

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Dzikir adalah salah satu cara untuk selalu mengingat Allah Swt. Barang siapa yang selalu berdzikir, maka mereka dalam keselamatan dan perlindungan-Nya. *Dzikir* yang diajarkan oleh Rasulullah SAW yaitu *dzikir* pagi dan *dzikir* petang. Dalam kitab Miftah Al-Hisn, pagi adalah rentang waktu yang dimulai sejak terbit fajar hingga terbenam matahari. Sedangkan petang adalah sejak terbenam matahari hingga terbit fajar (Al Jazari, 2007:196&208).

Dzikir pagi penting untuk diamalkan agar Allah Swt senantiasa memberi kemudahan dalam segala hal, serta menjaga dari pikiran-pikiran yang negatif, rasa cemas, dan gelisah. Rasa cemas dan gelisah tersebut dapat memicu munculnya rasa stres dalam tubuh apabila tidak dapat mengendalikan.

Sebagai manusia, pada waktu pagi tentu banyak aktivitas yang dilakukan, seperti bekerja, menuntut ilmu, dsb, sehingga dalam menjalankan aktivitas tersebut untuk menghindari dari pikiran-pikiran yang negatif, rasa cemas, gelisah bahkan stres, maka *dzikir* adalah salah satu cara untuk menjaga dari hal-hal yang tidak diinginkan.

Stres merupakan ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional dan spiritual manusia, yang mana suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut(Council dkk., 2003:2). Stres

bisa dialami oleh semua orang baik masalah dari internal atau eksternal yang ada disekitarnya. Contohnya dalam mahasiswa tingkat akhir, mereka dituntut untuk segera menyelesaikan perkuliahannya karena alasan orang tua yang menginginkan anaknya untuk segera menyelesaikan pendidikannya atau paksaan dari pihak kampus karena masa studi hampir melebihi batas maksimal. Dibalik itu semua, selain menyelesaikan skripsi juga masih mempunyai tanggung jawab seperti magang, KKN, dsb, sehingga dengan tuntutan tugas akhir, mahasiswa banyak mengalami stres yang mana dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, mulai dari emosi, perilaku, kemampuan berpikir, hingga kesehatan (Munjirin, 2019:3). Hal ini diperjelas oleh peneliti ketika melakukan wawancara awal dengan dua orang mahasiswa tingkat akhir yang diamati pada tanggal 9 April 2022 dan 31 Oktober 2022. Mahasiswa tersebut mengungkapkan :

“ Semester sekarang baru merasakan atau kepikiran terutama untuk mata kuliah seminar proposal dan mata kuliah lain yang ada tugas lapangan dan merasa kepikiran banget ada rasa takut dibalik hal tersebut. Merasa takut disini dengan tanda kutip merasa tertinggal dari materi dan teman teman yang sudah berjalan jauh sedangkan saya masih dibelakang. Kemudian hal tersebut juga ngaruh ke kesehatan, dan fisik (demam dan panas dalam) dan kadang juga bisa dibawa batin.”

“ Menghadapi tugas akhir harus punya mood bagus biar ngerjainya bisa fokus, punya rasa takut, cemas dan overthinking dan udah seminggu ini tidak bisa tidur, jam tidur mulai 6 pagi sampai 11 siang”

Stres terdapat 3 tingkatan, yaitu stres ringan, stres sedang dan stres berat. Dimana masing-masing mempunyai ciri, dampak dan gejala dari segi fisiologi maupun psikologis yang berbeda-beda. Menurut Richard dan Susan Folkman dalam bukunya menjelaskan bahwasanya stres itu ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi situasi yang ada dan bisa membahayakan bagi kesehatan dirinya sendiri (Lumban Gaol, 2016:5). Stres tidak sepenuhnya memberikan dampak negatif, tetapi juga dapat memberikan dampak positif. Stres yang memberikan dampak negatif ini sering diistilahkan distres, dimana bisa menurunkan tingkat kinerja, kesehatan dan timbul gangguan dengan orang lain. Sedangkan stres yang memberikan dampak positif sering diistilahkan dengan eustres dimana eustres ini bisa meningkatkan kinerja dan kesehatan, sehingga dampak stres tersebut tergantung bagaimana seseorang bisa menerima dan mampu menghadapi tuntutan apa yang di hadapi dari sumber stres, baik secara fisik maupun psikologis.

Dalam pandangan Islam terdapat beberapa cara dalam mengelola stres, diantaranya salat dan sabar. Salat mampu merasakan akan kehadiran Allah Swt. Segala kepenatan fisik, masalah, beban pikiran dan emosi yang tinggi akan berkurang dan mampu menjadi obat bagi ketakutan apabila mendapat ujian. Sedangkan sabar dalam Islam adalah mampu berpegang teguh dan mengikuti ajaran agama untuk menghadapi atau menentang dorongan hawa nafsu. Orang yang sabar akan mampu mengambil keputusan apabila mendapatkan ujian (Yuwono, 2010:21&23). Allah berfirman pada QS.al-Baqarah:45 :

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

“ Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk” (Kemenag, 2019).

Selain sabar dan salat, *dzikir* juga mampu untuk mengelola stres. *Dzikir* merupakan sarana akan mengingat atau menyebut nama Allah, senantiasa untuk tunduk sebagai seorang hamba di muka bumi. *Dzikir* dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja seperti mengucap tahmid, takbir, tasbih dan lain sebagainya (Al Mahfani, 2006:33). *Dzikir* mempunyai manfaat yang banyak, seperti mendatangkan perasaan menjadi lebih tenang dan khusyuk, yang nantinya mampu meningkatkan konsentrasi, kemampuan berpikir secara jernih dan emosi menjadi lebih terkendali. Dalam *al-Qur'an* juga disebutkan QS.ar-Ra'd:28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“ (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram” (Kemenag, 2019).

Dari paparan di atas, peneliti tertarik meneliti lebih dalam tentang rutinitas *dzikir* untuk menurunkan tingkat stres baik pada ujian yang sedang dihadapi mahasiswa tingkat akhir ataupun yang lain. Sehingga peneliti mengangkat judul “Efektivitas Rutinitas *Dzikir* Pagi Dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Pendidikan Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta ”

B. RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir prodi Pendidikan Agama Islam sebelum dan sesudah melakukan *dzikir* pagi ?
2. Bagaimana pelaksanaan *dzikir* pagi pada mahasiswa tingkat akhir prodi Pendidikan Agama Islam?
3. Seberapa besar efektivitas *dzikir* pagi dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir prodi Pendidikan Agama Islam?

C. TUJUAN MASALAH

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir prodi Pendidikan Agama Islam sebelum dan sesudah melakukan *dzikir* pagi.
2. Untuk mengetahui jenis pelaksanaan *dzikir* yang digunakan sehari hari oleh mahasiswa tingkat akhir prodi Pendidikan Agama Islam
3. Untuk mengetahui apakah *dzikir* pagi efektif dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir prodi Pendidikan Agama Islam.

D. MANFAAT PENELITIAN

Manfaat penelitian yaitu untuk mengetahui seberapa dampak positif penelitian ini yang didapatkan baik dari segi teoritis maupun praktis. Adapun manfaat dalam penelitian ini yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan bisa menambah wawasan dan ilmu pengetahuan terkait rutinitas *dzikir* dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir, menambah penguatan teori teori dari penelitian sebelumnya, serta mampu memberikan referensi bagi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan efektivitas rutinitas *dzikir* dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan jawaban dari masalah yang ditelitinya dan memberikan pengetahuan terkait efektivitas rutinitas *dzikir* pagi dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir.

b. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mampu memberikan pandangan dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dengan menggunakan rutinitas *dzikir*.

E. SISTEMATIKA PEMBAHASAN

Sistematika pembahasan dalam suatu penelitian yaitu untuk memperjelas pembahasan antara isi dari satu bab dengan bab yang lain. Pembahasan dalam peneliti memuat 5 bab yaitu :

Bab pertama, merupakan pendahuluan yang berisikan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian. manfaat penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab dua, berisikan tinjauan Pustaka dan kerangka teori. Pada tinjauan Pustaka berisi tentang penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang akan diteliti dan memaparkan perbedaan serta persamaan antara keduanya. Pada bagian kerangka teori berisi terkait teori-teori tentang pembahasan terkait variabel yang digunakan, mulai dari pengertian hingga aspek-aspek.

Bab tiga, yaitu membahas terkait metodologi penelitian yang akan digunakan, mulai dari jenis, pendekatan, variabel, populasi, sampel hingga teknik sampling penelitian yang akan digunakan. Bab tiga ini juga terdapat lokasi penelitian, teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data.

Bab empat, berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan. Pada bab ini membahas tentang gambaran umum, lokasi penelitian, gambaran responden, serta hasil penelitian yang telah dilaksanakan. Terdapat pula dalam bab ini pembahasan yang menunjukkan tinjauan dari peneliti terkait hasil data penelitian yang telah didapatkan.

Bab lima, pada bagian ini berisikan penutup, mulai dari kesimpulan dan saran penelitian. Pada bagian kesimpulan dituliskan secara ringkas hal yang berkaitan dengan penelitian pada bab-bab selanjutnya. Untuk bagian Saranya terdapat gagasan dari peneliti terkait yang dapat dilakukan oleh pihak-pihak yang bersangkutan berdasarkan dari hasil penelitian.