

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pada zaman sekarang ini banyak terjadi problematika seperti kegalauan, ketentraman yang terganggu, kegelisahan, dan kehilangan ketentraman batin (Haryanto, 2007). Sekarang ini ada yang menyatakan bahwa saat ini adalah abad kecemasan (Haryanto, 2007). Abad kecemasan yaitu periode di mana tingkat kecemasan secara umum di masyarakat meningkat secara signifikan. Ini terjadi karena berbagai faktor, termasuk ketidakjelasan kondisi politik, naik turunnya ekonomi yang cepat, perubahan sosial, atau kemajuan teknologi yang mempengaruhi cara kita berinteraksi dan hidup sehari-hari. Masyarakat modern bercirikan begitu banyaknya gangguan kejiwaan, seperti stress dan depresi dan gangguan psikologis lainnya. Kemampuan dalam mengambil penyelesaian masalah sudah mulai tinggi. Masyarakat mulai minat terhadap fungsi intelektual, serta ego dalam mencari kesempatan bersama dengan orang lain dan pengalaman baru (Santrock, 2013).

Kondisi masyarakat sekarang ini, terlihat tiap individu kesehatan mentalnya tidak sama. Kondisi seperti ini yang membuat semakin pentingnya untuk dibahas tentang kesehatan mental yang menuju pada bagaimana individu, keluarga, maupun komunitas diberdayakan supaya dapat menemukan, menjaga, dan memaksimalkan kondisi kesehatan mentalnya dalam menghadapi permasalahan di kehidupan sehari-hari (Dewi, 2012).

Masyarakat banyak yang berfikir setelah semua tercapai kebutuhan materi akan timbul kebahagiaan ketentraman. Masyarakat lupa bahwa jiwa manusia sangat memerlukan siraman kerohanian karena jiwa manusia mempunyai sifat yaitu: *bertabiat ilahiyah*, mempunyai perasan rindu dalam kebaikan dan kesucian serta dalam memperoleh pancaran nur Allah, selalu berkeinginan untuk menuju kembali ke alam atas pendekatan diri pada Tuhannya yang Maha Suci. Akibat dari motivasi kehendak tubuh jasmaniah yang bersifat materiil atau nyata menyebabkan jiwa tidak bisa merasakan dan mendapatkan kenikmatan dan ketenangan (Syakur, 2007).

Allah memberikan anugerah kepada manusia berupa perasaan. Masyarakat kebanyakan menganggap bahwa kebahagiaan dan ketenangan jiwa hanya berwujud hal yang bersifat duniawi dan materi yang berupa kebahagiaan harta, jabatan dan berbagai kegerlapan dan kemewahan dunia semata, sehingga menuntut manusia untuk hidup dengan gaya bermewah mewah atau hedonisme. Hadirnya rasa individual, rasa egois, dan materialistis memunculkan imbas berupa keresahan, kecemasan, stress, serta depresi dan gangguan ketenangan jiwa yang melatar belakangi penelitian ini. Kesuksesan mencapai puncak kenikmatan materi yang diperoleh ternyata berbanding terbalik dengan harapan yang diinginkan, yakni mereka dihadapi rasa cemas, stress, tekanan batin dan gangguan ketenangan jiwa (Haryanto, 2007).

Rasa cemas, stress, individualistis, egoistis di masyarakat menyebabkan ketidaktenangan pada jiwa. Penelitian di lapangan menunjukkan data banyaknya orang yang tidak tenang jiwanya, sehingga mengalami stress atau depresi dan

berbagai gangguan ketenangan jiwa dan psikologis lainnya. Data Riskesdas 2018: 6,1% masyarakat Indonesia yang berumur 15 tahun ke atas mendapatkan gangguan mental penuh emosi dengan gejala-gejala tekanan mental dan kekhawatiran. Sekitar 19 juta penduduk lebih yang bermur lebih dari 15 tahun mendapatkan gangguan mental emosional, dan dari 12 juta lebih masyarakat berumur lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Sedangkan menurut (Paul Hauck, 2019), depresi adalah gangguan mental yang dialami oleh beberapa orang. Penyebab dari depresi dikarenakan timbulnya tekanan dari persoalan yang tidak bisa diselesaikan. Banyak jenis-jenis persoalan yang sering diderita, mulai dari persoalan yang berhubungan dengan keluarga, kekasih, kawan sahabat, dan lingkungan tempat kerja. Imbas dari tekanan kehidupan yang didapati oleh seseorang adalah datangnya perasaan bersalah pada dirinya yang selalu terbayang, dirinya merasa tidak bisa berbuat apapun, dan merasakan kekecewaan yang sangat dalam. Keluarga yang mempunyai masalah seperti beban hidup yang berat dan ekonomi biasanya akan menimbulkan masalah dan dapat semakin memicu terjadinya ketidaktenangan jiwa.

Di Indonesia dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), jumlah total kasus gangguan emosional penduduk berumur 15 tahun ke atas, dari 6% di tahun 2013 naik menjadi 9,8% di tahun 2018. Jumlah total penderita depresi di tahun 2018 sebesar 6,1%. Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 memperlihatkan bahwa jumlah total kasus bunuh diri pada penduduk berumur 15 tahun ke atas (N=722.329) sebesar 0,8% pada wanita dan 0,6% pada pria. Sedangkan jumlah total kasus gangguan jiwa berat,

skizofrenia naik dari 1,7% di tahun 2013 menjadi 7% di tahun 2018. Dari pengamatan dalam Aplikasi Keluarga Sehat pada tahun 2015, sebanyak 15,8% keluarga terdapat penderita gangguan jiwa berat (Juniman, 2028). Dari jumlah itu belum dihitung penduduk Indonesia semuanya karena pada tahun 2018 baru terdata 13 juta keluarga. Berdasarkan data tersebut di simpulkan bahwa dari data tersebut gangguan ketenangan jiwa di Indonesia banyak dan perlu penanganan.

Ketenangan jiwa sering diartikan sebagai keadaan di mana seseorang merasa tenang, damai, puas, dan harmonis dalam dirinya sendiri, terlepas dari tekanan eksternal atau tantangan hidup.

Manusia yang berjiwa tenang dan tentram secara otomatis akan merasa apabila perbuatan-perbuatan yang dilakukannya selalu dalam pengawasan Tuhan. Agama salah satu sarana dan perantara yang bisa memberi perasaan iman dan perasaan yakin kepada manusia untuk berserah diri dan memohon bantuan pertolongan kepada Allah dari berbagai hal yang tidak menggembirakan dari semua persoalan yang dihadapi (Syaiful Hamali, 2014). Jiwa *muthmainnah* (jiwa yang damai) merupakan jiwa yang senantiasa membawa kembali ke fitrahnya, yaitu kembali ke ilahiah atau ke Tuhan. Tanda jiwa yang damai, tenang pada jiwa seseorang bisa nampak dalam tingkah laku, sikap dan aktivitas yang terlihat tenang tidak tergesa-gesa. Manusia dengan jiwa yang tenang akan penuh permikiran juga pengkajian yang mendalam, benar, akurat dan cenderung selalu positif.

Permasalahan-permasalahan ketenangan jiwa bagi manusia memiliki pengaruh kepada kehidupan manusia saat ini. Ketidaktenangan jiwa seseorang akan sangat berdampak terhadap perilaku dan tindakan seseorang. Kesehatan mental sendiri memiliki makna terwujudnya keselarasan diantara fungsi jiwa serta kemampuan dalam melawan permasalahan-permasalahan biasa yang dialami dan seseorang mampu merasakan secara benar kesenangan kentrangan dan kesanggupan dari dirinya sendiri.

Menurut (Rusdi, 2016) beberapa aspek dari ketenangan jiwa adalah: *Al-Sukun* yang mempunyai sifat pasif yang artinya sifatnya tenang, damai, nyaman dan diam serta hening. Secara bahasa, al-sukun berarti *antonim* dari bergerak (*al-harakah*). *Al-Misri* yakni bahwa orang yang mempunyai *al-sukun* didalam kalbunya maka kalbu hatinya akan merasa damai, tenang, nyaman dan juga tentram. Selanjutnya adalah aspek *Al-Yaqin*, yaitu sebagai keadaan situasi dsaat orang mempntai suatu ilmu yang menimbulkan perginya keraguan dan bisa untuk mendapatkan kebenaran dalam semua permasalahannya. Keyakinan itu disebabkan dengan adanya ilmu. Seseorang yang bodoh, menyebabkan ia tidak akan memiliki keyakinan, hal ini tidak bisa dimaksudkan sebagai suatu keyakinan yang menimbulkan kepercayaan dan kebenaran atau fakta yang relatif. Kebenaran didalam seseorang yang mempunyai *al-yaqin* yang baik maka akan memperoleh kebenaran yang bersih suci yang disebut *khalis* serta kebenaran sepenuhnya benar yang disebut *asah*. Keyakinan yang diperoleh tersebut seperti keyakinan, kepercayaan terhadap kematian.

Tariqat Siddiqiyah merupakan sebuah tarekat yang tumbuh dan eksis di Indonesia. Dalam perjalanannya, tarekat ini turut serta memberikan kontribusi kesejukan, ketenangan bagi masyarakat, terutama untuk yang membutuhkan kehidupan spiritual. Kebutuhan terhadap untuk spiritualitas itu terjadi baik untuk keperluan mencari jalan keluar dari kegagalan dan atau kesengsaraan hidup duniawi maupun untuk memperkuat kemuliaan hidup di dunia yang telah diperoleh. Jamaah di Karangmojo Gunungkidul berasal beberapa dari kalangan dan status sosial yang beraneka ragam. Ada beberapa alasan yang mereka belajar ilmu Tariqat Shiddiqiyah salah satunya adalah ingin mendapatkan ketenangan hidup dan ketenangan jiwa.

Peneliti telah melakukan wawancara pada hari minggu 17 Juni 2020 terhadap 18 Jamaah dewasa, Panduan wawancara menggunakan dua aspek yang merupakan aspek ketenangan jiwa yaitu *Al-Sukun* (damai, tenang dan bersikap positif) dan *Al-yaqin* (keyakinan) yang mempunyai arti dalam keadaan dimana seseorang mempunyai suatu ilmu yang menyebabkan tiada keraguan dan mampu untuk memperoleh suatu kebenaran disetiap permasalahan.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut 15 dari 18 tidak memenuhi aspek *Al-Sukun* yang merupakan kondisi ketenangan dan kedamaian batin. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kegelisahan yang cukup signifikan, di mana mereka tidak merasakan ketenangan dalam hidup mereka. Sikap kegelisahan ini muncul sebagai akibat dari berbagai masalah yang mereka hadapi, yang beragam dan kompleks. Masalah-masalah ini dapat berasal dari berbagai aspek kehidupan, seperti tekanan

pekerjaan, masalah hubungan interpersonal, atau bahkan tantangan dalam kehidupan sehari-hari yang membuat mereka sulit untuk menemukan momen kedamaian. Ketiadaan rasa damai ini menyebabkan responden merasa tidak mampu bersikap positif, sehingga mereka terjebak dalam pikiran dan perasaan negatif. Ketidakmampuan untuk bersikap positif membuat mereka sulit untuk melihat sisi baik dari situasi yang ada, dan ini dapat berpengaruh pada kesehatan mental dan emosional mereka. Selain itu, ketidaktenangan ini juga bisa menyebar ke dalam hubungan sosial dan interaksi dengan orang lain, menciptakan siklus kegelisahan yang sulit untuk dipecahkan. Kemudian 18 individu yang dievaluasi, 15 subjek di antaranya mengalami kesulitan dalam mencapai tingkat keyakinan yang tinggi atau *Al-Yaqin* dalam menghadapi situasi tertentu. *Al-Yaqin* sering kali dikaitkan dengan kepastian dan keyakinan yang mendalam, di mana individu merasa teguh dan percaya diri dalam keputusan dan pandangannya. Dalam konteks ini, ketidakmampuan 15 individu ini untuk memenuhi aspek *Al-Yaqin* dapat dilihat sebagai adanya keraguan yang signifikan dalam diri mereka. Keraguan ini mungkin muncul dari berbagai faktor, seperti kurangnya informasi yang jelas, pengalaman masa lalu yang buruk, atau bahkan pengaruh dari lingkungan sekitar yang menyebabkan mereka merasa ragu-ragu. Ketidakpastian yang dialami juga dapat mengakibatkan kesulitan dalam mengambil keputusan. Misalnya, ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan, mereka mungkin merasa bingung untuk menentukan langkah atau tindakan yang paling tepat, sehingga berpotensi membuat mereka terjebak dalam kebimbangan. Hal ini dapat berdampak negatif tidak hanya pada individu itu sendiri tetapi juga pada orang-

orang di sekitar mereka, terutama dalam konteks pengambilan keputusan kelompok. Sikap ragu-ragu ini, jika dibiarkan, dapat berlanjut menjadi pola pikir yang lebih luas, di mana individu terus menerus meragukan diri sendiri dalam menghadapi tantangan-tantangan di masa depan. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk mencari cara untuk meningkatkan keyakinan diri dan kemampuan dalam membuat keputusan, seperti melalui pendidikan, pengalaman praktis, atau bimbingan dari orang lain yang lebih berpengalaman. Upaya ini dapat membantu mereka untuk mengatasi keraguan dan akhirnya mencapai *Al-Yaqin* yang diharapkan. Jadi total ada 15 dari 18 yang tidak memenuhi aspek aspek tersebut baik aspek *Al-Sukun* dan aspek *Al-Yaqin*.

Seseorang yang memiliki ketentraman hidup dan jarang marah selalu memperoleh kesenangan menyenangkan akan mendapatkan kepuasan ketentraman dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebahagiaan dan tidak mudah putus harapan, pada saat itulah seseorang mempunyai ketenangan jiwa. Dalam menghindari emosi serta hal-hal negatif diperlukan suatu cara mengelola yang dapat mengurangi potensi hipertensi ketika mendapatkan persoalan dan keadaan yang terjadi di lingkungan orang tersebut. Cara mengelola emosi yang baik diinginkan bisa menaikkan kesejahteraan subjektif seseorang (Utami, 2009).

Kesehatan mental adalah terwujudnya keselarasan yang terjadi antara fungsi kejiwaan serta terbentuknya penyesuaian diri diantara orang dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berdasarkan keimanan dan ketaqwaan yang bertujuan untuk memperoleh hidup yang penuh makna serta dapat bahagia dunia dan akhirat. (Hasneli, 2014). Sehingga hal tersebut berdampak semakin baik untuk

kesehatan mental dan ketenangan jiwa seseorang. Seseorang yang memiliki ketenangan jiwa dan kesehatan mental akan semakin kuat dalam menghadapi persoalan-persoalan hidup dan problematika yang terjadi dalam kehidupannya sehingga merasakan kehidupan yang bahagia, mampu beradaptasi di masyarakat dan tentunya bermanfaat.

Beberapa hasil penelitian faktor agama dapat mempengaruhi ketenangan jiwa. Faktor agama memandang manusia akan memperoleh jiwa yang tenang, damai, ketika manusia tersebut memiliki iman yang tangguh (Daradjat, 1990), Peneliti lebih menitikberatkan dalam penelitiannya pada faktor terapi dzikir sebagai intervensi yang bisa mempengaruhi ketenangan jiwa. Psikoterapi berperan penting dalam membentuk kesehatan mental. Pada intinya psikoterapi merupakan penyembuhan secara psikologis untuk mengatasi persoalan yang ada hubungannya dengan pikiran, perasaan dan tingkah laku. Dalam hal ini, psikoterapi memfokuskan pada pemulihan, pengobatan atau perawatan yang berkelanjutan. Terapi kejiwaan, terapi mental, juga terapi pikiran merupakan istilah dalam psikoterapi (Amiruddin, 2015). Menurut (Anshori, 2003) mengatakan bahwa *dzikir* yang berawal dari kata *dzakara* yang mempunyai arti mengingat kembali dan mengenang serta memperhatikan, mengenal, mengetahui dan meraih pelajaran, didalam kitab *Al Quran*, yang berarti untuk selalu mengingat Allah. Dzikir biasa dijalankan dengan cara memikirkan secara mendalam serta melafalkan kalimat-kalimat Allah. Dzikir juga bisa berarti belajar spiritual untuk mendatangkan Allah dalam kalbu manusia dengan mengucapkan

dan melafalkan nama dan sifat Allah secara berulang-ulang sambil memaknai akan kebesaran Allah.

Terapi dzikir pada penelitian ini dibuat dengan kalimat dzikir yang disarankan yaitu melafalkan kalimat *Subhanallah*, selanjutnya melafalkan kalimat *Alhamdulillah*, yang ketiga mengucapkan kalimat *Allahu Akbar* yang keempat mengucapkan *Laa ilaaha illallaah*, kemudian mengucapkan *Laa haula wala quwwata illaa billaah*, kemudian *Astaghfirullah*, *Hasbiyallahu wa ni'mal wakil* dan *Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un*. Panduan terapi dzikir yang digunakan dalam penelitian ini dikolaborasi dari panduan terapi dzikir dari Tariqat Shiddiqiyah. Dari pemaparan tersebut dapat dilihat bahwa ketenangan jiwa dipengaruhi oleh terapi dzikir, Menurut (Sari, 2015) terapi dzikir bisa menghadirkan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan ketenangan jiwa didalam subjek penelitian majelis dzikir. Menurut (Lulu, 2002) mengatakan bahwa terapi dzikir bisa masuk kedalam seluruh anggota tubuh jasmani bahkan ke keseluruhan rongga serta sel di dalam tubuh itu sendiri, sehingga hal ini akan membawa pengaruh terhadap tubuh jasmani (fisik) dengan merasakan gemetar tubuh, sehingga ketika itu tubuh manusia merasakan relaksasi saraf yang menyebabkan ketegangan otot serta saraf yang dirasakannya mengendor dan menghilang.

Berdasarkan uraian di atas, maka persoalan yang diajukan dalam penelitian ini apakah ada pengaruh terapi dzikir Tariqat Shiddiqiyah terhadap ketenangan jiwa pada Jamaah dewasa?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh terapi dzikir Tariqat Shiddiqiyah terhadap ketenangan jiwa pada jamaah dewasa.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan hasilnya dapat menjadi tambahan hasanah keilmuan, khususnya dalam bidang kesehatan mental dalam hal ini adalah terkait dengan ketenangan jiwa seseorang.

b. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan sebuah kontribusi terhadap penanganan ketenangan jiwa melalui terapi dzikir.