

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Gangguan tidur pada mahasiswa sering terjadi karena aktivitas yang padat serta pola hidup yang kurang sehat. Sementara, tidur merupakan proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terdapat proses pemulihan, proses ini membantu keadaan seseorang untuk kembali ke dalam keadaan semula, sehingga tubuh yang sebelumnya lelah menjadi bugar kembali. (Fernando et al., 2020:71). Angka kasus gangguan tidur pada mahasiswa di temukan tidak sedikit pada penelitian terdahulu menunjukkan di butuhnya terapi yang layak untuk mengurus problematika hambatan tidur pada mahasiswa (Har, 2018:62). Susah tidur atau insomnia adalah keluhan kualitas tidur yang tidak mencukupi karena salah satu alasan berikut: (1) sulit tidur, (2) sering terbangun di malam hari dan kemudian sulit tidur, (3) bangun terlalu pagi, dan (4) ketidakmampuan untuk tidur. Insomnia bukan disebabkan oleh kurang tidurnya seseorang, karena setiap orang memiliki jumlah jam tidurnya masing-masing. Namun yang ditekankan adalah akibat dari kelelahan, kurang semangat, dan kurang perhatian saat beraktivitas akibat kurang tidur di malam hari (Purwanto, 2016:37).

Pada pengidap insomnia, tidak semuanya menggunakan resep obat dokter untuk penanganan insomnia yang dideritanya (Har, 2018:55). Banyaknya pengaruh yang di sebabkan oleh gangguan tidur atau insomnia jelas akan memerlukan bantuan kebugaran tubuh untuk menanggulangnya diantaranya ialah aktif dalam kegiatan fisik seperti berolahraga. Salah satu cabang olahraga yang fokus pada kebugaran dan memiliki nilai seni dan budaya di Indonesia yaitu cabang olahraga pencak silat.

Pencak silat merupakan kemampuan seseorang dalam seni bela diri yang didasarkan pada kecepatan dalam menyerang, menghindar dan melindungi diri, baik dalam kompetisi khusus atau dalam pertempuran sebenarnya. Salah satu pencak silat yang berfokus pada ilmu pernafasan yaitu perguruan pencak silat GAHAKI yang dikelola oleh IPSI. Menurut hasil wawancara dengan Kang Engkos Koswara (50) selaku guru besar GAHAKI dan beberapa

pelatih, GAHAKI adalah sebuah aliran pencak silat yang dibawa oleh seorang petualang asal Himalaya bernama Tagashi. Pada tahun 1907 pada usia 20 tahun, Tagashi berpetualang ke wilayah Tibet utara dan menemukan sebuah kitab kuno yang terbuat dari kulit yang berisi simbol-simbol yang menjelaskan cara membuat senjata, teknik berperang dan teknik pernapasan. Tahun 1947 Tagashi memutuskan untuk menjelajah peta yang terdapat pada halaman terakhir kitab tersebut dan setelah perjalanan panjang pada tahun 1963 sampai di daerah Bromo, Jawa Timur, Tagashi memutuskan untuk tinggal di sana dan menyebarkan ilmu yang diterimanya dari kitab tersebut

GAHAKI merupakan jenis pencak silat yang fokus pada ilmu pernapasan murni. Dalam pelajaran ini dikombinasikan dengan teknik pertahanan diri, pernapasan dan konsentrasi untuk menghasilkan kekuatan tubuh yang luar biasa. Pada tingkatan tertentu, teknik pernapasan GAHAKI dapat digunakan untuk self-healing maupun healing orang lain. GAHAKI tersebar luas di berbagai kalangan seperti pelajar SD, SMP, SMA dan di perguruan tinggi, salah satunya ada di UIN Bandung dalam bentuk Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM).

UKM merupakan Unit Kegiatan Mahasiswa yang di naungi oleh kampus yang terdiri dari berbagai macam kegiatan salah satunya UKM GAHAKI. Pada penelitian ini peneliti lebih fokus pada salah satu UKM yaitu UKM GAHAKI, karena GAHAKI adalah salah satu UKM yang mempelajari teknik pernapasan murni. Teknik pernapasan ini dapat mengatasi sakit maag, sakit asam lambung, asma hepatitis, penyempitan tulang belakang dan masih banyak penyakit dalam lainnya, hal ini diketahui berdasarkan hasil wawancara dengan guru besar GAHAKI. Maka dari itu teknik pernapasan memiliki kemanfaatan dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kebugaran tubuh serta memulihkan gangguan kesehatan seperti gangguan tidur (Insomnia).

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa yang telah menjadi anggota UKM GAHAKI, beberapa dari mereka mengalami insomnia. Namun, dengan belajar teknik pernafasan dapat membantu mengurangi gejala tersebut. Selain dapat membantu mengurangi gejala insomnia mahasiswa merasa lebih fokus terhadap segala hal. Teknik pernafasan ini dipelajari dalam kegiatan seni bela diri GAHAKI yang mana teknik tersebut benar-benar murni dari olah napas. Maka teknik pernapasan menjadi suatu hal yang menarik untuk di kaji dalam penelitian ini.

Teknik pernapasan adalah suatu cara untuk mengelola sistem pernapasan disertai dengan konsentrasi, gerak, fisik bertujuan untuk mengubah energi udara menjadi suatu energi lain yang bermanfaat (Nugroho, 2009:71). Salah satu manfaat teknik pernapasan sendiri yaitu dapat mengurangi gejala-gejala penyakit fisik dan dapat di jadikan sebagai terapi penyembuhan (Firdaus, 2020:28). Hal ini di sebabkan adanya pertukaran udara yang menghasilkan suatu sel yang akan meningkatkan metabolisme tubuh . Maka teknik pernafasan menjadi salah satu olahraga yang digunakan sebagai terapi pemulihan berbagai masalah kesehatan untuk berbagai kalangan, salah satunya di kalangan mahasiswa.

Pada saat ini terdapat fenomena krisis spiritualitas pada manusia yang mendorong perilaku *materialism* yang menyebabkan keringnya kehidupan dan menimbulkan berbagai macam masalah sosial yang rumit. Hal ini juga dapat berdampak pada kesehatan baik secara mental maupun fisik. Tidak sedikit orang menyatakan bahwasannya dalam menghadapi kehidupan materialisme yang menerpa dunia pada masa kini, harus dibangun kembali spritualisme. Disinilah peran tasawuf kembali di butuhkan untuk menghidupkan kembali spritualisme. Tasawuf berperan sangat penting dan esensial dengan ajaran keruhanian dan akhlak mulia salah satunya yaitu dengan berdzikir (Gibb et al., 2016:33).

Dalam kamus tasawuf yang ditulis oleh Solihin dan Rosihon Anwar menyatakan bahwa dzikir adalah suatu kalimat yang dipakai untuk merujuk pada tiap-tiap pola sentralisasi pikiran terhadap Tuhan, dzikir itu sendiri melambangkan prinsip awal untuk orang yang berjalan menuju Tuhan atau sering di sebut dengan salik (Anwar et al., 2002:91). Secara bahasa dzikir sendiri bersumber dari kata *Dzakara* yang artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, menarik suatu pelajaran, mengenal, mengerti, atau mengingat (Amin & Munir, 2008:51).

Dzikir adalah mengenal dan mengetahui Allah, bahwa Allah itu dekat. Dzikir adalah ruh ibadah. Jadi, jika tidak ada dzikir dalam ibadah, maka tidak ada ruh dalam ibadah. Sama dengan ibadah tersebut tidak ada artinya (Purwanto, 2016:46). Dalam buku psikologi dzikir penulis berpendapat bahwa dzikir sangat mempengaruhi terhadap persoalan kehidupan sehari-hari, mulai dari masalah fisik, masalah psikologis, maupun masalah sosial (Subandi, 2009:25).

Mengingat Allah (dzikir) merupakan hal yang diperintahkan Allah kepada manusia. Allah berfirman dalam surat Al-Ahzab/33: 41-42 sebagai berikut:

وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman, ingatlah Allah dengan zikir sebanyak-banyaknya, dan bertasbihlah kepada-Nya pada waktu pagi dan petang”. (QS. Al-Ahzab: 41-42).

Allah S.W.T berfirman dalam surat Ar-Ra’du/13: 28 mengenai dzikir:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram”. (QS. Ar-Ra’du: 28).

Dzikir juga menjadi metode terbaik dalam mengatasi berbagai hal tersebut (Mustofa, 2021:32). Kemudian, dalam dzikir juga diaplikasikan dengan berbagai metode yang berbeda, salah satu diantaranya dzikir yang dipadukan dengan pengolahan nafas.

Dzikir dengan nafas merupakan suatu cara untuk dapat berdzikir kepada Allah secara terus-menerus. Seperti halnya mengulang secara terus menerus suatu pelajaran yang mana kita akan senantiasa mengingat pelajaran tersebut. Dzikir yang digabungkan memakai teknik pernapasan dapat menimbulkan dampak relaksasi. Pengulangan wajib disertai dengan sikap pasif terhadap rangsangan eksternal dan dalam konsep keagamaan dapat disamakan dengan penyerahan diri kepada Tuhan. Sikap pasrah ini dapat menimbulkan respon relaksasi yang terjadi. Keadaan relaksasi yang lebih dalam tercipta antara dzikir dan napas, yang mengarah ke relaksasi mendalam yang mengurangi insomnia. Dalam penelitian ini, kami melihat salah satu ciri insomnia, durasi latensi tidur. Latensi tidur dapat digunakan sebagai indikator kualitas tidur seseorang (Purwanto, 2016:44).

Berdasarkan penjelasan diatas, konsep-konsep tersebut akan diteliti secara bersamaan yang mana dzikir dan pernapasan di integrasikan. Konsep tersebut menjadi bahan untuk peneliti melihat pengaruhnya terhadap insomnia. Maka peneliti memutuskan untuk membuat suatu penelitian dengan judul “Integrasi Dzikir dan Pernapasan Terhadap Mahasiswa yang Mengalami Insomnia (Studi Kasus Pada Anggota UKM GAHAKI)”.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana dzikir pada mahasiswa UKM GAHAKI?
2. Bagaimana teknik pernapasan pada mahasiswa UKM GAHAKI?
3. Bagaimana integrasi dzikir, teknik pernapasan terhadap insomnia pada mahasiswa UKM GAHAKI?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Menganalisa bagaimana dzikir pada mahasiswa UKM GAHAKI.
2. Menganalisa bagaimana teknik pernapasan pada mahasiswa UKM GAHAKI.
3. Mengetahui bagaimana integrasi pernafasan dzikir terhadap insomnia pada mahasiswa UKM GAHAKI.

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa berguna untuk ranah pendidikan. Semoga meningkatkan pengetahuan mengenai integrasi dzikir dan pernafasan terhadap mahasiswa yang mengalami insomnia.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan pengetahuan yang bermanfaat untuk mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati, khususnya untuk peneliti dan para mahasiswa yang lainnya.
- b. Kajian ini semoga dapat membekali mahasiswa, juga peneliti pada umumnya, dengan refleksi dan introspeksi untuk menghindari insomnia atau susah tidur.

## **E. Kerangka Berpikir**

Menurut Al-Anshari Zakaria Secara terminologi, Tasawuf adalah ilmu mensucikan jiwa, memperbaiki akhlak dan mengembangkan jiwa dan raga untuk kebahagiaan abadi (Isa, 2005, p. 53). Sedangkan menurut perahli, ada juga yang berpendapat bahwa kata tasawuf berasal dari kata sifah (alami). Istilah ini diadopsi karena Sophie adalah orang yang menghiasi dirinya dengan semua kualitas terpuji dan meninggalkan sifat keji. Dikatakan bahwa sufi

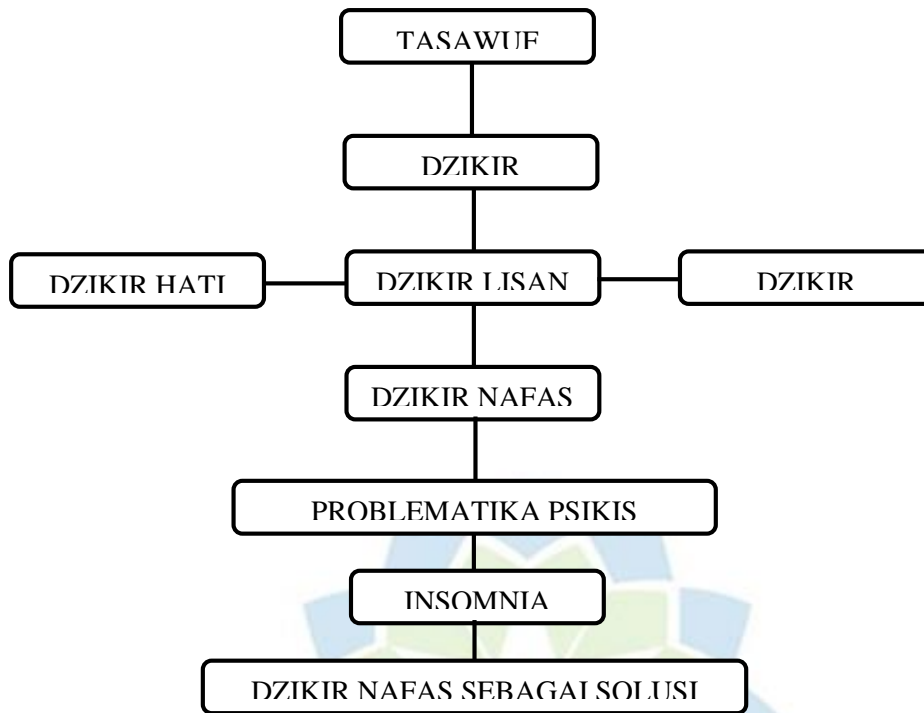
berasal dari kata suffah (sufah) karena sufi mengikuti para ahli sufi tentang fitrah yang diidentifikasi oleh Allah SWT. (Syukur, 2012, p. 32).

Dzikir merupakan aspek praktis daripada tasawuf. Solihin dan Rosihin Anwar dalam kamus tasawufnya (Purwanto, 2012, p. 47) menyatakan bahwa dzikir adalah suatu kalimat yang dipakai untuk menunjuk pada setiap pola sentralisasi pemikitan tentang Tuhan, dzikir itu sendiri melambangkan dasar perjaanan seseorang kepada Tuhan atau sering disebut dengan salik (Anwar, 2002). Dzikir akan menciptakan suasana emosi yang damai, tenang dan emosi yang positif. Ketika fokus penuh, Dzikir menghasilkan gelombang alfa, gelombang otak yang terjadi saat tubuh rileks. (Safaria, 2012, p. 61).

Dzikir pernapasan adalah dzikir dengan sadar dan menggunakan lafaz 'Huu Allah', yaitu dzikir yang menuruti irama pernapasan melawati rongga hidung menuju paru-paru, lalu menghembuskannya kembali melewati rongga hidung. Cara latihannya pun sangat sederhana, yaitu saat menarik napas berpikir “Hembuskan”, dan saat menghembuskan napas berpikir “Allah”. Amalan dzikir adalah acara amal yang paling sederhana dan paling santai. Namun, praktik ini dipersulit oleh fakta bahwa ia membutuhkan istiqamah (membaca secara konsisten dan berkelanjutan) dan keterlibatan pikiran dan emosi. (Purwanto, 2012, p. 79).

Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar yang mutlak harus dipenuhi oleh setiap orang. Insomnia adalah ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan tidur baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Gangguan tidur biasanya terlihat pada orang dewasa. Penyebabnya mungkin karena penyakit fisik atau faktor mental seperti kecemasan atau perasaan gelisah. Berbagai penelitian dan data menjelaskan jumlah orang yang menderita insomnia dan stres. Di Indonesia, lebih dari 30 juta orang mengalami kesulitan tidur di malam hari. Banyak siswa juga mengalami stres, yang berhubungan dengan insomnia di kalangan mahasiswa (Al-hidayat, 2012, p. 91).

Teknik dzikir pernapasan dapat membantu mengurangi jumlah insomnia. Dzikir pernapasan adalah metode relaksasi otot dengan mengikuti napas dan membiarkan semua otot rileks. Relaksasi otot, seperti relaksasi progresif, adalah relaksasi seluruh tubuh yang dimulai dengan pernapasan dan kemudian menyebar ke seluruh tubuh. Kondisi tersebut juga merangsang otak untuk rileks, sehingga lebih mudah untuk mencapai keadaan rileks dan mengantuk (Purwanto, 2012, p. 85).



#### F. Hasil Penelitian Terdahulu

Berdasarkan studi penelitian sebelumnya, bahwa dzikir dapat mempengaruhi pada penurunan tingkat insomnia. Seperti yang telah jabarkan dalam penelitian yang berjudul TERAPI MINDFULNESS (MEDITASI DZIKIR) TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA bahwa meditasi dzikir dapat mengurangi tingkat gangguan insomnia pada lansia (Pratiwi et al., 2021:72).

Hasil dari penelitian yang berjudul HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS MENJALANKAN DZIKIR NAFAS DENGAN LATENSI TIDUR menunjukkan bahwa intensitas dzikir nafas mempunyai peran terhadap latensi tidur seseorang. Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara intensitas dzikir nafas dengan latensi tidur, semakin tinggi intensitas melakukan dzikir nafas seseorang maka semakin rendah latensi tidurnya. Dzikir nafas dapat digunakan sebagai salah satu metode untuk meningkatkan kualitas tidur (Purwanto, 2016:82).

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang berjudul TERAPI RELAKSASI ZIKIR UNTUK MEREDAKAN INSOMNIA (Studi Kasus Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung) menunjukan bahwa

terdapat pengaruh terapi relaksasi zikir berdampak positif terhadap mahasiswa untuk meredakan insomnia atau gangguan tidur yang dialami (Ahmadah, 2019:126).

Angka kasus gangguan tidur pada mahasiswa di temukan tidak sedikit pada penelitian terdahulu menunjukkan di butuhnya terapi yang layak untuk mengurus peroblematika hambatan tidur pada mahasiswa (Har, 2018, p. 63)

## **G. Sistematika Penulisan**

Adapun sistematika penulisan dalam penelitian ini dibagi menjadi 5 bagian yaitu:

Bab I : Merupakan pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka berpikir, hasil penelitian terdahulu, dan sistematika penulisan.

Bab II : Merupakan tinjauan pustaka yang berisi kajian teoritis, deskripsi teoritik, konsep variabel utama dan variabel terikat.

Bab III : Merupakan metode penelitian yang berisi metode penelitian, waktu dan tempat penelitian, subjek penelitian, Instrumen penelitian, sumber data penelitian, Teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Bab IV : Hasil Penelitian dan Pembahasan.

Bab V : Penutup berisi tentang kesimpulan dan saran peneliti.