

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dunia sudah mengalami kemajuan zaman, pada era ini dunia mengalami perkembangan yang cukup pesat. Kemajuan zaman menciptakan berbagai macam teknologi yang sangat canggih dan menjadikan kehidupan ini serba modern. Kemajuan zaman menuntut setiap orang untuk ikut menjadi manusia modern yang mampu berfikir kritis dan memanfaatkan kemajuan teknologi yang berkembang di zaman sekarang. Kemajuan zaman ini mempengaruhi kehidupan seseorang untuk mendapatkan kesempurnaan. Kesempurnaan tersebut menjadikan sebuah tolak ukur untuk membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain. Dari membandingkan kehidupan ini seseorang akan kehilangan kepercayaan dirinya sehingga dia akan kehilangan jati dirinya yang pada akhirnya seseorang itu akan sulit dalam menghadapi permasalahan dalam hidupnya, dan akhirnya dia akan mudah mengalami stress, cemas, gelisah, dan ketidaktenangan jiwa lainnya (Fadia Tyora Yulietaa, 2021, p. 9).

Kecemasan dan kekhawatiran merupakan respon emosi yang dimiliki oleh setiap manusia sebab manusia memiliki perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya. Respon emosi dapat menyerang dan merapuhkan bagian dalam pada diri manusia. Apabila bagian dalam pada diri manusia itu sudah rapuh, maka bagian luarnya pun akan mudah untuk rapuh. Dengan demikian harus adanya pengendalian respon cemas, khawatir, serta takut sehingga tidak muncul secara berlebihan dan mengambil alih diri manusia itu. Karena jika tidak adanya pengendalian diri dan akhirnya kecemasan atau rasa khawatir dan takut muncul secara berlebihan bisa menjadi sangat berbahaya bagi jiwa dan fisik seseorang yang mengalaminya (Al-Fakir, 2018).

Pada akhir kegiatan belajar mengajar pasti ada yang namanya ujian atau tes kompetensi peserta didik baik tingkatan pelajar maupun mahasiswa yang bertujuan untuk mengetahui perkembangan pemahaman dan kemampuan peserta didiknya dalam menguasai pelajaran atau materi yang dipelajarinya.

Ujian yang disajikan biasanya dalam berbagai macam penyajian seperti ujian tertulis dan ujian lisan.

Ujian merupakan suatu kegiatan yang seringkali menjadi hal yang ditakutkan oleh beberapa pelajar maupun mahasiswa, lebih lagi bagi yang malas belajar dan mendapat pengawas atau penguji yang terbilang galak. Jenis ujian lisan biasanya merupakan bentuk ujian yang paling tidak diinginkan atau ditakuti oleh para pelajar maupun mahasiswa. Sebab pelajar atau mahasiswa dituntut untuk dapat menjawab berbagai pertanyaan yang diajukan oleh dosen secara langsung dengan spontan, cepat, dan tepat. Hal itu yang menjadikan kecemasan peserta ujian meningkat.

Kecemasan dalam menghadapi ujian lisan merupakan suatu keadaan berupa perasaan tegang baik fisik, kognitif, emosi, maupun tingkah laku dalam kegiatan ujian tersebut. Menurut Nicaise, kecemasan ujian sebagai respon fisiologis, kognitif, dan tingkah laku individu yang mendorong adanya perasaan negative dalam situasi yang dinilai. Adapun pendapat West & Turner (Rachmayani, 2011) yang menjelaskan bahwa kecemasan dalam menghadapi ujian lisan merupakan ketakutan berupa perasaan negative yang dirasakan oleh seseorang dalam melakukan komunikasi. Hal tersebut biasanya berupa perasaan tegang, gugup ataupun panik ketika melakukan komunikasi dalam situasi ujian. Dalam melakukan ujian lisan, kecemasan timbul karena keadaan psikologis pada seseorang berupa kecemasan yang berlebihan tentang ujian sehingga adanya dorongan perasaan negatif untuk melakukan komunikasi lisan dalam situasi yang dinilai, baik ketika persiapan maupun saat pelaksanaannya.

Dikutip dari perkataan Carl Gustav Jung seorang psikiater terkenal, psikoanalisis, dan pendiri psikologi analitik. Dalam bukunya menjelaskan konsep alam ketidaksadaran melainkan adalah alam yang ada didalam hati. Ketika melakukan dzikir sambil memuji-muji nama Tuhan, seseorang akan melawan jiwanya, keakuannya yang menghalangi untuk mencapai dirinya yang sejati, dan mencapai Tuhannya (Jung, 2022, p. 42).

Banyak orang yang mencari cara untuk menghilangkan rasa cemas, agar mereka terbebas dari rasa ketakutan dan khawatir. Dzikir dijadikan sebagai media untuk menghilangkan rasa cemas yang dirasakan oleh mahasiswa yang akan melakukan ujian lisan. Secara sederhana dzikir adalah mengingat Allah, sedangkan setiap umat muslim diperintahkan untuk berdzikir, sebagaimana telah disebutkan dalam Al-Quran surah Al-Ahzab ayat 41 yaitu :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا الذُّكْرُ وَاللَّهُ ذِكْرًا كَثِيرًا

Yang artinya “Wahai orang-orang yang beriman! Ingatlah kepada Allah, dengan mengingat (nama-Nya) sebanyak-banyaknya.”

Dzikir merupakan tarekat, yaitu jalan, metode, atau cara yang digunakan oleh para sufi untuk mensucikan jiwa, mendekatkan diri kepada Allah, dan merasakan kehadiran-Nya (Solihin, 2004, hal. 74). Menurut Syekh Abu Ali ad-Daqqaq dzikir adalah tiang penopang yang sangat kuat atas jalan menuju Allah SWT. Dimasa sekarang ini sudah banyak pesantren yang menjadikan dzikir sebagai metode penyembuhan penyakit mental karena kecanduan narkoba, kenakalan remaja, dan lain sebagainya (Solihin, 2004, hal. 75).

Dengan adanya fenomena yang terjadi, timbulnya rasa cemas pada diri mahasiswa yang akan melakukan ujian lisan. Apabila dzikir diterapkan kepada mahasiswa, maka ujian yang dilaksanakan akan berjalan dengan lancar tanpa timbul rasa cemas. Terkhusus pada mahasiswa yang berada di Pondok Pesantren Mahasiswa Universal, pendiri pesantren tersebut mengatakan bahwa Pondok Pesantren Mahasiswa Universal adalah pesantren yang menguatkan santrinya dengan dzikir dan do'a. Sebab dzikir mampu mendatangkan ketenangan dalam jiwa seseorang.

Dilihat dari fungsi dzikir sebagai media terapi yang mampu menurunkan bahkan menghilangkan tingkat kecemasan, peneliti bertujuan membuat penelitian dengan judul “**Pengaruh Dzikir Terhadap Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Lisan**” Penelitian ini diharap dapat memperoleh

hasil yang diharapkan sehingga dapat dijadikan referensi bagi seseorang yang sering timbul rasa cemas ketika hendak melaksanakan ujian lisan.

B. Rumusan Masalah

Setiap orang pasti menginginkan ketenangan dalam kehidupannya. Kecemasan yang selalu ada ketika hendak menghadapi berberapa kegiatan khususnya pada ujian berbasis lisan menjadi permasalahan dikalangan pelajar dan mahasiswa. Berbagai macam cara akan dilakukan oleh seseorang untuk mencapai ketenangan jiwa. Dari permasalahan tersebut maka terdapat inti permasalahan yang menjadi landasan penelitian ini:

1. Bagaimana konsep dzikir yang diterapkan oleh mahasiswa yang akan menghadapi ujian lisan?
2. Bagaimana tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa saat menghadapi ujian lisan?
3. Bagaimana pengaruh dzikir terhadap kecemasan mahasiswa ketika menjalani ujian lisan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian meliputi :

1. Mengetahui konsep dzikir yang diterapkan oleh mahasiswa yang akan menghadapi ujian lisan.
2. Mengetahui tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa saat menghadapi ujian lisan.
3. Mengetahui pengaruh dzikir terhadap kecemasan mahasiswa saat menghadapi ujian lisan.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis,

Secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu menjadi solusi bagi seseorang yang mengalami kecemasan ketika akan menghadapi ujian lisan atau pun kegiatan lainnya yang menimbulkan kecemasan pada jiwa seseorang, dengan menggunakan media terapi dzikir sehingga dapat menghilangkan, mengubah, dan merehabilitasi situasi jiwa yang cemas

dan gelisah dalam menghadapi berbagai kegiatan khususnya saat hendak menghadapi ujian lisan. Disamping itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan terhadap manfaat dzikir dan menjadikan metode dzikir sebagai media untuk mengatasi berbagai kecemasan jiwa yang timbul akibat permasalahan hidup.

2. Secara praktis,

Secara praktis, hasil penelitian ini diharap dapat dijadikan referensi terapi bagi setiap orang yang mengalami kecemasan terutama bagi pelajar dan mahasiswa yang akan melakukan ujian lisan. Disamping itu, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap penting kesehatan mental dan manfaat dari terapi yang diterapkan oleh peneliti.

E. Kerangka Pemikiran

Bukan lagi menjadi hal yang aneh apabila setiap manusia memiliki masalah dalam hidupnya masing-masing. Besar kecilnya masalah tergantung pada cara kita menangani masalah tersebut. Ada kalanya seseorang memiliki masalah tetapi tidak kuat dalam menghadapinya, dan pada akhirnya kesehatan mentalnyapun terganggu.

Para ahli ilmu jiwa atau dokter jiwa menuliskan bahwa unsur kejiwaan manusia dapat diubah menjadi pribadi yang lebih bahagia. Psikoterapi pada dasarnya merupakan pengobatan dengan cara menggunakan pengaruh kekuatan batin atas jiwa penderita tanpa menggunakan obat-obatan, akan tetapi menggunakan terapi berupa metode sugesti, hipnotis, hiburan, dan pemberian nasihat (Najati, 2004, hal. 326-327). Tujuan utama psikoterapi adalah menyelamatkan manusia dari kegelisahan serta memberikan peranan dalam jiwanya.

Dzikir mengandung arti mengingat Allah, menyebut nama Allah . Dalam dzikir hanyalah mengingat dan menyebut nama Allah, tidak ada dzikir dengan menyebut seseorang atau sesuatu. Banyak penyakit pada jiwa disebabkan karena hati yang tidak tenang. Dzikir dapat menjadikan salah satu metode terapi karena

dzikir merupakan upaya untuk menyembuhkan penyakit ruhani dengan memberi ketenangan dalam hati, dengan landasan QS. Ar-Ra'd ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan dzikir dan mengingat Allah, hati menjadi tentram.” (QS. Ar-Ra'd ayat 28)

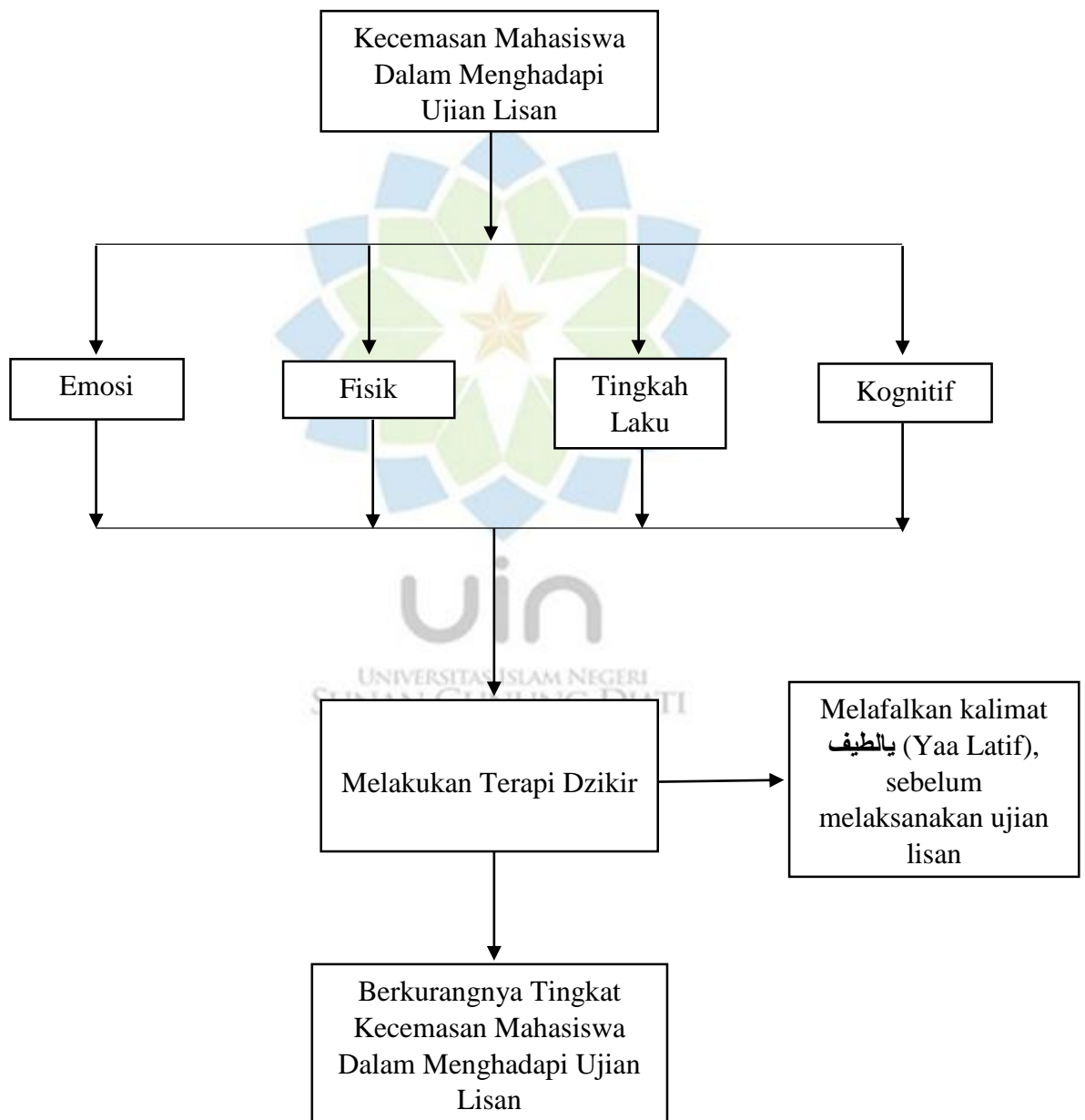
Beberapa para ahli dari kedokteran jiwa sudah meyakini bahwa dalam penyembuhan penyakit yang diderita oleh seseorang yang cemas dapat pulih lebih cepat apabila menggunakan metode pendekatan keagamaan, yaitu dengan membangun potensi keyakinan kepada Allah lalu menggerakannya kearah pencerahan batiniah. Adanya kepercayaan kepada Allah yang timbul dari pencerahan batiniah dapat menjadi dorongan yang sangat kuat untuk kesembuhan penyakit batin yang diderita oleh seseorang itu. Dzikir merupakan cara terbaik untuk mengobati berbagai penyakit, khususnya penyakit batin (Solihin, 2004, hal. 86-87).

Dari penjelasan Al-Ghazali bahwa pancaran hati dalam memandang sesuatu merupakan hasil dari dzikir kepada Allah yang mustahil dapat dirasakan oleh orang-orang yang tidak bertakwa. Disamping itu, Al-Ghazali menjelaskan bahwa Ia melihat dzikir sangat berfungsi untuk mendatangkan ilham. Ruang gerak setan terhalang oleh dzikir dan setan menjauh dari dalam hati manusia hingga mendapat ketenangan hati dan fikiran (Solihin, 2004, hal. 93). Dzikir mempunyai keistimewaan khusus bagi setiap orang yang terbiasa melakukannya. Orang yang tidak berdzikir kepada Allah, akan merasakan kehampaan pada hatinya, dan sering mengalami ketidak tenangan dalam hidup (Solihin, 2004, hal. 97).

Ketidak tenangan jiwa termasuk cemas bisa timbul dari berbagai faktor, pada penelitian ini kasus yang akan diangkat adalah permasalahan tentang kecemasan yang banyak dihadapi oleh para mahasiswa ketika hendak menghadapi ujian lisan. Pada dasarnya dzikir dapat mendatangkan

ketenangan dalam jiwa.

Setelah peneliti menelaah beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan indikator dari dzikir sebagai variabel X, dan indikator Y adalah kecemasan. Dzikir menjadi cara untuk mengurangi kecemasan pada saat melakukan ujian lisan.



Gambar 1. 1 Kerangka berpikir

F. Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang bersifat sementara dan masih lemah kebenarannya. Dengan demikian perlu adanya pengujian untuk mendapatkan kebenarannya. peneliti melakukan pengujian hipotesis untuk mendapatkan hasil yang tepat dari hipotesis yang diajukan. Adapun hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis Analisis

Adanya pengaruh dzikir terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian lisan.

2. Hipotesis Statistik

H₀ : Tidak terdapat pengaruh dzikir sebagai penenang jiwa terhadap kecemasan ketika melaksanakan ujian lisan.

H₁ : Terdapat pengaruh dzikir sebagai penenang jiwa terhadap kecemasan ketika melaksanakan ujian lisan.

Dari pernyataan hipotesis tersebut, diantara kedua pernyataan tersebut bisa diterima setelah melakukan penelitian. Apabila satu hipotesis terbukti kebenarannya, maka dapat disimpulkan bahwa H₀ diterima dan H₁ ditolak, ataupun sebaliknya. Bisa jadi H₀ ditolak dan H₁ diterima.

Adapun hipotesis yang diajukan oleh peneliti ini yaitu dzikir dapat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan. Semakin banyak berzikir maka jiwa akan semakin tenang. Namun sebaliknya, jika kurang berdzikir maka jiwanya semakin cemas.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian tentang pengaruh dzikir ini, sebelumnya ada pengkajian terlebih dahulu. Berikut ini terdapat beberapa kajian yang berhubungan dengan terapi dzikir dalam penenangan jiwa.

Dalam dzikir terdapat unsur psikoterapi yang efektif tidak hanya dari segi kesehatan jiwa saja, tetapi juga dari segi kesehatan secara umum. Dzikir adalah

perwujudan kewajiban agama, kekuatan spiritual yang dapat dibina dan dikembangkan untuk mengatasi penyakit seseorang (Solihin, 2004, hal. 79).

Adapun penelitian yang terkait :

1. Skripsi dengan judul “Pengaruh Dzikir Thoriqoh Tijaniyah Terhadap Ketenangan Jiwa” (Pada Jama’ah Thariqoh Tijaniyah di Zawiyah Abi Samghun Padalarang) yang disusun oleh Niqa Afina Ahsaina jurusan Tasawuf Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung penelitian tahun 2021 dengan kesimpulan hasilnya menunjukkan hasil nilai sig.(2- tailed) $0,001 < 0,05$ maka korelasi diterima atau terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X (dzikir thoriqoh tijaniyah) dan variabel Y (ketenangan jiwa). Hasil dari uji korelasi antara variabel X dan variabel Y sebesar 0,403 atau sebesar 40,3 % yang dikategorikan sedang oleh karena itu dapat diinterpretasikan bahwa dzikir thoriqoh tijaniyah terhadap ketenangan jiwa cukup baik meskipun perlu ditingkatkan lagi dengan pemahaman pada makna dzikir dan ke khusuan pada saat berdzikir agar ketenangan jiwa bisa didapatkan dengan maksimal.
2. Skripsi dengan judul “Dampak Dzikir Terhadap Kesehatan Jiwa” (Penelitian di Majelis dzikir Al-Istiqomah Kampung Cikoloho Desa Cibitung Kecamatan Sagaranten Kabupaten Sukabumi) yang disusun oleh Elis Nurhayati jurusan Tasawuf Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung penelitian tahun 2019 dengan kesimpulan bahwa hasil penelitiannya dengan menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi menyimpulkan bahwa amalam musik berdampak terhadap kesehatan mental dan sangat berpengaruh terhadap kehidupan pribadi manusia. Berdzikir sama dengan mengingat Tuhan, dengan selalu mengingat Tuhan maka kehidupan pun akan selalu damai, tentram dan bahagia, sehingga jauh dari gangguan jiwa. Disamping itu, dizikir memiliki dampak terhadap ketenangan dalam jiwa, ketentraman, dan kesehatan mental, hal ini terlihat setelah berdzikir.
3. Skripsi dengan judaul “Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Syafahi di Pondok Pesantren Fadlillah Wararu Siduarjo”

yang disusun oleh Luluk Ainiyah Agustin mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya penelitian tahun 2021 dengan kesimpulan setelah melakukan terapi dzikir terhadap santri di Pondok Pesantren Fadillah Wararu Siduarjo yang rutin melaksanakan ujian sebanyak dua kali dalam satu tahun, terlihat adanya perubahan yang dirasakan oleh santriwati pada awalnya persentase kecemasannya mencapai 50%, namun setelah terapi dzikir dilakukan, persentasenya berkurang hingga 20% sampai rasa cemas yang dirasakan oleh santriwati hilang. Untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan santriwati saat ujian syafahi, pimpinan pondok memberikan amalan-amalan berupa dzikir sebelum ujian. Pelaksanaannya setelah sholat magrib sampai adzan isya^h, dilakukan secara berjamaah dengan imam dari salah satu pengurus pondok. Dilakukan dengan menggunakan suara lirih seperti yang diajarkan Rasulullah. Di dalam penelitian ini, peneliti menjelaskan bahwa pimpinan pondok memberikan amalan-amalan berupa dzikir sebelum melaksanakan ujian. Disamping dzikir terdapat amalan amala lainnya yang diterapkan di pondok pesantren tersebut seperti memperbanyak shalat sunah, memperbanyak do'a, membaca surat Al-Fatihah, membaca Ayat kursi, dan bacaan dzikir yang mengandung makna mengingat Allah swt.

Dari berbagai penelitian terdahulu, yang membedakan penelitian ini dengan penelitian lainnya terdapat pada metode penelitian dan fokus peneliti dalam melakukan terapi dzikir dengan hanya menggunakan satu kalimat dzikir yang diambil dari *Asmaul Husna* dengan dilafalkan secara berulang-ulang, baik didalam hati maupun secara lisan.

H. Sistematika penulisan

Agar dapat mengetahui isi dari penelitian ini, maka dapat dijelaskan secara singkat dalam penelitian ini akan disusun kedalam 5 bab, diantaranya sebagai berikut :

Bab satu berisi tentang pendahuluan yang menjelaskan latar belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, dan sistematika

penelitian

Bab dua yaitu landasan teori mengenai dzikir, penenang jiwa, dan kecemasan, pengaruh antar variabel, tinjauan pustaka, kerangka berpikir, dan hipotesis.

Bab tiga tentang metode penelitian, menjelaskan pendekatan dan metode yang digunakan, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, metode analisis data yang digunakan, serta waktu dan tempat penelitian.

Bab empat hasil peneliian dan pembahasan, menjelaskan pengaruh dzikir sebagai penenang jiwa terhadap kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa Universal ketika hendak melakukan ujian lisan.

Bab lima yaitu penutup yang berisi kesimpulan dari penelitian yang dilakukan, dan saran.

