

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting dalam kehidupan. Karena dengan pendidikan inilah suatu generasi bangsa mampu membawa perubahan terhadap dunia. Di dalam Islam pun Allah memberikan keutamaan bagi orang-orang yang menimba ilmu sebagaimana yang tercantum dalam Qs. Al-Mujadilah ayat 11.

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ
اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ أَنْشُرُوا فَأَنْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا
الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Artinya: *“Hai orang-orang beriman apabila kamu dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", Maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (Al-Mujadilah:11)*

Pendidikan merupakan *hajah asasiyyah* (kebutuhan dasar) yang harus dijamin ketersediaannya di tengah-tengah masyarakat oleh negara (Rahmayanti dan Sunjandari, h. 46). Dalam Islam, menuntut ilmu merupakan aktivitas ibadah dan kewajiban bagi setiap Muslim.

Sebagaimana sabda Rasulullah SAW.,

طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ وَمُسْلِمَةٍ

Artinya: "Menuntut ilmu itu wajib bagi setiap muslim laki-laki dan muslim perempuan". (HR. Al-Baihaqi).

Mencermati tujuan Pendidikan Nasional yang termuat dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Pendidikan Nasional, setiap lulusan SMA diharapkan menjadi manusia cerdas, berakhlak mulia, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, serta sehat jasmani dan rohani maka lulusan SMA diharapkan memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi terhadap nusa dan bangsa.

Secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. (Hurlock, h. 206). Masa usia sekolah menengah bertepatan dengan masa remaja. Namun pada sistem pendidikan saat sekarang ini yang terlalu menekankan pentingnya nilai akademik saja. Mulai dari tingkat sekolah dasar sampai ke bangku kuliah, jarang sekali dijumpai pendidikan tentang kecerdasan emosi yang mengajarkan integritas, kejujuran, komitmen, visi, kreativitas, ketahanan mental, kebijaksanaan, keadilan, prinsip kepercayaan, penguasaan diri atau sinergi (Agustian, 2001, h. 6).

Hasil riset yang dilakukan Jean Twenge, profesor psikologi dari *University of California, San Diego*, Amerika Serikat menyebutkan kalau remaja saat ini cenderung banyak masalah. Masalah terbesar yang dihadapi remaja di masa kini adalah tuntutan kehidupan modern. Stres yang dialami remaja biasanya berkaitan dengan tuntutan akademis, tekanan untuk jadi berbakat dan berhasil di kegiatan ekstrakurikuler, harapan orang tua tentang prestasi dan capaian anaknya, dan ketidakpastian tentang masa depan (<https://www.teen.co.id/>)

Menurut Alvin (dalam Afdila, 2016) stres terjadi ketika seseorang mengalami suatu tekanan dan ketidaknyamanan saat belajar dapat disebut dengan stres dalam belajar. Stres dapat menghampiri siapapun. Stres dapat juga terjadi karena adanya tekanan hidup dan konflik kebutuhan atau konflik tujuan (Slamet, Markam, 2008: 36). Sumber-sumber psikologis dari stres tidak hanya menurunkan kemampuan untuk menyesuaikan diri, tetapi juga mempengaruhi kesehatan. Banyak, bahkan hampir semua penyakit fisik yang dialami orang yang datang memeriksakan diri ke dokter berhubungan dengan stres. Stres meningkatkan resiko terkena berbagai jenis penyakit fisik, dari mulai gangguan pencernaan sampai penyakit jantung (Nevid, dkk. 2003: 136)

Pada masa ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditujukan pada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri, dan bertanggung jawab (Jahja, 2011). Pengaruh lingkungan terhadap perkembangan kepribadian tidak hanya berasal dari lingkungan budaya pada umumnya, melainkan dapat juga datang dari

lingkungan sekolah (Sarwono, 2013. h. 116). Sekolah adalah lingkungan pendidikan sekunder. Bagi anak yang sudah bersekolah, lingkungan yang setiap hari dimasukinya selain lingkungan rumah adalah sekolahnya. Anak remaja yang sudah duduk di bangku SMP atau SMA umumnya menghabiskan waktu sekitar 7 jam sehari di sekolahnya. Ini berarti bahwa hampir sepertiga dari waktunya setiap hari dilewatkan remaja di sekolah. Tidak mengherankan kalau pengaruh sekolah terhadap perkembangan jiwa remaja cukup besar (Sarwono, 2013. h. 150).

Pengaruh sekolah itu tentunya diharapkan positif terhadap perkembangan jiwa remaja karena sekolah adalah lembaga pendidikan. Sebagai lembaga pendidikan, sebagaimana halnya dengan keluarga, sekolah juga mengajarkan nilai-nilai dan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat di samping mengajarkan berbagai keterampilan dan kepandaian kepada para siswanya. Akan tetapi, seperti halnya juga dengan keluarga, fungsi sekolah sebagai pembentuk nilai dalam diri anak sekarang ini banyak menghadapi tantangan (Sarwono, 2013. h. 150).

Tidak mengherankan bahwa setiap orang tua berusaha memacu anaknya untuk menjadi juara kelas dan setiap anak yang tidak sukses dalam pelajaran Matematika dan IPA dianggap tidak berguna dalam pendidikan. Dampaknya adalah bahwa banyak anak khususnya remaja yang putus asa, karena tidak pernah diperhitungkan prestasinya walaupun mungkin ia olahragawan atau seniman yang baik sehingga bisa menimbulkan sikap acuh-tak-acuh atau bahkan agresif kepada orang lain seperti contoh-contoh di atas

atau kepada diri sendiri. Angka bunuh diri pun relatif tinggi di negara-negara Asia. (Sarwono, 2013. h. 116-117).

Dewasa ini masyarakat dihadapi dengan kondisi generasi yang rusak moral, tidak memiliki akhlak mulia. Remaja juga menuai masalah dalam kehidupan. Misalnya, kasus narkoba, kenakalan remaja, pergaulan bebas, tawuran, bahkan sampai pembunuhan.

Pada hari Kamis tanggal 1 Februari 2018 masyarakat dikejutkan dengan meninggalnya seorang guru kesenian ditangan muridnya sendiri. Penganiayaan berujung maut terhadap guru seni rupa yang berinisial ABT dilakukan oleh muridnya HI di SMAN 1 Torjun. Peristiwa itu terjadi sekitar pukul 13.00 Wib saat kegiatan belajar berlangsung. Korban dinyatakan mengalami mati batang otak (MBO), yang menyebabkan seluruh organ tubuhnya tidak berfungsi akibat dipukul muridnya. Sekitar pukul 21.40, korban dinyatakan meninggal dunia. Korban kemudian langsung dibawa pulang dari RS. Dr. Soetomo Surabaya ke rumah duka di Dusun Pliyang, Desa Tanggumong Kota di Sampang (Sumber: <http://nasional.republika.co.id/berita/nasional/daerah/18/02/06>)

Setiap orang pasti menginginkan adanya ketenangan batin. Allah telah mengajarkan untuk mendapatkan ketenangan dengan sering-seringlah untuk mengingat Allah (*dzikrullah*) karena dengan mengingat Allah hati menjadi tenang. Allah pun mengajarkan kepada kita cara-cara berzikir. Salah satunya dengan bertasbih, tahmid, dan tahlil serta berdo'a kepadaNya.

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 mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram. (Qs. Ar-Ra'du: 28)

Zikir memberikan makna kesadaran diri *cognizance (self awareness)*, “Aku di hadapan Tuhanku”, yang kemudian mendorong dirinya secara sadar dan penuh tanggung jawab untuk melanjutkan misi hidupnya yang dinamis, yaitu memberi makna melalui amal-amal saleh. Zikir bukan hanya sekedar ritual tetapi sebuah awal dari perjalanan hidup aktual (Tasmara, Toto. 2001. 18). Itulah sebabnya Allah berfirman,

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ



Artinya: “Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada mereka sendiri. mereka Itulah orang-orang yang fasik..” (Qs. Al-Hasyr, 59:19)

فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ ءَانَايِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ

Artinya: Maka sabarlah kamu atas apa yang mereka katakan, dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, sebelum terbit matahari dan sebelum terbenamnya dan bertasbih pulalah pada waktu-waktu di malam hari dan pada waktu-waktu di siang hari, supaya kamu merasa senang. (Qs. Thaha: 130)

Zikir merupakan suatu upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengingatNya. Zikir juga dapat berfungsi sebagai metode

psikoterapi, karena dengan banyak melakukan zikir akan menjadikan hati tentram, tenang dan damai, serta tidak mudah digoyahkan oleh pengaruh lingkungan dan budaya global (Anggraini dan Subandi, 2014).

Zikir memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan dan mendatangkan ketenangan jiwa. Setiap bacaan zikir mengandung makna yang sangat mendalam yang dapat mencegah timbulnya ketegangan (Anggraini dan Subandi, 2014). Setiap bacaan zikir mengandung makna suatu pengakuan percaya dan yakin hanya kepada Allah Swt.

Maka dari itu seperti yang telah dijelaskan bahwa dengan selalu mengingat Allah hati akan tentram, sebaliknya ketika jarang mengingat Allah hati akan mudah gelisah maka zikir ini dapat dijadikan sarana untuk membantu siswa dalam mengatasi stres yang dialami semasa pendidikan di sekolah.

Padang merupakan salah satu daerah yang sangat mementingkan pendidikan dengan berbagai jenis dan basisnya. Semua ini dilakukan untuk membentuk generasi yang beriman dan bertaqwa yang tidak hanya mementingkan kehidupan dunia namun juga akhirat. Sumatera Barat terkenal dengan melahirkan para ulama dan cendekiawan yang cukup diperhitungkan di kancah kehidupan.

Pada penelitian ini penulis memilih sekolah SMA Islam Liga Dakwah Kota Padang. Sekolah ini merupakan sekolah pendidikan berbasis Islam yang terletak di Jl. By Pass KM. 18 Lubuk Minturun, Koto Panjang Ikur Koto Kecamatan Koto Tangah, Padang-Sumatera Barat.

SMA Islam Liga Dakwah merupakan sekolah yang melaksanakan program pendidikan dengan pelajaran keislaman secara sistematis dan berstruktur. Sekolah ini memiliki mata pelajaran agama yang banyak dibandingkan dengan mata pelajaran agama di sekolah umum lainnya dengan pembelajaran agama selama 2 jam sepekan. Sekolah ini juga dilengkapi dengan asrama dimana semua santri diasramakan dan selama 24 jam berada di bawah pengawasan pengasuh asrama. Shalat berjamaah 5 kali sehari. Di samping itu semua santri juga puasa sunnah senin-kamis, sholat tahajjud setiap malam, tilawah Qur'an (*Tahfidz*) setelah selesai shalat Isya dan shalat Shubuh.

Adapun program unggulan di antaranya *Tahfidz* Qur'an dan hafalan hadits, bahasa Arab, akidah akhlak, *conversation*, *muhadharah* dan ilmu kepemimpinan, tafsir dan ilmu tafsir, fiqh dan ushul fiqh, hadits dan ilmu hadits. Kegiatan-kegiatan tersebut harus dilakukan oleh seluruh siswa yang ada di sekolah tersebut tanpa pengecualiaan.

SMA Islam Liga Dakwah memiliki beberapa kelas diantaranya kelas X memiliki 20 orang siswa, kelas XI 22 orang siswa, serta kelas XII 14 orang siswa. Walaupun siswa terkategori sedikit namun konflik di antaranya juga tidak dapat dihindari baik itu dalam pergaulan di sekolah maupun di asrama seperti egois, konflik yang terjadi antar teman, ketidaknyamanan pada suasana asrama, kecemburuan sosial, minimnya komunikasi dengan keluarga sehingga menyebabkan para santri bahkan bingung dalam mengatasi masalahnya.

Fenomena diatas diperkuat oleh wawancara yang penulis lakukan kepada salah satu siswa yang ada di SMA tersebut:

“Saya itu kadang kangen orangtua, karena disini beda dengan di rumah kalo di rumah saya yang paling besar jadi semua keinginan saya dituruti, jadi kalo kangen orangtua biasa cuma bisa nangis. Kalo target (menyetor hafalan) ngak selesai saya nangis juga. Kalo ngafal terkait hadits misalnya kayak agama saya kurang (susah), bahasa Arab juga. Terus dengan teman-teman juga susah yang tidak patut dipermasalahkan-dipermasalahkan, ego anak-anak di sini tinggi sikapnya beda-beda, ada yang nakal, ada yang malas bangun pagi, ada yang susah diomongi, banyak sifatnya. Kadang juga tertekan disini bukan hanya masalah mulut (cekcok dengan teman) tapi juga masalah pelajaran belum selesai yang ini lanjut ke yang lain jadi bikin sakit hati” (I, wawancara, Padang 09/03/2018)

Berdasarkan uraian diatas, stres juga menghampiri siswa di SMA tersebut. Jadi, permasalahan tersebut membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Efektivitas Pelatihan Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Siswa Di SMA Islam Liga Dakwah Kota Padang”**.

UIN IMAM BONJOL
PADANG

B. Rumusan dan Batasan Masalah

a. Rumusan Masalah

Agar penelitian ini terarah dan tidak keluar dari permasalahan yang ada, maka penelitian ini hanya membahas permasalahan apakah efektif pelatihan zikir untuk menurunkan stres pada siswa Di SMA Islam Liga Dakwah Kota Padang?

b. Batasan Masalah

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat stres pada siswa di SMA Islam Liga Dakwah Kota Padang sebelum perlakuan pelatihan zikir dan sesudah mendapatkan perlakuan?
2. Apakah efektif pemberian pelatihan zikir untuk menurunkan stres pada siswa di SMA Islam Liga Dakwah Kota Padang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui stres pada siswa di SMA Islam Liga Dakwah Kota Padang yang diberikan pelatihan zikir dan apakah ada pengaruh pemberian pelatihan zikir pada siswa di SMA Islam Liga Dakwah Kota Padang.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis

Bermanfaat sebagai masukan dalam rangka pengembangan kajian keilmuan psikologi khususnya psikologi eksperimen yang mengkaji efektivitas bidang keilmuan.

2. Secara Praktis

Penelitian ini merupakan kesempatan untuk menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh selama kuliah dan bermanfaat bagi

mahasiswa sebagai bahan informasi bahwa pentingnya aspek keagamaan untuk mengatasi stres.

E. Signifikansi dan Keunikan Penelitian

Adapun penelitian terkait sejauh proses pencarian informasi yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut :

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Olivia Dwi Kumala, Yogi Kusprayogi & Fuad Nashori (2017) dengan judul penelitian *Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi*. Kajian dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat penurunan tekanan darah dan peningkatan ketenangan jiwa setelah diberikan pelatihan zikir pada lansia yang menderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan model rancangan *pretest* dan *posttest*. Hasil dari penelitian yang dilakukan yaitu terdapat perbedaan tingkat ketenangan jiwa yang signifikan sebelum menerima pelatihan dan setelah pemberian pelatihan.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa (2012) dengan judul penelitian *Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis*. Kajian dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat penurunan stres setelah diberikan pelatihan berpikir positif. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan model rancangan *pretest-posttest control group design*. Hasil dari

penelitian yang dilakukan yaitu pelatihan berpikir positif efektif untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Ismatun Khasanah (2015) dengan judul penelitian *Pengaruh Melakukan Dzikir Asmaul Husna terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional Anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak*. Kajian dalam penelitian ini adalah untuk menganalisa dan menguji secara empiris perbedaan kecemasan sesudah dan sebelum diberi zikir Asmaul Husna pada anak Panti Asuhan Darussalam dan untuk mengetahui perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah diberi perlakuan tipuan pada anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental yang menggunakan rancangan eksperimen dengan membandingkan *pretest-posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil dari penelitian yang dilakukan yaitu ada perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah diberi perlakuan zikir Asmaul Husna pada kelompok eksperimen.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Iman Setyabudi (2012) dengan judul penelitian *Pengembangan Metode Efektivitas Dzikir untuk Menurunkan Stres dan Afek Negatif pada Penderita Stadium Aids*. Kajian dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat penurunan stres dan afek negatif setelah diberikan zikir pada penderita stadium aids. Penelitian ini menggunakan metode rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian *pretest-posttest control group design*. Hasil dari penelitian yang dilakukan yaitu tidak berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan

tingkat stres namun berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan tingkat afek negatif.

Pentingnya dilakukan penelitian ini dapat dilihat dari latar belakang yang telah diungkapkan di atas bahwa setiap individu pastilah menginginkan ketenangan batin dalam menjalankan kehidupan terlepas dari berbagai permasalahan yang dialami individu namun dewasa ini permasalahan terjadi di kehidupan juga tak bisa dipungkiri terkadang membuat tekanan dalam menjalankan kehidupan apalagi terhadap masa remaja yang merupakan masa-masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Maka dari itu diharapkan adanya strategi dalam menghadapi berbagai kesulitan yang dihadapi manusia terutama dalam aspek spiritual salah satunya *dzikrullah* diharapkan dengan melakukan zikir kepada Allah memberikan pengaruh bagi jiwa individu dan memberikan energi positif dalam kehidupan karena pada dasarnya manusia memiliki kebutuhan akan keberagamaan.

F. Sistematika Penelitian

Sebagai pola dasar atau pedoman bagi penulis agar mendapatkan gambaran yang utuh tentang penelitian ini, maka sistematika penulisan dibagi ke dalam beberapa bab sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Berisi tentang latar belakang ditulisnya karya ilmiah ini, batasan dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, signifikansi dan keunikan penelitian serta sistematika penelitian.

BAB II : LANDASAN TEORI

Membahas mengenai landasan teori yang mendasar tiap-tiap variabel, hubungan antar variabel, dan pembentukan hipotesa.

BAB III : METODE PENELITIAN

Membahas tentang model rancangan penelitian, populasi, sampel, lokasi, teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data.

BAB IV : PEMBAHASAN

Berisikan analisa penelitian, membahas pelatihan dzikir dalam menurunkan stres.

BAB V : PENUTUP

Bab ini berisi kesimpulan-kesimpulan yang diperoleh dari hasil pengolahan data penelitian. Selain itu, dalam bab ini juga berisi saran-saran bagi perkembangan profesi di masa depan.



UIN IMAM BONJOL
PADANG