

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia sejatinya adalah makhluk Allah yang paling sempurna. Menurut ilmu tasawuf bahwa, manusia terdiri atas dua unsur yaitu unsur jasadiyah dan unsur ruhaniyah dengan kedua unsur inilah manusia bisa disebut sebagai makhluk yang sempurna. Kedua unsur tersebut yakni jasadiyah dan ruhaniyah haruslah diseimbangkan agar terciptanya suatu kebahagiaan lahiriyah dan bathiniyah. Ketenangan bathiniyah yang apabila mampu diciptakan dalam diri seseorang akan dapat mengurangi atau bahkan mempengaruhi gangguan kesehatan jiwa seperti rasa cemas, takut, lupa dan khawatir.

Manusia merupakan hamba Allah yang harus melakukan apa yang diperintahkan oleh Allah swt dalam al-qur'an dan meninggalkan apa yang dilarang oleh Allah swt yang ada dalam al-qur'an, salah satu perintah Allah yang harus dilakukan oleh manusia adalah mengingat Allah dalam keadaan apapun baik dalam keadaan sesibuk apapun, sesulit apapun keadaan tetap saja kewajiban mengingat Allah itu harus dilaksanakan. Namun di zaman sekarang dalam hal dzikir kepada Allah manusia terlihat sulit untuk dzikir dengan berbagai macam alasan dengan lebih mementingkan karir, pekerjaan, gadget, hiburan dan berbagai macam alasan lainnya, yang membuat manusia terlihat sulit untuk dzikir, seharusnya walaupun banyak sekali yang harus dilakukan dan dipikirkan namun mengingat Allah (dzikir) harus tetap dilaksanakan.

Mengingat Allah atau yang biasa disebut dzikir, sudah diwajibkan semenjak zaman nabi Muhammad SAW, sampai sekarang hingga akhir dunia nanti, kewajiban mengingat Allah akan terus diwajibkan untuk seluruh umat manusia. Walaupun dalam kenyataannya mengingat Allah dalam segala hal itu sulit, namun alangkah baiknya jika terus dicoba, dan tetap dalam hati yang terfokus kepada Allah, sesuai dengan firman Allah dalam Q.S An-nisa {4}: 103 yang artinya:

“Selanjutnya, apabila kamu telah menyelesaikan shalatmu ingatlah Allah (dzikir) ketika kamu berdiri, pada waktu duduk, dan ketika berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka laksanakanlah shalatmu (sebagaimana biasa). Sungguh shalat itu adalah kewajiban yang telah ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.” (Q.S An-nisa {4}: 103)¹

Banyak orang mengetahui bahwa makna dzikir adalah mengingat Allah serta berdzikir itu adalah suatu perintah Allah. Dan banyak pula orang yang mengetahui bahwa ketenangan hati akan datang jika sering melakukan dzikir kepada Allah swt. Namun di zaman sekarang orang berdzikir tetapi hatinya tidak mengingat Allah, ataupun orang-orang yang berdzikir namun dalam

¹ Kementrian Agama RI, “*Bukhara Tajwid Dan Terjemah*”, (Bandung : Syamil Qur'an, 2010), h.95

kehidupannya tetap saja merasakan kegelisahan seharusnya jiwa yang sehat yang akan didapatkan nya karena dari rasa ketenangan hati dan pikiran merupakan cerminan dari jiwa yang sehat.

Berdasarkan fakta-fakta, masalah kesehatan jiwa menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang signifikan di dunia, begitu juga di Indonesia. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2016, sekitar 35 juta orang mengalami depresi, 60 juta orang bipolar, 21 juta skizofrenia, serta 47,5 juta mengalami demensia. Di Negara Indonesia, dengan berbagai faktor sosial, biologis, dan psikologi dengan beraneka ragam penduduk, maka jumlah kasus penderita gangguan jiwa terus bertambah dan berdampak pada bertambahnya beban Negara dan menurunnya produktivitas manusia untuk jangka panjang.²

Seseorang yang kesehatan jiwanya terganggu akan terlihat dalam perilaku sosialnya, yakni ia akan mengalami abnormalitas. Seseorang bisa disebut abnormal jika perilakunya tidak sesuai dengan perilaku usianya, tidak sesuai dengan situasinya, meskipun tidak mudah menentukan patokan antara yang normal dan tidak normal. Sebagaimana Coleman, Butcher dan Carson yang dikutip oleh Doctor A. Supratiknya, menggunakan dua kriteria, yaitu abnormalitas dalam arti apa saja yang bersifat maladaptif dan abnormalitas sebagai penyimpangan norma-norma masyarakat, atau berupa apa saja yang tidak menunjukkan kesejahteraan sang individu, sehingga pada akhirnya juga tidak menunjang kemaslahatan masyarakat. Maksud dari kesejahteraan atau kemaslahatan meliputi baik kebahagiaan maupun perkembangan-pencapaian kepenuhan diri atau aktualisasi dari berbagai kemampuan yang dimiliki.³

Dalam disiplin ilmu psikologi bahwa masing-masing aliran yang ada di dalamnya mengemukakan batasan yang berbeda-beda tentang sejauhmana seseorang dipandang sehat mentalnya. Misalnya dalam aliran psikoanalisa terutama pendapat Sigmund Freud, menurut beliau mental sehat dapat tercapai apabila kebutuhan-kebutuhan individu dapat terpenuhi tanpa adanya hambatan. Sedangkan aliran humanistik dalam hal ini Carl Rogers mengemukakan bahwa kesehatan mental dapat terjadi bila adanya keseimbangan (equilibrium) antara kebutuhan jasmani dan kebutuhan rohani.⁴

Oleh karena itu berdasarkan penjelasan diatas ada beberapa alasan penulis untuk meneliti dan menggali lebih dalam serta mendorong penulisan mencoba mengangkat judul tentang *“Implementasi Dzikir Untuk Kesehatan Jiwa Pengamal Thoriqoh Qodiriyah Wa*

² Kementerian kesehatan republik Indonesia, “peran keluarga dukung kesehatan jiwa masyarakat”, www.depkes.go.id, diakses pada hari sabtu tanggal 2 november 2019 pukul 14.50 WIB.

³ A. Supratiknya, “*mengenal perilaku abnormal*”, (Yogyakarta : Kanisius, 1995), h.14

⁴ Arief budiman dan abu bakar baradja, “*mental sehat hidup nikmat mental sakit hidup pahit*”, (Jakarta : studia press, 1990), h.19

Naqsyabandiyah” Studi Deskriptif Di Pondok Pesantren Suryalaya”. sehingga penulis berminat mengkajinya, diantaranya :

Sebagai salah satu yang berkaitan dengan kondisi zaman saat ini sehingga setiap kali manusiaberdzikir kepada Allah tetapi hatinya tidak mengingat Allah, ataupun orang-orang yang berdzikir namun dalam kehidupannya tetap saja merasakan kegelisahan, seharusnya dengan berdzikir manusia bisa mendapatkan jiwa yang sehat sebagai hasil dari berdzikir yang terasa melalui ketenangan hati dan pikiran yang merupakan cerminan dari jiwa yang sehat. Oleh karena itu, peneliti ingin berusaha mengkajinya dan yang sangat menarik adalah tertuju pada variable yang berhubungan dengan salah satu tradisi sebagian masyarakat oleh pengamal thoriqoh, kemudian bagaimana implementasi dzikir terhadap kesehatan jiwa pengamal thoriqoh tersebut dan baik kiranya perlu dikaji lebih dalam lagi.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan permasalahan diatas, maka dapat dituangkan dalam beberapa pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana implementasi dzikir thoriqoh qodiriyah wa naqsyabandiyah?
2. Bagaimana hasil implementasi dzikir terhadap kesehatan jiwa ?

C. Tujuan penelitian

Sesuai perumusan masalah diatas, maka dapat dituangkan dalam beberapa tujuan penelitian berikut ini :

1. Untuk memahami bagaimana implementasi dzikir thoriqoh qodiriyah wa naqsyabandiyah
2. Untuk mengetahui bagaimana hasil dari implementasi dzikir terhadap kesehatan jiwa jamaahnya.

D. Manfaat penelitian

Beberapa uraian tujuan penelitian diatas, maka diperoleh manfaat dari penelitian, yaitu:

1. Kegunaan akademis

Secara akademis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran serta dorongan khususnya untuk perkembangan ilmu tasawuf dan psikologi positif serta menambah wawasan bagi pembaca di jurusan tasawuf psikoterapi tentang bagaimana implementasi dzikir dan hasilnya dalam konteks bertarekat di tarekat qodiriyah wa naqsyabandiyah.

2. Kegunaan praktis

Untuk dapat memberikan sentuhan gambaran cara implementasi dzikir untuk mendapatkan kesehatan jiwa dalam konteks bertarekat sehingga masyarakat dapat meraih ketenangan jiwa dalam mengatasi masalah kehidupan.

E. Kerangka pemikiran

Chodzim mengemukakan asal kata dzikir dari kata dzakarayang mempunyai arti mengisi, mengingat, atau menuangi, artinya untuk orang yang berdzikir yaitu mencoba mengisi, menuangi pikiran dan hatinya dengan kata-kata suci.⁵ Spencer trimingham memberikan penjelasan dalam anshori dzikir adalah ingatan atau latihan spiritual dengan tujuan untuk menyatakan hadirnya tuhan sambil membayangkan wujudnya atau suatu cara yang digunakan untuk mencapai konsentrasi spiritual dengan metode menyebut nama tuhan secara ritmis dan berulang-ulang.⁶ Sedangkan Bastaman memberikan pengertian dzikir adalah mengingat allah dan keagungannya, yang meliputi sebagian bentuk ibadah dan perbuatan seperti shalat, tasbih, tahmid, berdoa, membaca al-qur'an, melakukan perbuatan baik dan menjauhkan diri dari kejahatan.⁷

Pandangan Muhammad arifin ilham dzikir adalah wirid yang dilakukan secara terus menerus. Jadikanlah seluruh ibadahmu sebagai sarana mendekati diri kepada allah. Bahwa dzikir memiliki manfaat yaitu tercapainya hasil-hasil dan nilai-nilai yang tinggi bagi orang yang mengerjakannya secara terus menerus. Sedikitnya, dzikir akan memberi rasa manis dan rasa enak di dalam hati terhadap segala nikmat duniawi. Sedangkan manfaat dzikir yang paling besar yaitu luluhnya pedzikir dalam dzat-Nya. Barangsiapa yang duduk menyendiri dalam keadaan suci dan menghadap kiblat, serta tenang dan menundukan kepala untuk kemudian berdzikir kepada allah dengan hati yang hadir, maka mata hatinya dapat melihat dengan jelas bekas dzikirnya. Apabila ini dilakukan secara terus-menerus, jiwanya akan bersinar oleh cahaya dekatnya kepada allah dan terbuka baginya rahasia-rahasia ghaib.⁸

Imam Ghazali memberikan pendapat bahwa jiwa adalah manusia-manusia dengan hakikat kejiwaannya, itulah pribadi dan kejiwaannya.⁹“Sedangkan menurut filosof pengikut Plotinus (filosof yunani), yang dikutip oleh Abbas Mahmud Al-Aqqad dalam *manusia diungkap dalam al-quran*, jiwa adalah sinonim dengan gerak hidup atau kekuatan yang membuat anggota badan menjadi hidup berupa kekuatan yang berlainan fisik material, dapat

⁵ Ahmad chojim, alfatihah, membuka matahari dengan surat pembuka, (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2003), h. 181.

⁶ Afif anshori, dzikir dan kedamaian jiwa, (Yogyakarta: pustaka pelajar, 2003), h.17.

⁷ Hanna jumhana bastaman, integrasi psikologi dengan islam, (Yogyakarta: pustaka pelajar, cet. Iii, 2001), h.158.

⁸ Muhammad arifin ilham, menggapai kenikmatan dzikir, (Jakarta: mizan publika, 2003) h. 8.

⁹ Imam ghazali, keajaiban hati, (jakarta: tirta mas, 1984) h. 3.

tumbuh beranak juga berkembangbiak tingkat kemauannya menjadi lebih besar daripada benda tanpa nyawa dan lebih kecil daripada roh, jiwa tidak dapat dipindah dari tempat ia berada.

Dilihat dari pandangan psikologi, Wasty Soemanto mengemukakan jiwa adalah kekuatan dalam diri manusia menjadi penggerak bagi jasad dan perilaku manusia, jiwa memunculkan sikap dan sifat yang mendorong kepada tingkah laku. Demikian gambaran dekatnya fungsi jiwa dengan tingkah laku, maka berfungsinya jiwa dapat dilihat dari tingkah lakunya.¹⁰

Jiwa yang tenang atau jiwa muhmainnah adalah jiwa yang selalu mengajak kepada fitrah ilahiyah tuhan. Tanda hadirnya jiwa yang tenang pada seseorang dapat dilihat dari perilaku, sikap dan gerak-geriknya yang tenang, tidak rusuh, pertimbangan dan perhitungan yang matang, benar dan tepat. Tidak terburu-buru dalam bersikap atau berprasangka negatif. Tetapi di tengah-tengah sikap itu, secara diam-diam ia juga menelusuri hikmah yang terdapat dari setiap peristiwa, kejadian dan eksistensi yang terjadi.¹¹

Jadi ketenangan jiwa atau kesehatan mental adalah kesejahteraan jiwa atau kesehatan jiwa. Orang yang jiwanya tenang dan damai berarti ia mengalami keseimbangan fungsi-fungsi jiwanya atau orang yang tidak mengalami gangguan kejiwaan sedikitpun sehingga dapat berfikir positif, bijak dalam menyikapi masalah, mampu merasakan kebahagiaan hidup serta mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi.¹²

F. Hasil Penelitian Terdahulu

Dalam studi penelitian ini, peneliti mengambil gambaran dari perbandingan kajian pustaka yang ditemui peneliti pada skripsi hasil penelitian sebelumnya yang berhubungan dengan kajian tentang kesehatan jiwa, diantaranya dibawah ini:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ayu Efitasari, "*pengaruh pengamalan dzikir terhadap ketenangan jiwa di majlisul dzakirin kamulan durenan trenggalek*", skripsi tasawuf psikoterapi, IAIN Tulungagung tahun 2015. Menjelaskan tentang apakah terdapat pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa di majlisul dzakirin dan berapa besar pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa di majlisul dzakirin kamulan durenan trenggalek. Hasil korelasi penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dzikir terhadap ketenangan jiwa di majlisul dzakirin trenggalek.

¹⁰ Wasty Soemanto, pengantar psikologi, (Jakarta: Bina Aksara, 1988) h. 15.

¹¹ Bakran Abz-dzaki, Hm. Hamdani, konseling dan psikoterapi Islam, (Yogyakarta: PT Fajar Pustaka Baru, 2006), h.458

¹² Ayu Efitasari, "*pengaruh pengamalan dzikir terhadap ketenangan jiwa di majlisul dzakirin kamulan durenan trenggalek*", (Tulungagung: skripsi IAIN Tulungagung, 2015), h. 27.

2. Penelitian yang dilakukan oleh faishal aushafi, *“pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa pedagang pasar johar pasca kebakaran”*, skripsi tasawuf dan psikoterapi, UIN Walisongo Semarang pada tahun 2017. Menjelaskan masalah baru hadir akibat kebakaran pasar johar baru ke dalam setiap elemen masyarakat, apalagi pedagang pasar johar. Masalah yang dihadapi para pemilik toko misalnya reponya ketika harus memikirkan bagaimana caramenyelesaikan giro atau membayar sementara barang yang belum dibayarhabis terbakar oleh api. mereka juga harus bertahan untuk sehari-hari dan beberapa bulan setelah kebakaran, lebih-lebih nasib para karyawan yang harus diberhentikan dulu dengan terpaksa, itu akan menambah masalah baru yaitu pengangguran di masyarakat. Dengan demikian hasil dari penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hitung dengan table sehingga bahwa ada perbedaan yang signifikan dzikir berpengaruh terhadap ketenangan jiwa pedagang pasar johar pasca kebakaran.
3. Penelitian yang dilakukan oleh diah puji astuti, *“pelaksanaan dzikir untuk menumbuhkan ketenangan jiwa narapidana di rumah tahanan negara kelas 2 B Boyolali”*, skripsi bimbingan dan konseling islam, IAIN Surakarta pada tahun 2017. Menjelaskan tentang bagaimana pelaksanaan dzikir untuk menumbuhkan ketenangan jiwa di rumah tahanan negara kelas 2 B Boyolali. Bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana pelaksanaan dzikir untuk menumbuhkan ketengan jiwa di rumah tahanan negara kelas 2 B Boyolali. Hasil penelitian bahwa pelaksanaan dzikir yang dilakukan di rutan Boyolali ini melalui bacaan istigfar dan tasbih dengan melafalkan bacaan tersebut narapidana mengaku telah mendapatkan ketenangan jiwa karena dengan melafalkan istigfar dan tasbih narapidana ingat akan dosa yang telah diperbuat juga hati mereka menjadi tersentuh.