

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Khusyu' adalah lembutnya hati manusia, redupnya hasrat yang bersumber dari hawa nafsu dan halusnya hati karena Allah SWT. Sehingga menjadi bersih dari rasa sombong dan tinggi hati. Pada saat itulah, perasaan berada di hadapan Allah SWT akan menguasai seorang hamba, sehingga dia tidak akan bergerak kecuali bila diperintah dan tidak akan diam kecuali diperintah pula.

Khusyu' dalam ibadah kedudukannya seperti ruh atau jiwa dalam tubuh manusia, sehingga ibadah yang dilakukan tanpa *khusyu'* adalah ibarat tubuh tanpa jasad alias mati.

Oleh karena itu, Allah memuji para Nabi dan Rasul dengan sifat mulia ini, yang mereka adalah hamba-hamba-Nya yang memiliki keimanan yang sempurna dan selalu bersegera dalam kebaikan.

Allah SWT. berfirman:

{إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ}

“*Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan mereka (selalu) berdoa kepada Kami dengan berharap dan takut. Dan mereka adalah orang-orang yang khusyu' (dalam beribadah)*” (QS al-Anbiyaa': 90)¹

¹ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Surabaya: KARYA AGUNG, 2006), h. 459

Dalam sejarah agama-agama kita saksikan manusia berusaha mencari perlindungan dalam agama tertentu untuk mencari ketenteraman jiwa, yaitu suatu usaha untuk memperbaiki kesehatan mentalnya. Semenjak kecil kita sudah belajar memelihara tubuh. Selalu kita diingatkan bahwa “ Akal yang sehat berada pada badan yang sehat “ (*Men sano inconpore sano*).

Satu prinsip utama dalam buku karya Abu Sangkan adalah, jangan ‘mencari’ khusyu’, cukup siapkan diri untuk ‘menerima’ khusyu’ itu, karena khusyu’ bukan kita ciptakan tapi ‘diberi langsung’ oleh Allah sebagai hadiah nikmat kita. Bersikap rileks menyiapkan diri kita untuk siap ‘menerima’ karunia khusyu’, karena khusyu’ itu diberi bukan kita ciptakan.

Kepala hingga pinggang dikendorkan, jatuh laksana kain basah yang dipegang ujungnya dari atas. Berat badan mengumpul di kaki yang kemudian serasa keluar akarnya, mengakar ke bumi. Berdiri santai, senyaman kita berdiri. Abu Sangkan menggambarkan laksana pohon cemara, meluruh atasnya, kokoh akarnya sehingga luwes tertiuip angin namun tak roboh.

Seperti halnya dalam shalat, khusyu’ dalam meditasi juga memerlukan lingkungan yang tenang agar mewujudkan suasana tenang, fokus, serta mampu berkonsentrasi tanpa adanya rangsangan atau gangguan dari luar.

Lingkungan sekitar harus cukup tenang, bebas dari suara-suara yang terlalu keras yang mengganggu pendengaran dan ketenangan. Sebagai contoh, suara bising dari pekerja bangunan,

suara mesin kendaraan bermotor, suara keramaian orang banyak, suara pesawat radio, dan televisi yang terlalu keras. Selain itu udara sekitar harus cukup nyaman, bebas dari polusi dan bau-bauan yang mengganggu rasa nyaman.

Di samping itu penerangan di sekitar lingkungan juga harus cukup, tidak lebih dan tidak kurang sehingga tidak menimbulkan kesukaran bagi pandangan mata. Kemudian hal lain yang menunjang yaitu orang-orang yang ada di sekitar lingkungan juga harus terdiri dari orang-orang yang dapat menunjang suasana tenang, apalagi jika lingkungan tersebut merupakan lingkungan belajar. Lingkungan belajar akan lebih nyaman jika suhu di sekitar lingkungan tidak terlalu ekstrim karena suhu harus menunjang kenyamanan dalam melakukan kegiatan yang memerlukan konsentrasi. Untuk itu, perlu diperhatikan sirkulasi udara, pendingin ruangan, atau setidaknya kipas angin. Selain itu juga harus tersedia fasilitas yang cukup menunjang kegiatan belajar, seperti ruangan yang bersih, kursi, meja, dan peralatan untuk keperluan belajar.

Bukan hanya orang dewasa yang mengalaminya, anak-anak pun turut menjadi korban keadaan tersebut. Anak-anak yang harusnya belajar dengan nyaman dituntut untuk mengatasi tekanan-tekanan tersebut, karena sistem pendidikan yang tidak jelas dan selalu berubah. Sehingga anak menjadi susah konsentrasi (khusyu') dan sulit menerima pelajaran.

Secara kodrati anak memerlukan pendidikan atau bimbingan dari orang dewasa. Dasar kodrati ini dapat dimengerti dari kebutuhan-kebutuhan dasar yang dimiliki oleh setiap anak yang hidup di dunia ini.

Allah berfirman: (QS. An-Nahl: 78)

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ
وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ [٧٨: ١٦]

“Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam Keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur.” (QS. An-Nahl: 78).²

Salah satu kebutuhan pokok bagi seorang pelajar adalah belajar. Belajar merupakan suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Dalam proses pembelajaran membutuhkan konsentrasi belajar. Tanpa konsentrasi belajar, maka peristiwa belajar itu sesungguhnya tidak ada atau tidak berlangsung. Permasalahan yang ada pada pelajar Indonesia adalah mereka sering kurang mampu berkonsentrasi atas apa yang dipelajarinya. Entah memikirkan pekerjaan rumah, orang lain, sesuatu yang akan dikerjakan. Konsentrasi merupakan salah satu hal yang dibutuhkan dalam diri setiap manusia yang berfungsi untuk pengambilan pelajaran maupun keputusan. Akibat dari ketidakkonsentrasian siswa, maka hasil belajar pun tentu sangat

² Departemen Agama Republik Indonesia, *Ibid.*, h. 375

rendah atau tidak optimal. Berdasarkan penelaahan para ahli pendidikan, penyebab rendahnya kualitas dan prestasi belajar seseorang, sebagian besar disebabkan oleh lemahnya kemampuan orang tersebut untuk dapat melakukan konsentrasi belajar. Padahal, bermutu atau tidaknya suatu kegiatan belajar atau optimalnya hasil belajar seseorang sangat bergantung pada intensitas kemampuan konsentrasi belajar dirinya. Jika seseorang selalu mengalami kesulitan konsentrasi belajar ketika belajar, bagaimana mau berharap menjadi siswa yang berprestasi.

Dengan banyak munculnya kasus stress dan tekanan mental yang dihadapi anak didik banyak yang berusaha mencari jalan keluar agar bisa terhindar dari tekanan-tekanan tersebut. Namun semua itu tidak sebanding dengan kuatnya tekanan mental yang menghadang. Pada akhirnya tetap saja banyak muncul kasus gangguan psikologis yang terjadi pada anak didik.

Kesehatan mental yang terganggu berpengaruh buruk terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan. Gejala-gejala yang ditimbulkan oleh gangguan atau penyakit mental tersebut antara lain dapat dilihat dari perasaan, pikiran, tingkah laku, dan kesehatan badan. Dan dari segi perasaan, gejalanya antara lain menunjukkan rasa gelisah, iri, dengki, sedih, kecewa, putus asa, bimbang, dan rasa marah. Dari segi pikiran dan kecerdasan,

gejalanya antara lain lupa dan tidak mampu mengkonsentrasikan pikiran dan suatu pekerjaan karena kemampuan berfikir menurun.³

Sebagai alternatif pencegahannya adalah melaksanakan ajaran agama (beriman), karena salah satu fungsi iman adalah terciptanya perasaan yang tenang.

Dalam menghadapi berbagai tekanan mental tersebut, maka berusaha untuk memperoleh ketenangan dengan cara meditasi. Latihan meditasi merupakan suatu cara yang paling cocok untuk mengatasinya. Latihan yang tekun dapat menciptakan keadaan yang tenang, rileks dan tanpa beban apapun.

Meditasi sesungguhnya merupakan suatu disiplin batin yang akan membentuk suatu keadaan dimana pola pikir mengarah pada titik tertentu. Pola dasar meditasi adalah mencapai keseimbangan di dalam hidup. Meditasi mengarahkan orang untuk apa yang direnungkan. Tidaklah berlebihan kalau meditasi itu perenungan yang khusus tentang makna kehidupan yang mendalam, mendengarkan suara illahi dengan jiwa, merupakan cara yang umum yang dijalankan dan dinilai tinggi di antara jalan rohani dalam pencarian akan ilham, kekuatan dan ketenangan religius.⁴

Para pemula meditasi akan mengalami rasa *shock* yang hebat begitu menemukan apa yang dimaksud sebagai tempat

³ A.F. Jaelani, *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Amzah, 2000), h. 82

⁴ Maria Susay Dhavamony, *Fenomenologi Agama*, (Yogyakarta: Kanisius, 1995), h. 263

pikirannyayang liar. Ketika pelaku meditasi baru melirik ke dunia batin, ia menghadapi ocean pikiran yang tak henti-henti dan lintasan-lintasan pikiran yang tak putus-putus. Saya telah bertemu dengan banyak orang yang telah begitu terjebak dalam kegaduhan urusan keseharian mereka, sehingga mereka kehilangan kontrol sepenuhnya atas kehidupan mereka dan kemampuan untuk membawa pikiran mereka sesuai dengan arah yang mereka inginkan. Mereka tampak sama sekali tak berdaya dan kebingungan.⁵

Dalam agama Islam meditasi itu menggunakan bacaan-bacaan dzikir (mengingat Allah) dengan mengulang-ulang bacaan tertentu, misalnya: “*Laa Illa Ha Illaah*” yang artinya tiada Tuhan selain Allah. Bisa juga dengan menyebut nama Allah berulang-ulang, misalnya: “*Ya Rahman, Ya Rohim*” (Wahai yang maha pengasih, Wahai yang maha penyayang).

Dalam tradisi Islam, ada kemiripan antara meditasi dengan dzikir. Dzikir berarti mengingat Allah dengan cara menyebut nama Allah secara berulang-ulang. Kemiripan antara meditasi dengan dzikir terletak pada upaya pengkonsentrasian pikiran pada obyek tertentu, upaya melepaskan diri dari segala sesuatu yang mengganggu pikiran. Keduanya juga sejalan dalam hal latihan, dan mengulang kata-kata atau makna obyek meditasi.

⁵ Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi dalam Diri; Memusatkan Kecerdasan Batin Lewat Dzikir dan Meditasi*, Terj. Cecep Ramli Bihar Anwar, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2003), h. 140

Dari pemaparan latar belakang di atas, penulis akan membahas tentang “PENGARUH KHUSYU’ DALAM MEDITASI DZIKIR TERHADAP KETENANGAN JIWA” (Studi Eksperimen Siswa di MTs N Jeketro Kabupaten Grobogan).

MTs N Jeketro Kabupaten Grobogan merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam yang mengajarkan dua bidang keilmuan yaitu keilmuan umum dan keilmuan agama Islam. Berdasarkan fenomena yang peneliti dapatkan, beberapa siswa di MTs Negeri Jeketro Kabupaten Grobogan menunjukkan perilaku siswa yang selalu tergesa-gesa dalam mengerjakan tugas, kurangnya konsentrasi saat menerima pelajaran, terlihat gelisah, yang akhirnya membuat siswa tidak bisa menerima pelajaran dan pada saat mengerjakan ujian hasil yang diperoleh tidak maksimal.⁶

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Adakah pengaruh khusyu’ dalam meditasi dzikir terhadap ketenangan jiwa?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Untuk mengetahui apakah khusyu’ dalam meditasi dzikir mempengaruhi ketenangan jiwa.

⁶ Wawancara dengan guru-guru dan beberapa siswa MTs N Jeketro pada tanggal 25 Agustus 2014

2. Manfaat Penelitian

a. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi khazanah keilmuan psikologi dan tasawuf. Bagi keilmuan psikologi khususnya psikologi sosial, pendidikan dan perkembangan.

b. Secara Praktis

1) Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi MTs Negeri Jeketro Kabupaten Grobogan dalam hal menanggulangi stress siswa kelas IX.

2) Bagi jurusan Tasawuf Psikoterapi

Penelitian ini akan memberikan sebuah wacana baru bagi keilmuan Tasawuf Psikoterapi.

D. Tinjauan Pustaka

Untuk menyatakan keaslian penelitian ini, maka perlu adanya kajian pustaka dari penelitian yang terdahulu yang relevan dengan penelitian yang penulis kaji. Adapun penelitian tersebut di antaranya adalah:

Skripsi Ainun Fitriyah, Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang yang berjudul: *Pengaruh Meditasi Dzikir Terhadap Self Awareness (Studi Eksperimen Di Yayasan Panti Sosial Asuhan Anak Darul Hadlonah Semarang)*. Berdasarkan hasil analisis data yang diterima adalah kesadaran kelompok yang diberi perlakuan

berupa meditasi dzikir lebih besar dari pada Self Awareness kelompok yang tidak diberi perlakuan tentang meditasi dzikir.

Setelah diberi perlakuan berupa meditasi dzikir, kesadaran kelompok eksperimen lebih besar dari pada kesadaran kelompok kontrol, yang berarti meditasi dzikir dapat membuat sadar diri. Subjek yang mendapatkan perlakuan berupa meditasi dzikir lebih dapat mengontrol diri atau sadar diri dari pada kelompok yang tidak diberi perlakuan meditasi dzikir.

Penelitian yang dilakukan oleh Dra. Wafiyah, Dosen Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang yang berjudul: *Pengaruh Tingkat Ketaatan Beribadah Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Perbandingan Antara Mahasiswa Fakultas Dakwah Yang Kos Dengan Yang Mukim Di Pesantren)*. Berdasarkan analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang memiliki tingkat ketaatan beribadah yang “baik”. Sebagaimana diketahui dari 100 mahasiswa sebagai sampel, 64% dikategorikan dalam kriteria “baik”, dan 20% termasuk kriteria “sangat baik”. Sedangkan sisanya yaitu 16% dikategorikan dalam kriteria “agak baik”.

Berdasarkan analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang memiliki tingkat ketenangan jiwa yang “baik”. Sebagaimana diketahui dari 100 mahasiswa sebagai sampel, 69% dikategorikan dalam kriteria “baik”, dan 6% termasuk kriteria

“sangat baik”. Sedangkan sisanya yaitu 25% dikategorikan dalam kriteria “agak baik”.

Penelitian yang dilakukan oleh Drs. Mas Rahim Salaby yang berjudul: *Mengatasi Kegoncangan Jiwa Perspektif Al-Qur'an dan Sains*. Di sini menerangkan cara bagaimana mengatasi kegoncangan jiwa dan membangun ketahanan mental yang kuat melalui Al-Qur'an dan sains. Di samping itu juga menerangkan tentang kegoncangan jiwa baik itu dari gejala reaksi, penyebab, cara mengatasi, dan lain-lain.

Dari beberapa penelitian sebelumnya yang terkait dengan pembahasan yang akan dikaji dalam penelitian ini, terdapat kesamaan dalam hal pembahasan akan tetapi pembahasan itu hanya pada satu variabel saja yaitu ketenangan jiwa. Sedangkan kaitannya dengan variabel meditasi dzikir belum pernah ada yang meneliti. Sehingga penelitian ini memiliki posisi yang layak untuk diteliti.

E. Sistematika Penulisan Skripsi

Dalam penulisan skripsi ini terbagi menjadi 5 bab, yaitu dengan perincian sebagai berikut:

Bab I, pendahuluan: pada bab ini memuat tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penulisan skripsi, kajian pustaka, tinjauan pustaka, sistematika penulisan skripsi.

Bab II, landasan teori yang merupakan landasan dari permasalahan yang dikaji. Oleh karena itu dalam bab ini akan

membahas teori *meditasi dzikir* dan *ketenangan jiwa*. Dan menjelaskan kerangka berpikir, juga hipotesis penelitian serta menjelaskan hubungan antara meditasi dzikir dan ketenangan jiwa.

Bab III, Menguraikan tentang jenis penelitian, waktu dan tempat penelitian, variabel penelitian, definisi operasional, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Bab IV, Hasil Penelitian dan Pembahasan. Menguraikan tentang gambaran umum MTs Negeri Jeketro Kabupaten Grobogan, deskripsi data hasil penelitian, uji persyaratan hipotesis, pengujian hipotesis penelitian, pembahasan hasil penelitian.

Bab V adalah penutup. Bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran-saran.