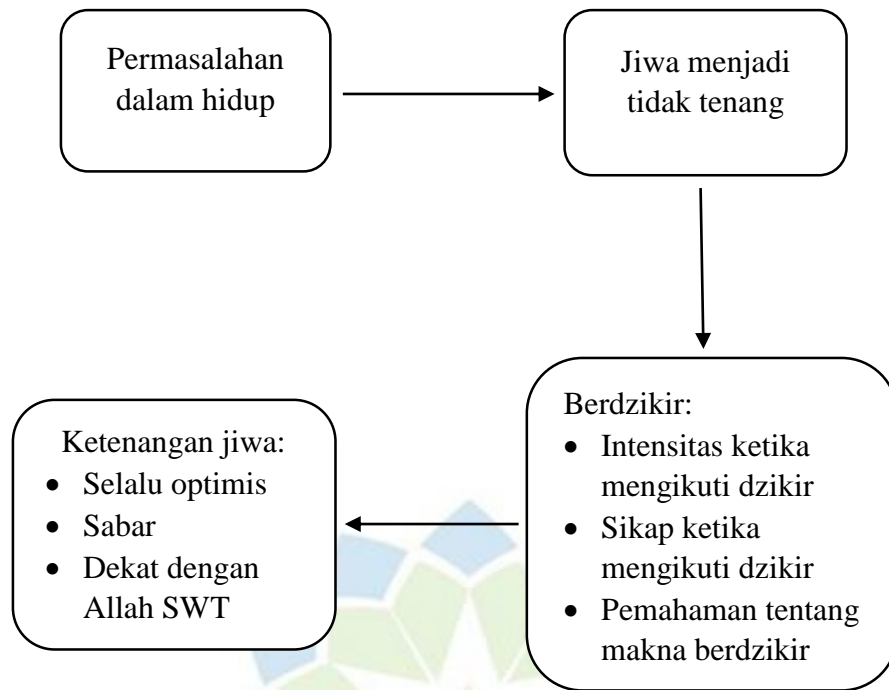
E. Kerangka Berpikir

Berawal dari masalah yang muncul di kehidupan sehari-hari pasti membuat seseorang berpikir bagaimana cara untuk menyelesaikan permasalahannya tersebut. Dari banyaknya masalah yang muncul mengakibatkan ketidaktenangan di dalam jiwa seseorang. Ketika keadaan jiwa tidak tenang maka seseorang itu tidak akan pernah mencapai kebahagiaan, ketika keadaan jiwa tidak tenang maka masalah tidak akan terselesaikan dan malah menjadi semakin rumit.

Ketika mengalami keadaan seperti ini, mendekatkan diri kepada Allah SWT sudah menjadi keharusan salah satunya dengan berdzikir. Dzikir secara bahasa berarti mengingat Allah. Dzikir berasal dari kata dzakara-yadzakuru-dzikran, yang memiliki arti menyebut dan mengingat.¹⁰ Dengan berdzikir berharap bisa dekat dengan sang pencipta, dengan begitu Allah akan membantu menyelesaikan masalahnya, masalah yang sedang di hadapi bisa terselesaikan dengan baik. Masalah yang terselesaikan membuat jiwa menjadi semakin tenang. Ketenangan jiwa yang dimiliki seseorang dengan keseimbangan pada fungsi-fungsi jiwanya, mempunyai kepribadian yang baik dan mampu menerima segala cobaan yang menimpa kehidupannya.¹¹ Dengan jiwa yang tenang mampu membuat seseorang menjadi lebih sabar dan optimis dalam mengarungi kehidupannya.

¹⁰ M. Sanusi, *Dzikir Itu Ajib Bukti-Bukti Dapat Menyempurnakan Kepribadianmu*, Jogjakarta : DIVA Press, 2014 hlm 22

¹¹ Kartini Kartono, *Kesehatan Mental dalam Islam*, Bandung : Mandar Maju, 1989, hlm 4



Gambar 1. 1 Bagan Kerangka Teoritis Proses Penelitian

F. Hipotesis

Pada penelitian kuantitatif di dalamnya pasti terkandung hipotesis penelitian. Hipotesis yaitu sebuah pernyataan, bukanlah pertanyaan yang akan mendeskripsikan korelasi variabel penelitian. Hipotesis yaitu sebuah jawaban sementara yang diberikan oleh penulis dalam bentuk pernyataan agar di uji kebenaran datanya.¹² Pada penelitian ada 2 jenis hipotesis, yaitu hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Hipotesis alternatif yaitu hipotesis yang menyajikan *variabel bebas* (x) dan *variabel terikat* (y) memiliki hubungan. Sedangkan hipotesis nol merupakan hipotesis yang menyajikan variabel bebas (x) dan *variabel terikat* (y) tidak ada hubungan.¹³

Dalam penelitian ini, penulis memberi pengajuan hipotesis : “terdapat pengaruh yang signifikan dzikir thoriqoh tijaniyah terhadap ketenangan jiwa pada jamaah thoriqoh tijaniyah di Zawiyah Abi Samghun Padalarang.

¹² Agus Riyanto, *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*, (Yogyakarta : Nuha Medika, 2011) hlm.84.

¹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2017) hlm. 64.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Tidak sedikit karya-karya ilmiah ataupun penelitian yang meneliti tentang pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa, tetapi penelitian ini khusus membahas mengenai pengaruh dzikir thoriqoh tijaniyah bagi ketenangan jiwa belum ada yang melaksanakannya. Di bawah ini merupakan sejumlah karya ilmiah yang berkaitan pada penelitian antara lain :

1. Skripsi *Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelis Dzakhirin Kamulan Durenan Trenggalek*, Disusun Oleh Ayu Efitasari (2015), Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung. Hasil dari penelitian ini menyimpulkan bahwa pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa mendapatkan hasil yang signifikan di majlis dzakhirin trenggalek. Ini bisa dibuktikan dengan tingginya hasil presentase ketenangan jiwa sebesar 6.5%. perihal tersebut pasti dipengaruhi oleh aspek daerah atau lingkungan serta tata tertib yang diterapkan para majlis dzakhirin trenggalek.
2. Skripsi *Dampak Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Kasus Di Gampong Baet Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar)*, Disusun Oleh Tarwalis (2017), Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Hasil dari penelitian ini menyimpulkan individu yang mengalami keresahan, ketidak tenangan, dan sering putus asa menjadi lebih tenang setelah melakukan dzikir dengan pendekatan dzikir tarekat qadiriyyah wa naqshabandiyah. Individu menjadi lebih rendah hati, merasa tenang dan ikhlas bahkan ketika dirinya tertimpa suatu musibah dan menyerahkan semuanya kepada Allah SWT.
3. Skripsi *Upaya Meningkatkan Ketenangan Jiwa Para Lansia Melalui Pengajian Wirid Shalawat Kubraa Pada Majelis Taklim Ahlu Thoriqoh Muktabaraoh Kelurahan Bulu Kota Semarang*, Disusun Oleh Sholichatul Adaiyah (2019) Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Hasil dari penelitian ini menyimpulkan sebagian besar

lansia mengalami rasa kesepian, ketidak tenangan, merasa kehilangan dan pengetahuan tentang agama yang kurang. Tetapi setelah mengikuti dzikir dan mendapatkan banyak sekali bimbingan tentang keagamaan jamaah lansia satu persatu menjadi lebih terbuka atas masalahnya, merasa lebih tenang dan sabar dalam menghadapi berbagai cobaan. Maka dari itu pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa lansia dirasa sangat efektif.

4. Skripsi Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kesehatan Jiwa Klien Narkoba (Studi Deskriptif Di Inabah IV Desa Sindanghayu Kecamatan Banjarsari Kabupaten Ciamis) disusun oleh Cucu Setiawan (2002) Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Dari penelitian ini menyimpulkan banyaknya remaja yang terjerat narkoba dan di netralisir di pondok pesantren inabah IV dengan cara pasien mandi taubat pada pukul 02.00, dan disiang hari pasien dimandikan lagi sebanyak empat kali yakni sebelum sholat dhuha, dzuhur, ashar dan magrib. Ketika mandi dianjurkan untuk membasuh kepala lama-lama, kemudian sholat wajib dan sholat sunah seluruhnya berjumlah 29 macam, setelah selesai sholat pasien diharuskan berdzikir. Dalam kegiatan satu hari baru beraktivitas pukul 21.30 untuk masuk kamar tidur masing-masing. Dari 4 orang yang menjadi klien narkoba bahwa terapi tersebut dapat menentramkan jiwanya, dapat menjadikan klien menolong sesama, dan merasakan kasih sayang terhadap dirinya dan orang lain.
5. Skripsi *Pengaruh Dzikir Al-Asma Al-Husna Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Penelitian Pada Ibu-Ibu Pengajian Pondok Pesantren Al-Ikhlas Assalafiah Al-Islamiah Kp. Bendungan Telur Rt01/Rw08 Desa Bojong Emas Kec.Solokan Jeruk Kab.Bandung* disusun oleh Regina Fitaloka Trisakti Fakultas Ushuluddin Uin Sunan Gunung Djati Bandung. Dari penelitian ini menyimpulkan manusia di zaman modern ini rentan terkena stres dan depresi dikarenakan persaingan hidup yang semakin ketat. Untuk mengantisipasi keadaan tersebut Ibu-Ibu Pengajian Pondok Pesantren Al-Ikhlas Assalafiah Al-Islamiah Kp Bendungan Telur Rt01/Rw08 Desa

Bojong Emas Kec.Solokan Jeruk Kab.Bandung melakukan dzikir asmaul husna secara berjamaah. Untuk mengetahui dampak dari dzikir asmaul husna tersebut peneliti menyebarkan angket. Dari hasil penelitiannya tersebut menyatakan bahwa dzikir asmaul husna memiliki pengaruh dengan kategori cukup untuk mengatasi ketidak tenangan jiwa.

6. Skripsi Dampak Amalan Dzikir Terhadap Kesehatan Mental (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Sirnarasa) disusun oleh Ayu Anggita Lestari Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Dalam skripsi ini menyimpulkan di dunia modern ini banyak terjadi permasalahan yang akan berdampak pada kesehatan mental baik di usia muda atau di usia tua, untuk mengantisipasi hal tersebut santri di pondok pesantren sirnarasa mengamalkan dzikir, dengan mengamalkan dzikir seseorang akan lebih mendekatkan dirinya kepada Allah SWT, menjadikan kehidupan lebih baik, lebih tenang, damai, tentram sehingga akan jauh dari kegelisahan, keragu-raguan, iri, dengki, dan penyakit hati yang lainnya.

