

Peran Dzikir Sebagai Media Pengelolaan Stres

(Studi Kasus Mahasantri Putra Pusat Ma'had Al Jami'ah Universitas Islam Negeri

Maulana Malik Ibrahim Malang Mabna Ibnu)

A. Latar Belakang Permasalahan

Stres merupakan reaksi awal dari penyesuaian diri. Sedikit stres mempunyai manfaat bagi seseorang untuk lebih waspada terhadap situasi yang dianggap *abnormal*. Kewaspadaan dibutuhkan agar individu mampu memotivasi diri, menyesuaikan diri dan segera mencari cara untuk mengatasi stres. Stres yang positif (*eustres*) yaitu apabila seseorang mampu menyesuaikan diri dan memotivasi diri, sehingga tidak menimbulkan tindakan negatif. Apabila seseorang gagal menyesuaikan diri terhadap stres, menderita, serta merasa tertekan, maka gejala stresnya sudah membahayakan, atau termasuk dalam kategori *distress*. Penting untuk mengetahui gejala-gejala stres, sehingga stres yang positif (*eustress*) tidak berlanjut menjadi stres yang negatif (*distress*). (Eliyawati, mengutip dari Millatina, Maret 2006 (<http://www.admin@superamin>) di akses 9 november 2014)

D'Zurilla & Sheedy (dalam Shannon, 2009) juga mengakui bahwa pelajar perguruan tinggi merupakan kelompok yang mudah terserang stress. Mereka harus beradaptasi dalam masa transisi untuk tinggal jauh dari orang tua, mempertahankan prestasi akademik di level yang tinggi, dan beradaptasi dengan lingkungan yang baru, belum lagi menghadapi tuntutan pekerjaan setelah mereka keluar dari kampus.

Berkaitan dengan itu, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang juga mempunyai Ma'had. Ma'had yang ada di UIN sebagai tempat tinggal Mahasiswa baru untuk melakukan kegiatan ritual keagamaan dalam membentuk pribadi religius, dan salah satunya adalah dzikir. Seperti kasus di lapangan yang akan menjadi penelitian kami kepada mahasiswa baru. Mayoritas mahasiswa baru yang masuk ke UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dari sekolah formal seperti SMA, SMK, MA yang sebagian dari mereka pernah tinggal di pondok pesantren dengan prosentase 30% dan sebagian lainnya tidak pernah di pondok pesantren dengan prosentase 60% dan sisanya merupakan mahasiswa santri berprestasi yang basisnya asli dari pesantren tanpa ada formalnya dengan prosentase 10%. Data ini kami dapatkan dari hasil ingklut mahasiswa baru yang telah melakukan falidasi sebagai

persyaratan masuk ke Mah'ad Al Jamiah. Problematika yang dihadapi oleh setiap mahasantri bermacam – macam. Di mulai dari bangun subuh, yang sering dialami mahasiswa karena tuntutan dan tekanan untuk melaksanakan sholat subuh, melaksanakan *ta'lim muta'alim*, menyelesaikan bacaan al-Qur'an dalam batas 10 bulan, kegiatan perkuliaan yang dipenuhi dengan tugas, kegiatan – kegiatan non formal yang ada di *mabna*, perkuliaan tambahan seperti PPBA(program pembelajaran bahasa arab).(sumber data dari observasi dan arsip Dokumen *mabna* dari validasi mahasantri).

M. Quade (1987:4) menyebutkan, bahwa tekanan hidup atau stres dapat menimbulkan gejala cemas, tidak berdaya dan merasa putus asa. Penyebab munculnya gejala-gejala stres tersebut adalah kenyataan-kenyataan hidup yang dianggap sulit dan tidak sesuai dengan yang diharapkan. Seperti permasalahan dalam rumah tangga, permasalahan keluarga serta permasalahan yang menyangkut harga diri dan kehormatan individu.

Timbulnya gejala stres juga terlihat secara fisik maupun psikologis pada diri mahasantri. Gejala fisik yang timbul antara letih yang tidak beralasan, sulit tidur, sakit kepala / pusing dan sakit punggung ketika bangun tidur. Sedangkan gejala yang berwujud *psikis* atau perilaku antara lain perasaan bingung, sedih, cemas, gelisah, gagal merasa tidak tertarik, kegiatan – kegiatan yang awalnya menyenangkan menjadi terasa sulit, perasaan takut – takut yang tidak bisa di jelaskan atau bisa dikatakan seperti panik, keletihan yang mendalam, konsentrasi yang buruk. (sumber data dari hasil observasi tgl 1 - 20 oktober 2014)

Hal ini membuat peneliti tertarik untuk mengetahui secara spesifik tentang pengelolaan stres yang ada di Pusat Ma'had Al jamiah. Peneliti mengambil partisipan hanya di *mabna* Ibnu Kholidun, karena di setiap kegiatan *mabna*, seperti kegiatan dzikir setelah sholat, *shobaqul luhqa*, *tahsinul Qur'an*, *shalawatan*, *taklim muta'llim*, dan *muhadhara*. *Mabna* Ibnu kholidun paling sedikit mahasantri yang mengikuti dibandingkan *mabna* yang lain. Untuk menetralsir semua itu, perlu kembali kepada Agama yang merupakan pedoman hidup setiap umat, dan agama memberikan solusi yang tepat atas permasalahan yang ada salah satunya dengan melakukan dzikir, sebagai bentuk relaksasi, mediasi dalam rana intropeksi diri

menuju hidup yang lebih baik, tenang, dan mengontrol dari segala permasalahan yang ada.

Moh. Sholeh (2005:27) bahwa, ajaran Islam menganjurkan agar manusia selalu berdzikir kepada Allah, karena dengan dzikir hati akan menjadi tenang dan damai (*Tathmainnul Qulb*). Dengan metode berdzikir atau bermeditasi, segala persoalan-persoalan duniawi disandarkan kepada Allah dzat yang mengatasi segalanya. Begitu sempurnanya ajaran Islam, tak satupun persoalan yang terlewatkan dalam kitab al-Qur'an, sehingga urusan jiwa atau ruh, *qalb*, terapi hati serta berbagai aspek-aspek kehidupan semua tersusun dalam kesatuan yang kompleks.

Kegiatan dan aktivitas yang dilakukan selama *dima'had* senantiasa memberikan pembelajaran kepada mahasantri dalam menata akhlak dan etika, serta mendidik santri dalam meningkatkan *spiritualitas* individu. Melalui tradisi pesantren yang ada, secara umum mahasantri wajib berpartisipasi mengikuti kegiatan yang sudah menjadi aturan untuk dilaksanakan. Salah satunya melaksanakan tradisi dzikir, *ma'had* mewajibkan mahasantri untuk melaksanakan dzikir melalui bimbingan para pengasuh guna dalam mendidik santri untuk selalu mengingat Allah dan selalu bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan. Selain itu, manfaat dari berdzikir sendiri memberikan ketenangan pada mata hati, menjaga serta mendidik hati kita untuk lebih dekat kepada Allah SWT.

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan apa yang menjadi rumusan di atas, tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini tidak terlepas sebagai berikut :

1. Untuk mendeskripsikan gejala stres yang dialami mahasantri mabna Ibnu Khaldun.
2. Untuk mendeskripsikan bentuk dzikir yang dilakukan oleh mahasantri mabna Ibnu Khaldun.
3. Untuk mendeskripsikan dzikir mampu mengelolah stres mahasantri mabna Ibnu Khaldun.

C. Metode Penelitian

Untuk mencapai tujuan tersebut maka dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan karakteristik penelitian kualitatif yang mampu menghasilkan dan mengolah data yang bersifat deskriptif, seperti transkripsi wawancara, catatan lapangan, gambar, dan lain

sebagainya. Sesuai dengan 'induk'nya, pendekatan kualitatif mencoba menerjemahkan pandangan – pandangan dasar interpretif dan fenomenologis.

Dalam Poerwandari (1998:30) Beberapa pandangan mendasar tersebut adalah bahwa (1) realitas sosial adalah sesuatu yang partisipatif dan diinterpretasikan, bukan sesuatu yang berada di luar individu – individu, (2) manusia tidak secara sederhana mengikuti hukum – hukum alam di luar diri, (3) ilmu didasarkan pada pengetahuan sehari – hari, bersifat induktif, idiografis dan tidak bebas nilai, serta (4) penelitian bertujuan untuk memahami kehidupan sosial (Sarantakos,1993).

Guba seperti dikutip Patton (1990) dalam Poerwandari (1998:30-31) mendefinisikan, studi dalam situasi alamiah sebagai studi yang berorientasi pada penemuan (*discovery oriented*). Penelitian demikian secara sengaja membiarkan kondisi yang diteliti berada dalam keadaan sesungguhnya, dan menunggu apa yang akan muncul atau ditemukan. Dalam kenyataannya, kondisi sosial seringkali kompleks, bervariasi dan tidak statis kondisinya. Dalam situasi demikian penyederhanaan dan reduksi kompleksitas kehidupan sosial ke dalam hubungan linier variabel – variabel dianggap tidak akan memberi manfaat, bahkan dapat memberikan informasi yang keliru. Dengan dasar pemikiran demikian, penelitian kualitatif dilakukan dan diupayakan untuk dapat mengenali kenyataan yang kompleks itu. Penelitian kualitatif memberi penekanan pada dinamika dan proses. Selain itu, penelitian pada konteks alamiah juga lebih memfokus pada variasi pengalaman dari individu – individu atau kelompok – kelompok yang berbeda.

Dalam penelitian ini, triangulasi data dilaksanakan dalam praktek wawancara dan observasi. Misalkan dalam wawancara awal telah di peroleh suatu data, maka selanjutnya dari data tersebut akan di jadikan landasan bagi pelaksanaan wawancara selanjutnya, tentunya setelah melakukan sedikit kajian terhadap data yang telah diperoleh dan untuk memperkuatnya bisa dibantu dengan data observasi.

D. Batasan Istilah

Dzikir :

Dzikir adalah aktifitas yang dilakukan dengan mengucapkan kalimat – kalimat Allah baik setelah sholat fardhu maupun amaliah khusus, dan perbuatan yang baik, dan beramal sholeh dengan mengingat kebesaran Allah.

Stres :

Stres adalah respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari seseorang untuk mencari penyesuaian terhadap tekanan yang sifatnya internal maupun eksternal.

E. Analisis Data

Analisa merupakan proses mencari dan mengatur secara sistematis transkrip wawancara, observasi dan bahan- bahan lain yang telah dihimpun untuk menambah pemahaman mengenai bahan- bahan dan untuk memungkinkan melaporkan apa yang telah ditemukan selama penelitian kepada pihak lain.

Menurut Bogdan dan Biklen, Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah- milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain. (Lexy J. Moleong 2005:248)

Sedangkan analisis data kualitatif secara umum terdiri dari tiga jalur kegiatan yang terjadi secara bersamaan yaitu, Reduksi data, Penyajian data, dan Penarikan kesimpulan atau Verifikasi.

F. Analisis Dzikir sebagai Media Pengelolaan Stres Mahasantri Putra Pusat Ma'had Al- Jami'ah di Mabna Ibnu Kholdun

Pendekatan kepada Allah terlihat dari adanya pengakuan akan kekuasaan dan permohonan akan pertolongan Allah. Selain itu, pendekatan kepada Allah juga didukung dengan pemberitahuan kepada para jama'ah akan ketentuan Allah dalam memberikan cobaan kepada manusia. Pendek kata, substansi bacaan dzikir yang dilantunkan dalam aktifitas dzikir mengajak para mahasantri untuk lebih mengingat Allah.

Saya sangat setuju banget, selain itu sudah menjadi kebiasaan saya mas, menurut saya dzikir setelah sholat berjamaah itu merupakan sesuatu yang baik karena dianjurkan kemudian dzikir itu bisa menenangkan hati bagi diri saya. (partisipan 1, wawancara 2, pertanyaan 12) .

Partisipan bertutur bahwasannya proses ayng paling mudah dan cepat dalam mengingat akan keesaan Allah yaitu dengan berdzikir. Partisipan pun menyakini

bahwa dengan berdzikir kita selalu di berikan ketenangan dan dilindungi dari setiap mala bahaya.(partisipan 1:12)

Dzikir ternyata tanpa saya sadari bisa membuat saya tenang, dan apabila setelah sholat ada dzikir yang menurut saya baru itu juga menyejukkan hati saya, ternyata ada dzikir yang biasanya belum pernah saya lakukan menjadikan saya menjadi lebih nyaman dan tenang dalam hati saya. Misalnya dzikir seperti *wird al latif* dan *wird ratibul haddad*.(partisipan 1, wawancara 2, pertanyaan 8)

Melalui proses ingatnya manusia kepada Allah (*dzikrullah*) akan membantu manusia dalam menemukan ketenangan jiwanya. Hal ini disebabkan oleh dua faktor, yakni:

a. Janji Allah

Faktor ini sebagaimana telah ditegaskan Allah dalam surat ar- Ra'du ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS. Ar-Ra'd:28)

Jelas sekali bahwa Allah telah menegaskan bahwasanya proses *dzikrullah* (ingat kepada Allah) merupakan faktor utama terbentuknya ketenangan jiwa.

b. Keimanan

Pelaksanaan dzikir yang memiliki pengaruh terhadap semakin kenal dan dekatnya manusia kepada Allah akan membuat manusia menyandarkan segala pikiran dan tindakan kepada kekuasaan Allah, terlebih manakala sedang mengalami musibah. Seringkali manusia melupakan nikmat Allah manakala mereka sedang dilanda musibah. Hal ini dapat terlihat dalam kehidupan sehari-hari di mana manusia sering melupakan nikmat kesehatan yang mereka terima di balik musibah. Para mahasiswa akan lebih sabar dan menerima (*qana'ah*) dalam menghadapi permasalahan hidup yang dialaminya sehingga mereka akan lebih berpeluang untuk terhindar dari gangguan stres.

c. Faktor hati

Hati manusia, dalam konteks Islam, merupakan tempat terpenting dalam hidup dan berkehidupan manusia. Hati menjadi pusat pengendali segala aktifitas manusia. Apabila hati manusia baik, maka akan baik pula seluruh tindakannya dan sebaliknya.

Pelaksanaan dzikir secara langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi kualitas hati mereka. Semakin seringnya mereka melakukan aktifitas dzikir, maka kualitas hati yang baik akan terbentuk sehingga mereka akan dapat lebih mengendalikan pikiran, sikap, dan perilaku mereka, khususnya dalam menghadapi permasalahan hidup. Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat diperoleh penjelasan bahwasanya substansi bacaan dzikir untuk lebih mempertebal keimanan dengan mengenal lebih dalam asma-asma Allah sekaligus menjadikan dzikir sebagai “makanan” bagi hati mereka sehingga akan membentuk kesabaran, keikhlasan, serta perilaku yang berdasarkan pada syari’at Islam dalam menghadapi permasalahan hidup.

G. Hasil Penelitian

Timbulnya gejala stres pada mahasantri terlihat dari fisik maupun psikologis. Gejala fisik yang ditimbulkan antara lain : terlihat letih yang tidak beralasan setiap mengikuti kegiatan Ma’had, sulit tidur, setiap bangun tidur punggung terasa sakit. Sedangkan gejala *psikis* atau perilaku antara lain perasaan bingung setiap dihadapkan pada persoalan atau tugas yang padat, cemas, gagal merasa tidak tertarik pada kegiatan – kegiatan Ma’had yang awalnya menyenangkan menjadi terasa sulit dan males untuk mengikuti, perasaan takut – takut yang tidak bisa di jelaskan atau bisa dikatakan seperti panik dari ekspresi wajah, keletihan yang mendalam, kurang bisa fokus atau konsentrasi yang buruk.

Bentuk dzikir yang diterapkan di Pusat Ma’had Al jamiah merupakan bagian dari dzikir amaliah yang secara garis besar terbagi menjadi beberapa bagian yaitu: dzikir lisan dan hati, yakni dengan mengucapkan kalimat – kalimat dzikir yang dilakukan setelah sholat fardhu dan ditambah wirid khusus yang disebut dengan *wird al-latif* dan *wird ratibul haddad* dengan merenungkan serta mengingat Allah dengan hati. Dilanjutkan dzikir perbuatan, yakni dengan berbuat kebaikan dan beramal sholeh dengan mengingat kebesaran Allah dalam menciptakan lingkungan harmonis dan kondusif.

Peran dzikir yang dilaksanakan secara ikhlas, dan istiqomah, mampu memberikan ransangan positif dan ketenangan dalam diri mahasantri dengan membaca dan memahami makna setiap isi bacaan, khususnya bentuk dzikir setelah Subuh dengan membaca *wird al-latif* dan setiap satu minggu sekali pembacaan *wird*

ratibul haddad nantinya bisa hikmah kesadaran diri Mahasantri dalam menumbuhkan kesabaran dan ketabahan dalam menghadapi polemik hidup dan memberikan ketenangan pada hati, pikiran, jiwanya untuk mencari solusi yang tepat. Hal dipicu dari adanya aspek auto – sugesti/hynosis dari bacaan amalan – amalan yang di baca secara ikhlas, katarsis yang terjadi pada diri kedua partisipan sedikit berkurang dan mampu meringankan masalah psikosomatis pada diri individu.

