

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi yang sangat erat dengan persaingan dalam segala aspek kehidupan mulai dari ekonomi, sosial, politik sampai religiusitas memunculkan sifat tidak terpuji dalam diri manusia yakni bersikap masing-masing, hanya peduli kepada diri sendiri dan berorientasi pada material sehingga mengakibatkan rasa gelisah, rasa cemas dan juga depresi.¹ Manusia saling berlomba dalam mencapai yang terbaik namun lupa untuk melakukan hal yang baik. Berbagai tekanan kejiwaan berupa gelisah, cemas, stres dan depresi ini mengakibatkan kondisi kesehatan jiwa seorang individu menjadi rusak dan berujung pada gangguan kejiwaan.²

Menurut pendapat Finkelhor dalam masyarakat modern di era globalisasi ini berpendapat bahwa kemajuan masyarakat sangat berpengaruh terhadap kesulitan hidup yang tengah dijalani oleh masyarakat tersebut. Kebutuhan untuk menjalani kehidupan yang semakin lama semakin tinggi, serta kesenjangan ekonomi dan sosial memicu perasaan dan emosi yang mengakibatkan individu mencari cara untuk mencapai ketenangan dan menyelesaikan permasalahan hidupnya.³

Manusia diciptakan sebagai individu yang memiliki sifat materialisme yang mana memiliki keinginan terhadap hal-hal yang bersifat fana. Namun selain diciptakan sebagai makhluk materialisme manusia juga diciptakan

¹ Wicaksono, Y. I. (2021). *Gejala gangguan jiwa dan pemeriksaan psikiatri dalam praktek klinis*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).

² Sudirman, S. (2021). Hubungan Ilmu Jiwa Agama dengan Aktivitas Keagamaan dalam Kehidupan Bermasyarakat. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 8(2), 246-256.

³ Finkelhor, D., Turner, H., & LaSelva, D. (2021). Medical treatment following violence exposure in a national sample of children and youth. *JAMA network open*, 4(5), e219250-e219250.

sebagai makhluk spiritualisme oleh karenanya selain membutuhkan materi yang sifatnya jasmani, manusia juga membutuhkan sisi spiritual atau kerohanian dalam mencapai kebahagiaan dalam hidupnya.⁴

Jika standar bahagia selalu diukur dengan harta kekayaan yang bersifat sementara, maka seorang manusia hanya akan hidup dalam persaingan dan tekanan bathin untuk terus-menerus mencapai sesuatu tanpa mengetahui batasan dan rasa kebersyukuran sehingga jauh dari kepuasan bathin dan ketenangan jiwa.⁵

Ketenangan jiwa merupakan istilah psikologi yang terdiri atas dua kata yaitu jiwa dan ketenangan. Ketenangan itu sendiri berasal dari kata tenang yang mendapat tambahan ke-an. Tenang berarti diam tidak berubah-ubah (diam tidak bergerak), tidak gelisah, tidak susah, tidak gugup betapapun keadaan gawat, tidak ribut, tidak tergesa-gesa.⁶

Jiwa yang tenang (*muthmainnah*) merupakan kondisi kejiwaan manusia yang senantiasa mengajak kembali kepada fitrah Ilahiyah Tuhan Nya.⁷ Ketenangan dalam kejiwaan ini tidak dapat diindrai dengan indera fisik manusia karena jiwa pada dasarnya merupakan suatu unsur yang bersifat metafisik oleh karenanya hanya mampu mengindrai manifestasi dari ketenangan jiwa manusia diantaranya adalah sifat, sikap dan perilaku manusia.⁸ Seorang manusia yang memiliki ketenangan jiwa dapat dilihat dari sikapnya dalam merespon dan menghadapi sesuatu yang penuh dengan ketenangan dan kehati-hatian tanpa mudah terpengaruh atau tergesa-gesa. Sifatnya juga yang tidak mudah dikendalikan amarah dan emosi dan mampu menahan diri dari cobaan.

⁴ Angraini, R. (2022). AL ILMU AN NAFS/ILMU JIWA (PSIKOLOGI ISLAM). *Archetype Journal*, 5(1).

⁵ Masduki, Y., & Warsah, I. (2020). *Psikologi agama*. Tunas Gemilang Press.

⁶ Depa rtemen Agama RI, Mushaf Al-Qur'an Terjemahan, (Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2002), hlm. 80-100

⁷ Rakhmat, J. (2021). *Psikologi agama*. Mizan Publishing.

⁸ Saifuddin, A. (2019). *Psikologi Agama: Implementasi Psikologi untuk Memahami Perilaku Agama*. Kencana.

Dalam perilaku dan gerak-geriknya juga sangat penuh dengan pertimbangan dan kehati-hatian. Ketenangan jiwa dalam diri seorang manusia juga menjadikan manusia mampu melihat sekelilingnya dan semua yang dihadapi dari sisi terang dan berfikir positif dan mampu melihat potensi kebaikan di lingkungannya. Sehingga kualitas diri dari seorang manusia yang memiliki ketenangan jiwa mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya.⁹

Berdasarkan yang sudah dipaparkan tentang kebutuhan seorang manusia yang tinggi akan tercapainya sebuah ketenangan dalam kehiwaannya guna menapai kebahagiaan dalam hidup maka diperlukan konsumsi unsur kerohanian salah satunya adalah dengan menggunakan bimbingan rohani.¹⁰ Dewa Ketut Sukardi mengemukakan bahwa yang dimaksud dengan bimbingan yaitu sebuah proses yang sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan potensi yang dimiliki oleh seseorang, memahami dirinya sendiri, menyelesaikan permasalahan hidup sehingga seseorang tersebut mampu menentukam jalan hidupnya sendiri melalui banyak pertimbangan.¹¹

Bimbingan merupakan suatu proses pelaksanaan berupa upaya dan bantuan baik dalam bentuk panduan, arahan dan ajakan guna memberikan pemahaman dan pedoman supaya individu mampu menyelesaikan permasalahannya serta menempa dirinya menjadi semakin baik.¹² Bimbingan rohani adalah suatu proses pemberian bimbingan melalui kegiatan-kegiatan atau aktivitas yang melibatkan keimanan manusia yang bertujuan agar membentuk aqidah yang matang, keyakinan yang kuat dan membawa individu untuk senantiasa beriman juga bertaqwa kepada Allah¹³

⁹ Bakran Adz-Dzaky, HM. Hamdani, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Jogyakarta : PT. Fa jar Pustaka Ba ru, 2006), hlm. 458

¹⁰ El Hafiz, S. (2019). Tawaran Konsep Jiwa Menurut HAMKA: Kajian Psikologi Islami. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 5(1), 45-54.

¹¹ Dewa Ketut Sukardi. "Bimbingan dan Penyuluhan Belajar di Sekolah ", (Surabaya : Usaha Na sional, 1982), Hal. 66

¹² Azizah, N. (2019). Peningkatan Kualitas Konseling Mahasiswa Melalui Pelatihan Bimbingan Rohani Islam. *Jurnal At-Taqaddum*, 11(2).

¹³ Ar-Rosi, J., & Da'i, R. A. N. R. (2020). Psikologi Islam Ibnu Sina (Studi Analisis Kritis Tentang Konsep Jiwa Perspektif Ibnu Sina). *dalam Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains*, 2.

Bimbingan rohani adalah sebuah kegiatan melakukan arahan, panduan dan dorongan kepada seseorang yang memerlukan pertolongan baik dalam hal akal pikiran, kejiwaan, keimanan, dan keyakinan, serta dapat menanggulangi problematika hidup dengan baik dan benar secara mandiri yang berpandangan pada Al-qur'an dan Assunnah.¹⁴ Pelaksanaannya bimbingan rohani ini menggunakan pendekatan spiritual yang membutuhkan tenaga ahli yang memahami mengenai cara memandu, mengajak dan mengarahkan klien dengan pendekatan spiritual untuk memaksimalkan potensi kejiwaan, keimanan dan keyakinan dalam dirinya guna mencapai kesejahteraan yang lebih tinggi seperti kesehatan dan ketenangan dalam jiwanya.¹⁵

Berdasarkan studi pendahuluan berupa observasi dan wawancara di Universitas Al-Ghifari Kota Bandung, diperoleh data bahwa masih banyak mahasiswa yang sering takut, cemas dan gelisah. Maka penelitian ini diharapkan dapat menemukan pengaruh proses pemberian bimbingan rohani yang dilakukan oleh pihak universitas terhadap ketenangan jiwa mahasiswa universitas Al Ghifari. Dengan ini peneliti bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan rohani terhadap ketenangan jiwa.

B. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan paparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat tingkat partisipasi mahasiswa dalam bimbingan rohani terhadap ketenangan jiwa mahasiswa Universitas Al-Ghifari?
2. Bagaimana jenis korelasi antara bimbingan rohani dengan ketenangan jiwa mahasiswa Universitas Al-Ghifari?
3. Bagaimana tingkat pengaruh bimbingan rohani terhadap ketenangan jiwa mahasiswa universitas Al-Ghifari?

¹⁴ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Fa jar Pustaka Baru, 2002), hlm. 189.

¹⁵ Mukhlis, M. (2019). Pendekatan Ilmu Psikologi dalam Studi Islam. *Jurnal Kariman*, 7(1), 71-80.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dilakukan dalam menjadi salah satu syarat ujian sidang skripsi program strata satu (S1) Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui terdapat atau tidaknya pengaruh bimbingan rohani terhadap ketenangan jiwa mahasiswa universitas Al-Ghifari
2. Mengetahui jenis korelasi antara bimbingan rohani terhadap ketenangan jiwa mahasiswa universitas Al-Ghifari
3. Mengetahui tingkat pengaruh bimbingan rohani terhadap ketenangan jiwa mahasiswa universitas Al-Ghifari

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan konteks penelitian yang peneliti lakukan, adapun manfaat yang dapat diperoleh yaitu.

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini secara teori termasuk ke dalam kategori ilmu Tasawud dan Psikoterapi, yang diharapkan dapat memberikan manfaat secara keilmuan baik kepada para dosen, guru, pelajar dan seluruh umat manusia mengenai cara mencapai kebahagiaan dengan sisi spiritual dengan menggunakan pendekatan ruhaniyyah yang menggunakan metode bimbingan rohani. Terlepas dari hasil penelitian ini yang memiliki hubungan atau tidaknya antara pembiasaan bimbingan rohani dan ketenangan jiwa pada mahasiswa univesitas Al Ghifari diharapkan dapat dijadikan pemahaman dan pertimbangan dalam memperbaiki perilaku yang negatif ini. Selain itu, penelitian ini semoga dapat berperan untuk memberikan ide dan wawasan untuk pengembangan keilmuan baik bagi penulis maupun masyarakat luas. Serta dapat berperan menjadi bahan rujukan khususnya dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan data secara mendasar yang ke depannya masih bisa dikembangkan bagi penelitian-

penelitian lain yang relevan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan mampu menunjang pemahaman masyarakat umum mengenai salah satu cara dan faktor pendukung dalam mencapai ketenangan jiwa khususnya mahasiswa universitas AlGhifari supaya menjadi lebih teladan dalam setiap sifat, sikap dan perilakunya. Kemudian manfaat praktis lainnya adalah diharapkan dapat diterapkan terutama pada mahasiswa tasawuf psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bagaimana cara mencapai ketenangan jiwa dengan bimbingan rohani.

E. Hasil Penelitian Terdahulu

1. **Skripsi** yang ditulis oleh Siti Marwati, Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam 2003, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Judul skripsi “Efektifitas Bimbingan dan Penyuluhan Islam Dalam Meningkatkan Kesadaran Agama Pada Narapidana Di Rumah Tahanan Negara (RUTAN) Jakarta Pusat”. Penelitiannya terfokus pada kegiatan bimbingan agama serta tingkat efektivitas bimbingan penyuluhan islam dalam meningkatkan kesadaran beragama narapidana. Penelitian ini diawali dengan penjelasan mengenai kurangnya kesadaran beragama yang terjadi pada narapidana di rutan jakarta pusat. Sebagian besar narapidana beragama islam dalam data sensus rutan namun dalam pelaksanaan kegiatan beragama dalam rutan tersebut masih sangat kurang. Oleh sebab itu dalam penelitian ini menegaskan pentingnya penanaman aspek keruhanian dan spirituaisme dalam meningkatkan tingkat keberagaan.
2. **Artikel**, “Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi” yang ditulis oleh Olivia Dwi Kumala, Yogi Kusprayogi, Fuad Nashori dalam jurnal PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi Volume 4, Nomor 1, 2017: 55-66. menjelaskan mengenai pelatihan zikir yang dijadikan sebagai sarana solusi dalam mengatasi hipertensi dengan harapan mampu meningkatkan ketenangan

jiwa para penderitanya. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan model rancangan pretest dan posttest. Pelatihan dilaksanakan sebanyak 7 pertemuan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan pelatihan dzikir dapat meningkatkan ketenangan jiwa para penderita hipertensi secara signifikan dan mempengaruhi tekanan darah dan kondisi emosi para penderitanya

3. **Skripsi** yang ditulis oleh Tarwalis dengan judul “Dampak Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Kasus di Gampong Baet Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar)” Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Dalam skripsi ini peneliti mengawali risetnya dengan menulis faktor apa saja yang menghambat tercapainya ketenangan jiwa. Kemudian penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis deskriptif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pengammalan dzikir cukup mempengaruhi ketenangan jiwa subjek penelitian seperti mengurangi stres, berfikir berlebihan, tidak mudah emosi dan mampu mengatur dan meregulasi emosi dengan cukup baik. Kualitas dari hasil ketenangan jiwa ini sangat dipengaruhi oleh intensitas dan kualitas ketika pelaksanaan dzikirnya. Semakin subjek menghayati dan serius dalam pelaksanaannya maka semakin tenang keadaan jiwanya.
4. **Skripsi** yang ditulis oleh Syafi’ah Wulan S. Dengan judul “Pengaruh Membaca Sholawat Wahidiyah Terhadap Ketenangan Jiwa Lansia di Desa Tanjungsari” Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, IAIN Tulungagung. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh sebuah fenomena masyarakat usia lanjut yang mempunyai ketenangan dalam jiwanya dengan mengikuti dan mengamalkan sholawat wahidiyah. Dalam hal ini penulis ingin mengetahui bagaimana pengaruh sholawat wahidiyah terhadap ketenangan jiwa lansia di desa Tanjungsari. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi lansia

mengikuti dan mengamalkan sholawat wahidiyah adalah dorongan dari dalam diri sendiri untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Untuk memperdalam ketaqwaan. Ketenangan jiwa lansia pengikut sholawat wahidiyah terlihat dari kekhusyuan lansia pada saat mengamalkan sholawat wahidiyah.

F. Kerangka Pemikiran

Secara harfiah, bimbingan merupakan proses mengarahkan, menunjukkan atau menuntun seseorang agar hidupnya menjadi lebih baik dari sebelumnya. Secara bahasa, bimbingan berasal dari bahasa Inggris yaitu “*guidance*”, yang awalnya berupa “*to guide*” yang artinya menunjukkan”.¹⁶ Dewa Ketut Sukardi mengemukakan bahwa yang dimaksud dengan bimbingan yaitu sebuah proses yang sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan potensi yang dimiliki oleh seseorang, memahami dirinya sendiri, menyelesaikan permasalahan hidup sehingga seseorang tersebut mampu menentukan jalan hidupnya sendiri melalui banyak pertimbangan¹⁷

Menurut pendapat Mc Daniel, bimbingan merupakan kegiatan melayani seseorang untuk mendapatkan keterampilan dan pengetahuan dalam membuat pilihan-pilihan, rencana-rencana, dan intervensi-intervensi yang diperlukan untuk menyesuaikan diri yang baik”¹⁸

Bimbingan merupakan suatu proses pelaksanaan berupa upaya dan bantuan baik dalam bentuk panduan, arahan dan ajakan guna memberikan pemahaman dan pedoman supaya individu mampu melaksanakan sesuatu dan menyelesaikan permasalahannya serta menempa dirinya menjadi semakin baik dalam lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah maupun lingkungan kerja.

¹⁶ H.M Arifin, Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama ,(Jakarta : PT Golden Terayon Press, 1994), Hal. 1

¹⁷ Dewa Ketut Sukardi. “Bimbingan dan Penyuluhan Belajar di Sekolah ”,(Surabaya : Usaha Nasional, 1982), Hal. 66.

¹⁸ Prayitno, Herman Amti, Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling (Jakarta Rineka Cipta, 1994) cet. Ke 1. Hal. 94

Bimbingan sendiri dibantu dan diberikan arahan oleh individu yang ahli atau lebih memahami suatu pekerjaan, tata cara atau penyelesaian masalah karena pembimbing diharuskan mampu memaksimalkan potensi yang dimiliki oleh individu. Secara harfiah, rohani berasal dari kata bahasa arab yaitu ruh yang artinya jiwa, sedangkan jika dilihat dari Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), rohani yaitu sesuatu yang berikatan dengan badan atau jasmani.

Imam al-Ghazali berpendapat bahwa roh sebenarnya dapat diartikan sebagai roh jasmani atau zat halus yang pusatnya yaitu di hati dan pembuluh darah dan akan berlanjut menyebar ke seluruh bagian tubuh.

Bimbingan rohani adalah suatu proses pemberian bimbingan melalui kegiatan-kegiatan atau aktivitas yang melibatkan keimanan manusia yang bertujuan agar membentuk aqidah yang matang, keyakinan yang kuat dan membawa individu untuk senantiasa beriman juga bertaqwa kepada Allah. Selain itu, bimbingan rohani juga bertujuan agar seseorang secara konsisten beribadah sehingga seseorang tersebut dapat memperoleh ketenangan yang diperlukan untuk menyelesaikan permasalahan-pemmasalahan yang ada di hidupnya serta tidak ada lagi rasa cemas dan gelisah dalam hidunya.

Dalam pelaksanaannya bimbingan rohani islam membutuhkan tenaga ahli yang memahami mengenai cara memandu, mengajak dan mengarahkan klien untuk memaksimalkan potensi kejiwaan, keimanan dan keyakinan dalam dirinya guna mencapai kesejahteraan yang lebih tinggi seperti kesehatan dan ketenangan dalam jiwanya.

Ketenangan jiwa terdiri dari dua kata yakni ketenangan dan jiwa. Ketenangan dapat diartikan sebagai diam dan tidak berubah, tidak gelisah, tidak gugup, tidak kalut, tidak takut dan tidak tergesa-gesa.¹⁹

Jadi ketenangan jiwa dalam diri manusia dapat diartikan sebagai manusia yang mampu memaksimalkan potensi dan fungsi jiwanya sehingga dapat berjalan secara harmonis dan serasi sehingga memunculkan kepribadian yang terintegrasi dengan baik, dengan keintegrasian pribadi yang baik manusia

¹⁹ Depa rtemen Agama RI, Mushaf Al-Qur'an Terjemahan, (Jaka rta: Pena Pundi Aksa ra , 2002), hlm. 80-100.

mampu menghadapi dan menyelesaikan segala problematika dan konflik bathin secara spontan dan otomatis dan mampu menyelesaikan dan menyesuaikan segala problematika yang mengacu pada keadaan dengan prinsip yang sesuai. Oleh karenanya manusia dengan ketenangan jiwa mampu mencapai kondisi keseimbangan bathin yang lebih tinggi.²⁰



²⁰ Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), hlm 4