

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Manusia adalah makhluk pilihan yang dimuliakan Allah dari makhluk ciptaan-Nya yang lain. Hal ini dapat dilihat dari akal manusia yang mampu membedakan mana yang baik dan mana yang buruk. Allah SWT menciptakan manusia sebagai *ahsanu taqwim* atau sebaik-baiknya ciptaan Allah.<sup>1</sup> Allah menundukkan alam beserta seluruh isinya bagi manusia agar manusia dapat memelihara, mengelola dan melestarikan alam serta dapat melangsungkan kehidupannya di bumi.

Tugas manusia diciptakan oleh Allah adalah untuk mengimplementasikan tugas-tugas ketuhanan yang mengandung banyak kemaslahatan dalam kehidupannya sendiri.<sup>2</sup> Tugas utama manusia adalah mengabdikan dan beribadah kepada Allah SWT. Ibadah ini bertujuan untuk menjaga hubungan baik manusia dengan Allah SWT., menjaga hubungan baik dengan sesama manusia dan menjaga hubungan baik dengan alam.

Setiap ibadah yang dilakukan manusia baik yang berkaitan dengan Allah atau ibadah yang berkaitan dengan sesama manusia dan alam mengandung makna filosofi yang mendalam untuk dipahami oleh manusia. Hal ini sebagai bekal untuk mempermudah menjalankan tugas mulia yang diemban oleh manusia sendiri yaitu, sebagai khalifah di muka bumi. Sebagaimana yang tertulis dalam al-Qur'an surah al-Baqarah, ayat 30;

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ  
يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا  
لَا تَعْلَمُونَ.

*“Ingatlah ketika tuhanmu berfirman kepada para malaikat: “sesungguhnya aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi” mereka berkata: “mengapa engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih*

---

1 Heru Juabdin Sada, “Manusia Dalam Persepektif Agama Islam” Dalam Jurnal Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam, Vol. 7, Mei 2016 , 130.

2 Heru Juabdin Sada, “Manusia Dalam Persepektif Agama Islam”, Jurnal Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam, 132-133.

*denagn memuji engkau dan mesucikan engkau?” Tuhan berfirman: sesungguhnya aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui.”*

Berdasarkan pandangan Islam manusia merupakan makhluk yang memiliki ruh dan mempunyai nilai-nilai fitri dan sifat-sifat insaniah yang artinya tidak selamanya bernilai positif seperti bodoh, memerlukan atau ketergantungan, lemah, merasa cemas, kufur atau mengingkari nikmat dan lainnya. Dari beberapa sifat-sifat insaniah yang dimiliki oleh manusia tersebut, perasaan cemas merupakan perasaan yang sering dirasakan oleh manusia.

Kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan sebagai manifestasi dari berbagai perasaan emosi yang terjadi pada saat individu sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik).<sup>3</sup> Kecemasan dialami oleh semua orang dalam perjalanan kehidupannya. Kecemasan adalah hal yang lumrah dialami individu, terutama saat ia merasa tertekan dalam hidupnya. Kecemasan dapat timbul dengan sendirinya atau munculnya tergabung disertai gejala-gejala dari berbagai gangguan emosi<sup>4</sup>.

Orang yang dilanda kecemasan bisa mengganggu keseimbangan pribadi seperti: tegang, resah, takut, gelisah, gugup, berkeringat dan sebagainya. Orang yang cemas merasa dirinya terkungkung dan jauh dari perasaan bebas, sehingga untuk mendapatkan rasa bebas maka orang harus keluar dari kecemasan. Cara yang dapat dilakukan untuk meminimalisir atau menghilangkan perasaan cemas adalah mencari ketenangan hakiki. Ketenangan hakiki merupakan ketenangan yang bersifat *ruhaniah* atau ketuhanan. Ketenangan *ruhaniah* memiliki kontribusi yang sangat penting terhadap kebahagiaan manusia, baik secara lahir maupun secara batin. Hal ini dapat diperoleh dengan cara mendekatkan diri kepada Allah melalui ayat-ayat aal-Qur'an dan hadist.

Ayat-ayat yang berhubungan dengan dinamika kejiwaan manusia banyak ditemui dalam al-Qur'an, yang secara teoritik dapat dijadikan dasar acuan psikoterapi untuk mengatasi kecemasan. Al-Qur'an menawarkan solusi bagi jiwa yang sedang cemas untuk mendapatkan ketenangan, baik melalui bacaan maupun tulisan yang diambil dari teks al-Qur'an. Selain itu, berbagai ayat al-Qur'an juga banyak yang memuat tuntunan bagaimana menghadapi permasalahan

---

3 Mulyadi Dkk, Kecemasan Dan Sikoterapi Islam, Jurnal El-Qudwah Vol.10, Tahun. 2010.

4 Abdul Hayat, Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya, Khazanah: Vol.12.No.01 Januari-Juni 2014, 53.

hidup tanpa perasaan cemas. Sebagaimana yang telah difirmankan dalam al-Qur'an Surah ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

Ayat di atas menjelaskan bahwa orang-orang yang mendapat petunjuk adalah orang-orang yang senantiasa beriman kepada Allah dan Rasul-Nya. Hati mereka menjadi tenang dan tenteram dengan terus-menerus mengingat Allah. Dengan mengingat Allah seseorang akan keluar dari rasa ragu, bimbang dan kekhawatiran. Oleh karena itu seorang muslim mesti menanamkan dzikir dalam kehidupannya sehari-hari.

Dzikir yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari salah satunya ialah *istighatsah*. Dilihat dari bentuk dan cirinya *istighatsah* merupakan amalan yang dilakukan untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan cara melaksanakan dzikir yang cukup lama. *Istighatsah* bertujuan meminta sesuatu untuk menghilangkan kesusahan atau kesedihan yang sedang dialami, dan meminta bantuan hanya kepada Allah SWT. hal itu diperbolehkan dalam segala urusan kebaikan.<sup>5</sup>

Setiap manusia pasti memiliki kecemasan jiwa, namun penulis disini menjabarkan model kecemasan yang berbeda yang tidak semua orang mengalaminya, kecemasan yang berlebihan yang mengakibatkan terganggunya aktifitas sehari-hari, Perasaan ini akan selalu mengambil perhatian seseorang untuk meresponnya. Dinamika respon atas keberadaan ini akan menjadi fenomena umum yang dijumpai. Sebagaimana santri Pondok Pesantren Darun Najah Jepang (selanjutnya disingkat dengan PPDNJ), sebagai individu mereka tidak bisa lepas dari timbulnya rasa cemas pada diri masing-masing. Aktivitas kepondok pesantrenan yang mereka jalani tentu memberikan dampak-dampak psikologis yang beraneka ragam. Keberadaan ini pula yang menggiring para santri untuk mengambil sikap positif atau sebaliknya terhadap semua kondisi yang terjadi.

Menyikapi dinamika kehidupan kepondok pesantrenan yang cukup intensif, santri PPDNJ memiliki respon beraneka ragam terhadap kondisi yang berjalan. Sebagaimana observasi awal yang dilakukan peneliti, kondisi kejiwaan mereka tampak dibangun dengan baik dalam system kelembagaan yang dijalankan di pondok pesantren.

---

5 Moch. Masruch Zainul Haq, *Istighatsah Dalam Perspektif Quantum Ikhlas*, Skripsi, Tahun. 2019, 20-23.

Para santri dipola dengan baik sikap kejiwaan mereka untuk hidup di pondok pesantren dalam ketenangan jiwa dan ketekunan hidup untuk belajar.

Memupuk ketenangan jiwa para santri dalam kehidupan keseharian mereka, PPDNJ memiliki rutinitas kegiatan setelah shalat Subuh, *istighatsah*. Kegiatan *istighatsah* setelah sholat subuh dipimpin langsung oleh Pengasuh PPDNJ dan secara serentak diikuti oleh seluruh santri baik putra maupun putri. Atas kondisi yang terbangun di PPDNJ, peneliti tergerak kuat untuk mengeksplorasi kegiatan keagamaan di lembaga ini sehingga stabilitas kejiwaan para santri dapat terbangun dengan baik.

## B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, dalam penelitian ini berfokus pada PPDNJ Mejobo Kudus sebagai tempat, santri sebagai pelaku, *istighatsah shubhiyah* sebagai kegiatan.

1. Bacaan-bacaan yang dijadikan wirid *istighatsah shubhiyah* santri PPDNJ Mejobo Kudus.
2. Metode *istighatsah shubhiyah* santri PPDNJ Mejobo Kudus.
3. Manfaat *istighatsah shubhiyah* santri PPDNJ Mejobo Kudus.

## C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti dapat merumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah bacaan-bacaan yang dijadikan wirid *istighatsah shubhiyah* santri PPDNJ Mejobo Kudus?
2. Bagaimana metode *istighatsah shubhiyah* yang dilaksanakan santri PPDNJ Mejobo Kudus?
3. Bagaimana manfaat *istighatsah shubhiyah* santri PPDNJ Mejobo Kudus dalam mengatasi kecemasan jiwa?

## D. Tujuan Penelitian

Berpijak pada latar belakang di atas maka penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui bacaan-bacaan yang dijadikan wirid *istighatsah shubhiyah* santri PPDNJ Mejobo Kudus.
2. Untuk mengetahui metode *istighatsah shubhiyah* santri PPDNJ Mejobo Kudus.
3. Untuk mengetahui manfaat *istighatsah shubhiyah* santri PPDNJ Mejobo Kudus dalam mengatasi kecemasan jiwa.

### E. Manfaat Penelitian

Berpijak pada tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan bermanfaat. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis
  - a. Secara akademik, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sebuah pemikiran dan memperluas suatu pemahaman dalam bidang keilmuan, khususnya mengenai istighatsah subhiah santri PPDNJ.
  - b. Secara sosial, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu bahan sekaligus pertimbangan bagi semua pihak untuk mempermudah untuk memahami implementasi istighatsah subhiah santri PPDNJ.
2. Secara praktis
  - a. Istighatsah subhiah dapat dijadikan sebagai metode untuk mengatasi kecemasan jiwa.
  - b. Bagi penulis, sebagai pengembangan potensi untuk berkreasi serta kelengkapan studi.

### F. Sistematika Penulisan

Adapun sistematika penulisan dalam Skripsi ini, disusun sebagai berikut:

1. Bab I Pendahuluan  
Bab ini berisi latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penelitian.
2. Bab II Landasan Teori  
Bab ini berisi teori-teori yang terkait dengan judul, penelitian terdahulu, kerangka berfikir.
3. Bab III Metode Penelitian  
Bab ini berisi jenis dan pendekatan penelitian, *setting* penelitian, subyek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik pengumpulan data, pengujian keabsahan data, tehnik analisis data.
4. Bab IV Hasil Penelitian Dan pembahasan  
Bab ini berisi mengenai cara mengatasi gambaran obyek penelitian, diskripsi data penelitian dan analisis data penelitian mengenai “Terapi Dzikir Dalam Mengatasi Kecemasan Jiwa Santri Pondok Pesantren Darun Najah Jepang Mejobo Kudus”
5. Bab V Penutup  
Bab ini berisi kesimpulan dari penelitian dan saran-saran terhadap pihak terkait dan kata penutup.

6. Bagian Akhir

Bagian ini berisi daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang mendukung pembuatan skripsi.

