

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masyarakat modern yang serba kompleks, memunculkan banyak masalah sosial. Sehingga banyak orang yang melakukan penyimpangan tingkah laku dari norma-norma umum atau berbuat semaunya sendiri baik secara langsung maupun tidak langsung yang dapat merugikan orang lain (Kartono, 2001: 5). Hal ini akan dapat menimbulkan di antaranya frustrasi, konflik-konflik terbuka/eksternal dan internal, ketegangan batin dan menderita gangguan mental.

Ketidaksehatan mental bisa dialami oleh semua orang tak terkecuali santri, apalagi santri yang hidup dalam pondok pesantren. Di dalam pondok pesantren seorang santri harus hidup mandiri, jauh dari orang tua, beradaptasi dengan lingkungan pondok pesantren yang berbeda dengan lingkungan rumahnya, dan adanya aturan-aturan yang harus dipatuhi. Jika santri mudah menyesuaikan diri, maka santri dapat mengembangkan seluruh potensinya. Sehingga santri dapat mencapai kesehatan jasmani dan rohani, serta terhindar dari pertentangan lahir dan batin, kebimbangan, keraguan dan tekanan perasaan dalam menghadapi berbagai dorongan dan perasaan. Di sini kepribadian sangat menentukan, jika kepribadiannya utuh dan jiwanya sehat, maka ia akan menghadapi semua masalah itu dengan tenang. Santri yang tidak dapat menyesuaikan diri di pondok pesantren akan mengalami depresi,

konflik atau frustrasi, gelisah, pikiran-pikiran obsesif, kecemasan kronis dan tidak dapat bergaul dengan sesama santri.

Marie Jahoda mengemukakan bahwa orang yang sehat mentalnya memiliki ciri-ciri: dapat mengenal dirinya dengan baik, Pertumbuhan dan perwujudan diri yang baik, tahan terhadap tekanan-tekanan yang terjadi, memiliki empati dan kepekaan sosial, mampu berintegrasi dengan lingkungan secara baik (Yahya, 1994: 76). Kesehatan mental bisa di capai dengan berdzikir, karena dengan berdzikir yang di dalamnya terdapat doa-doa bisa memberikan ketentraman rohani dan mengendalikan diri ketika berbuat salah dan maksiat.

Kepribadian seseorang yang di dalamnya terkandung unsur-unsur agama dan keimanan yang kuat, maka apabila datang masalah akan dihadapi dengan tenang. Akan tetapi orang yang jiwanya goncang dan jauh dari agama boleh jadi ia akan marah tanpa sasaran penumpahan perasaan kecewa, marah atau sakit hati dan sebagainya. Unsur terpenting yang membantu pertumbuhan dan perkembangan kejiwaan manusia adalah iman yang di realisasikan dalam bentuk ajaran agama. Keimanan adalah suatu proses kejiwaan yang tercakup semua fungsi di dalam jiwa, perasaan dan fikiran sama-sama meyakinkannya. Apabila iman tidak sempurna, maka manfaatnya bagi kesehatan mental pun berkurang sempurna. Misalnya di negara Indonesia boleh di katakan bahwa semua orang percaya pada Tuhan Yang Maha Esa. Akan tetapi banyak orang yang tidak mampu menggunakan percaya pada Tuhan Yang Maha Esa dalam hidupnya. Mereka gelisah, hidup

tidak tentram, dimana terjadi pertengkaran dan permusuhan baik di rumah tangga maupun di dalam masyarakat (Daradjat, 1982: 15).

Prinsip pokok Islam yang menjadi sumbu kehidupan manusia adalah iman, karena iman yang menjadi pengendali sikap, ucapan, tindakan dan perbuatan (Daradjat, 1982:11). Dalam rangka mencapai keimanan yang kuat, maka diperlukan adanya aktifitas spiritual seperti dzikir. dzikrullah secara bertahap perlahan tapi pasti menanamkan kepercayaan ke dalam diri seseorang. Seseorang yang berdzikir dan tafakur pada Allah SWT tidak akan pernah merasa berputus asa karena jiwa yang terpenuhi asma-asma Allah tersebut telah menjadi benteng yang kuat terhadap bisikan-bisikan palsu dari ego yang rendah. Jiwa yang telah tertanam dengan cinta kepada Allah sangat jauh dari bentuk-bentuk frustrasi atau bahkan berfikir untuk bunuh diri (Muntingo dan Quito, 2004: 26). Setiap orang pasti mendambakan ketenangan batin dan mencapai ketenangan batin bukanlah sesuatu yang mustahil. Allah SWT mengajarkan kepada kita langkahnya mendapatkan ketenangan hati yaitu dengan berdzikir. Sebagaimana firman Allah SWT yang berbunyi:



Artinya :“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram” (Qs. Ar-ra’ad: 28). (Depag RI, 2008:220).

Berdasarkan ayat diatas maka jika manusia selalu mengingat Allah, hati akan merasa senang dan tentram. Sebaliknya ketika manusia jarang ingat kepada Allah, hati akan kering dan gersang. Sejauh mana manusia akan sungguh-sungguh ingin hidup dengan tentram hati akan sangat terlihat dari berapa banyak manusia gunakan untuk mengingat Allah SWT (Arifin, 2004: 7).

Kegiatan santri yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Al Fithrah antara lain yaitu: setiap malam sebelas bulan Qomariyah diadakan majlis dzikir serta maulid nabi muhammad SAW, selasa malam rabu ba'da isya' dilakukan majlis khushushy, dan setiap malam jum'at ba'da shalat isya' diadakan maulid diba', serta dzikir *burdah* setiap malam sehabis shalat maghrib. Pembeda antara dzikir *burdah* dengan dzikir yang lain yaitu tulisan dengan gaya bahasa yang menarik, lembut, dan elegan yang terdiri atas 160 bait. Isinya mengenai kehidupan nabi Muhammad SAW cinta kasih, pengendalian hawa nafsu, do'a, pujian terhadap Al-Qur'an, isra' mi'raj, jihad, dan tawasul.

Salah satu kegiatan santri Ponpes Al Fithrah Meteseh Tembalang Semarang yang diikuti 106 santri adalah mengikuti Dzikir *Burdah*. Dzikir *Burdah* adalah suatu amalan dzikir yang telah ditetapkan dan diajarkan oleh KH. Ahmad Asrori Al-Ishaqy (alm) dari Pondok Pesantren al-Fithrah Kedinding Surabaya sebagai mursyid kepada muridnya yang berisi shalawat nabi, doa- doa, membaca surat al-Fatihah, al-Falak, al-Ikhlash nadhom *Burdah* yang dikirimkan kepada orang-orang pilihan Allah SWT. Dzikir *Burdah*

adalah sebuah nama dzikir yang diberikan langsung dari KH. Ahmad Asrori Al-Ishaqy tanpa ada tambahan ataupun pengurangan dari isi dzikir *burdah*.

Intensitas berasal dari kata *intens* yang artinya hebat, singkat, sangat kuat (tentang kekuatan, efek, dan sebagainya), tinggi, penuh gelora, penuh semangat, dan sangat emosional. Dilihat dari sifat *intensif* berarti secara sungguh-sungguh (giat, dan sangat mendalam untuk memperoleh efek maksimal, terutama untuk mencapai hasil yang diinginkan dalam waktu singkat atau terus menerus mengerjakan sesuatu sehingga memperoleh hasil maksimal). Sedangkan intensitas berarti keadaan (tingkatan atau ukuran hebat, kuat dan bergelornya) (Nafron, 1990: 335). Jadi yang dimaksud intensitas dalam skripsi ini berarti tingkat kesungguhan dalam mengikuti dzikir *Burdah*.

Intensitas dzikir *burdah* yang di lakukan di pondok pesantren Al Fithrah secara sungguh-sungguh dan secara kontinu sebagai sarana untuk menempuh perjalanan menuju Allah dan merupakan kerangka keutuhan iman dan Islam seseorang dengan perintah Allah SWT. Dzikir merupakan cara agar seseorang merasa selalu diawasi oleh Allah SWT, menimbulkan pengendalian diri (*self control*) dan juga dapat mengembalikan ketenangan serta ketenteraman jiwa.

Kondisi kesehatan mental santri di Ponpes Al Fithrah sangat berpengaruh dalam aktifitas kesehariannya, kegiatan para santri di pondok pesantren dilakukan rutin setiap hari serta banyaknya tugas-tugas dari sekolah yang membuat para santri menjadi stres. sehingga kesehatan mental santri

mulai berkurang. Apalagi santri Ponpes Al Fithrah di latih untuk mandiri yang berdampak pada kondisi mental. Pentingnya kesehatan mental bagi kehidupan seseorang maka dengan berdzikir di harapkan dapat di jadikan sebagai alternatif dalam meningkatkan kesehatan mental serta memajukan seseorang sebagai suatu perubahan sikap dan perilaku khususnya para santri pondok pesantren Al Fithrah Meteseh Semarang.

Dari latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk mengambil tema dalam penelitian ini yang berjudul: “Pengaruh Intensitas Mengikuti dzikir *Burdah* terhadap kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Al Fithrah Meteseh Semarang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka yang menjadi pokok permasalahan adalah adakah pengaruh intensitas mengikuti dzikir *Burdah* terhadap kesehatan mental santri Pondok Pesantren Al Fithrah Meteseh Semarang?

1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.3.1 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris ada atau tidaknya pengaruh intensitas mengikuti dzikir *Burdah* terhadap kesehatan mental santri pondok pesantren Al Fithrah Meteseh Semarang.

1.3.2 Manfaat Penelitian

- 1.3.2.1 Dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi perkembangan kualitas diri yang mengarahkan potensi ruhani untuk *taqarrub* kepada Allah SWT melalui dzikir dalam meningkatkan kesehatan santri Al Fithrah Meteseh Semarang.
- 1.3.2.2 Memperkaya dan menambah khazanah intelektual umat Islam terhadap manfaat mengikuti dzikir *Burdah* terhadap kesehatan mental.
- 1.3.2.3 Sebagai suatu karya ilmiah, yang selanjutnya dapat menjadi informasi dan sumber rujukan bagi para peneliti di kemudian hari, dan sebagai pengembangan keilmuan BPI dan dakwah.

1.4 Tinjauan Pustaka

Sejauh pengamatan dan pengetahuan peneliti, belum ada penelitian skripsi yang membahas tentang masalah ini. Untuk menghindari adanya plagiasi maka berikut peneliti sertakan beberapa literatur serta hasil penelitian yang ada relevansinya terhadap skripsi yang akan diteliti sebagai bahan pertimbangan dalam mengupas berbagai masalah yang ada. Diantaranya: Penelitian yang dilakukan oleh Skripsi Casmani (2006) yang berjudul “*Intensitas Dzikir Penghuni Panti Wredha Purbu Yuwono Brebes Dan Implikasinya Terhadap Ketenangan Batin.*” Penelitian ini membicarakan bahwa di Panti Wreda Purbo Yuwono setelah mendapatkan bimbingan dzikir mereka merasa segala permasalahan yang pernah dihadapi dapat teratasi dengan mendekatkan diri kepada Allah untuk mengharapkan ridlo-Nya

dengan berdzikir dapat menjadikan hati tenang dan mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Selain itu, penulis juga menemukan skripsi penelitian yang dilakukan oleh Dedy Susanto (2005) yang berjudul *“Hubungan Intensitas Melaksanakan Puasa Ramadhan Terhadap Kesehatan Mental Jama’ah Pengajian Mujahadah Rotib Al-Hadad di Kelurahan Bandarharjo Semarang Utara Kota Semarang (Study Analisis Bimbingan Konseling Islam)”*. Dalam skripsi ini dijelaskan bahwa fenomena sosial masyarakat yang kini sedang menjalani kehidupan era modern, dengan perubahan-perubahan sosial yang cepat dimana kehidupan berorientasi pada kemajuan iptek di segala bidang. Kondisi ini ternyata tidak selamanya memberikan kesejahteraan, tetapi justru menjadi abad kecemasan. Di sini juga dijelaskan bahwa puasa Ramadhan dapat memberikan solusi atas problem kesehatan mental masyarakat khususnya di jama’ah pengajian ar-Rohmah Kelurahan Bandar Harjo Kecamatan Semarang Utara Kota Semarang.

Selain itu pula, penulis juga menemukan skripsi yang ditulis oleh Iip Suherman (2005) yang berjudul *“Dzikir dalam membentuk Perilaku Keagamaan Jama’ah Az-Zikra Pimpinan Ustadz H. M. Arifin Ilham Mampang Indah Dua Depok (Analisis Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam)”*. Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan dzikir guna membentuk perilaku keagamaan Jama’ah Az-Zikra dan untuk mengetahui bagaimana dzikir guna membentuk perilaku keagamaan jama’ah ditinjau dari segi fungsi Bimbingan dan Konseling Islam.

Dari beberapa penelitian diatas mempunyai korelasi atau hubungan dengan penelitian yang sedang peneliti lakukan yaitu bagaimana dzikir dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang. Akan tetapi, terdapat perbedaan jelas antara penelitian diatas dengan penelitian yang sedang peneliti lakukan yaitu objeknya adalah santri di pondok pesantren Al Fithrah Meteseh Semarang yang tentunya mempunyai karakteristik tersendiri yaitu waktu pelaksanaan dzikir *Burdah* di setiap malam setelah shalat jama'ah Maghrib sampai dengan Isya' dan jumlah bacaannya 160 bait, yang dilakukan tentunya berbeda dalam mengarahkan peningkatan ketaqwaan kepada Allah SWT serta kesehatan mental melalui dzikir *Burdah*.

1.5 Sistematika Penulisan Skripsi

Untuk mempermudah dalam memahami gambaran secara menyeluruh tentang skripsi ini maka penulis memberikan sistematika beserta penjelasan secara garis besar sebagai berikut:

Bab Pertama yaitu pendahuluan yang menggambarkan secara global tentang latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, sistematika penulisan skripsi.

Bab Kedua membahas tentang kerangka teoritik yang menjelaskan tentang pengertian dakwah, unsur dakwah, intensitas tentang kerangka dasar pemikiran teoritik yang menjelaskan tentang intensitas mengikuti dzikir *Burdah* dan kesehatan mental. bab ini dibagi menjadi tiga sub bab, pertama tentang intensitas mengikuti dzikir terdiri dari pengertian dzikir, macam-macam dzikir, manfaat berdzikir. sub bab kedua tentang kesehatan mental

terdiri dari pengertian kesehatan mental, aspek-aspek kesehatan mental, prinsip mendapatkan kesehatan mental sub bab ketiga merupakan relasi antara dakwah dan intensitas melaksanakan dzikir *Burdah* dengan kesehatan mental.

Bab Ketiga berisi tentang metodologi penelitian yang terdiri dari jenis dan metode penelitian, variable penelitian, definisi konseptual dan operasional, sumber dan jenis data, populasi dan sampel penelitian, uji Validitas dan Reliabilitas, teknik pengumpulan data, teknik analisis data

Bab Keempat, bab ini merupakan gambaran umum tentang obyek penelitian, meliputi tinjauan historis, letak geografis, latar belakang berdirinya Al Fithrah, visi dan misi Al Fithrah, struktur Al Fithrah, pelaksanaan dzikir *Burdah* Santri Al Fithrah Meteseh Semarang.

Bab Kelima, bab ini merupakan hasil dari penelitian dan pembahasannya yang terdiri dari tiga sub bab yaitu: diskripsi data hasil penelitian, Uji Normalitas Dan Heterokedatisitas, analisis uji hipotesis, analisis lanjutan, pembahasan hasil penelitian.

Bab Keenam berisi tentang penutup adapun yang terkandung di dalamnya adalah kesimpulan, limitasi, saran-saran, penutup dan di lengkapi dengan daftar pustaka, lampiran-lampiran dan daftar riwayat pendidikan penulis.