

IMPLEMENTASI DZIKIR TERHADAP KETENANGAN HATI PADA MAHASISWA DALAM MELAKSANAKAN TUGAS AKHIR

Syifa Robiatul Adawiyah¹, Mohammad Ridho Al-Ghifari²
syifarobiatulaaa@gmail.com¹, ridho.ghifari15@gmail.com²
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

ABSTRAK

Studi ini melibatkan responden yang sedang melaksanakan tugas akhir, dengan fokus pada pemahaman yang mereka alami terhadap pengalaman yang dirasakan mengenai Dzikir. Metode penelitian kualitatif digunakan untuk mengeksplorasi narasi serta pengalaman yang dialami pada responden. Penelitian ini bertujuan untuk menggali secara mendalam dan menyeluruh mengenai dzikir dalam mencapai ketenangan hati. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam bahwa dzikir membantu mengurangi kecemasan maupun ketenangan batin sehingga dapat menjadikan salah satu strategi yang efektif untuk mencapai ketenangan hati.

Kata Kunci: Dzikir, Ketenangan Hati, Tugas Akhir.

ABSTRACT

This study involved respondents who were doing their final project, focusing on their understanding of their experiences of Dhikr. Qualitative research methods were used to explore the narratives and experiences of the respondents. This research aims to explore deeply and thoroughly about dhikr in achieving peace of mind. The results of this study are expected to provide deep insight that dhikr helps reduce anxiety and inner calm so that it can make one of the effective strategies to achieve sobriety.

Keywords: Dhikr, Peace of Mind, Final Project.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah aspek yang sangat penting dalam menunjang kemajuan masa depan bangsa. Dalam pendidikan yang tinggi terdapat tahap yang penting bagi perjalanan akademik seseorang, dimana berbagai tahap kewajiban yang harus diselesaikan terutama dalam setiap semesternya. Mengenai tugas akhir sebagai syarat untuk menuju level semester berikutnya. Sudah menjadi kewajibannya untuk menghadapi berbagai tantangan. Mengenai waktu, emosional serta kondisi kesehatan baik secara fisik maupun mental yang berpotensi dalam proses penyelesaian tugas akhir.

Keberhasilan seseorang terutama pada mahasiswa dalam melaksanakan ujian bergantung pada ketenangan pikiran dan konsentrasinya. Untuk mencapai kesuksesan dalam belajar, Imam Al-Ghazali menyatakan bahwa etika belajar, atau "pembersihan hati" adalah syarat utama (Al-Ghazali, 2014) ketenangan jiwa dan konsentrasi siswa adalah komponen internal yang sangat penting yang berasal dari dalam diri siswa. Siswa harus membersihkan hatinya dan juga memiliki konsentrasi (fokus) yang tinggi pada apa yang mereka pelajari.

Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang sedang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Kecemasan merupakan rasa yang muncul dari dalam diri yang bersifat subyektif dan memunculkan reaksi terhadap pengalaman yang tidak nyaman pada diri sendiri (Kamila. A, 2020) Sejumlah rasa pesimis dan takut dalam menghadapi hidup melanda kebanyakan masyarakat, beriringan dengan persoalan hidup yang kian

rumit dan senantiasa berubah bentuk dan coraknya. Ketenangan hati yang merupakan situasi psikologis seseorang merasakan adanya kenyamanan, damai dan terhindar dari adanya tekanan dari berbagai hal yang sangat diharapkan oleh orang-orang pada masa ke masa terutama pada masa modern saat ini. Suatu kondisi yang sangat diminati oleh orang-orang ketika menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupannya.

Dalam Al-Qur'an surah al-Ahzab ayat 41 - 42 Allah SWT berfirman "Wahai orang-orang yang beriman ingatlah kepada Allah, dengan mengingat (namanya) sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya pada waktu pagi dan petang". Ayat tersebut mengajarkan bahwa pentingnya berdzikir dan bertasbih dalam bentuk ibadah untuk mengingat Allah SWT. Dengan melaksanakan secara khuyu dan khidmat yang dapat meraih ketenangan hati, merasakan dekat dengan Allah dan meningkatkan kualitas dalam beribadahnya agar merasakan ketaatannya kepada Allah SWT. Allah SWT melalui Nabi Muhammad SAW memberikan langkah-langkah mustajab yang dapat kita gunakan untuk menuju ketenangan hati dengan berdzikir. Dzikir sendiri merupakan salah satu wadah bagi seorang muslim untuk mendekatkan diri kepada sang pencipta, untuk mengingatkan diri bahwasanya di dalam alam semesta ini ada sang pengatur yang sudah menetapkan hal-hal baik maupun buruk. Karena sejatinya manusia adalah makhluk yang lemah, butuh tempat berserah dan bersandar, sebagaimana firman Allah yang tertera di Al-Quran surat An-Nisa ayat 28 "...sementara manusia diciptakan dalam kondisi lemah." ayat tersebut menunjukkan bahwa Allah menciptakan kita sebagai manusia dalam keadaan lemah melainkan agar kita selalu membutuhkan-Nya. apa bila kita merasa butuh karena-Nya, maka kita akan kuat dengan kekuatan-Nya.

Pada surat Fatir ayat 15 Allah SWT mengatakan

يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ

yang artinya "Wahai manusia, kamulah yang memerlukan Allah. Hanya Allah Yang Maha Kaya lagi Maha Terpuji. Hanya Allah Tuhan yang patut disembah." Pada ayat tersebut Allah ingin memberitahukan kepada seluruh makhluk-Nya bahwa mereka bukanlah apa-apa tanda adanya campur tangan dari Allah. Dzikir mampu daya merelaksasi diri sehingga dapat mengurangi tingkat ketegangan dan meningkatkan ketenangan jiwa. (Kumala, Kusprayogi, & Nashori. 2017).

tulisan ini mencoba memberikan pandangan peneliti terhadap praktek dzikir seorang individu pada suatu situasi tertentu, di satu sisi dzikir memberikan dampak yang cukup positif bagi individu yang mengamalkannya. Dalam beberapa penelitian telah banyak menyebutkan beberapa dampak dzikir yang bersifat spiritual dan dianggap mampu mengentaskan gangguan-gangguan psikis pada individu seperti depresi, stres dan termasuk juga gangguan kecemasan

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. peneliti melakukan wawancara mendalam kepada beberapa responden yang telah bersedia di wawancara. Menurut Patton (dalam Ahmadi, 2014), pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami fenomena alamiah (natural). Pendekatan kualitatif merupakan suatu pendekatan yang digunakan untuk mengeksplorasi dan memungkinkan peneliti untuk menafsirkan hasil data yang dikumpulkan serta mempelajari mengenai fenomena yang terjadi dalam subjek peneliti secara detail. Penelitian fenomenologi berguna untuk memahami makna dalam suatu fenomena yang telah dirasakan maupun dialaminya, tanpa adanya asumsi sebelumnya.

Penelitian ini menggunakan teknik sampling yaitu, dengan penentuan pengambilan sampel yang ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015).

Adapun pemilihan partisipan tersebut yang sesuai dengan karakteristik sebagai berikut :
(1) Mahasiswa aktif, (2) pernah/sedang melaksanakan ujian

Secara perspektif pendekatan fenomenologi pengumpulan data yang dilakukan melalui observasi dan wawancara secara mendalam mengenai suatu fenomena yang terjadi pada subjek. Syaodih (dalam Satori dan Komariah, 2014) mengatakan bahwa observasi adalah metode untuk mengumpulkan data dengan melihat apa yang sedang dilakukan atau kegiatan yang sedang berlangsung. Setelah melakukan pengambilan data melalui observasi dan wawancara mengenai apa yang didengar, dilihat dan juga dialami subjek selama proses berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan mahasiswa sebanyak subjek sebanyak 2 orang, sebagaimana kriteria yang sudah di sebutkan di bagian metode, subjek merupakan seorang mahasiswa aktif yang sedang melaksanakan ujian tugas akhir.

A. Dzikir

Dzikir secara bahasa yaitu mengingat sesuatu kesadaran yang dimiliki oleh makhluk akan menyatukan seluruh kehidupannya dengan Tuhan. Dzikir merupakan inti dari mistisme dalam Islam, dengan melakukan penyebutan Asma Allah SWT yang dilakukan secara berulang-ulang.

Menurut Abdul (dalam Kamila, 2020) penjelasan dari seorang tokoh ikhwanul muslimin Hasan Al - Bana dari Mesir menyatakan bahwa “ semua hal yang sifatnya mendekatkan diri kepada Allah SWT dan dari semua ingatan yang menjadikan manusia dekat dengan Tuhannya yaitu berdzikir “

Terdapat pada esponden 1T dan 2P memiliki kesamaan bahwa dzikir keduanya menjelaskan bahwa apa yang dimaksud dzikir sendiri pada perspektif masing-masing. Melalui wawancara dengan 1T mengatakan “...dzikir itu menyebut asma Allah SWT sebagai pengingat diri ini kepada sang pencipta.” sedangkan responden 2P menyatakan “ dzikir itu merupakan kegiatan selain sholat buat kita mendekatkan diri kepada Allah SWT.”

Begitu banyak keistimewaan dalam melaksanakan dzikir yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, begitu juga dengan segala manfaat dan nikmat yang dirasakannya pada setiap orang. Dalam wawancara responden 1T maupun 2P menyatakan mendapatkan manfaat yang begitu nikmat. Dalam wawancara responden 1T menyatakan “ hati menjadi tenang, adem suasana diri ini menjadi positif .” sedangkan responden 2P menyatakan “...mmmm perasaan nya jauh lebih tenang si pastinya.” dari hasil tersebut dapat memberikan manfaat yang benar-benar berefek akan nikmatnya dzikir tersebut.

B. ketenangan hati

Secara istilah ketenangan hati lahir dari kata “mutmainnah” yang berarti “diam, tidak bergerak, tidak ribut, tidak semrawut, aman dan tentram” dalam kamus besar bahasa Indonesia. kata *mutmainnah* berasal dari bahasa Arab yaitu *ṭamana* (نمط) atau *ṭa'mana* (نمأط) dalam pengucapan kalimat Arab. Ia memperoleh tambahan huruf ziyadah berupa hamzah (ء) menjadi *iṭma'anna* (نأمأنا), artinya menenangkan atau mendiamkan sesuatu. Variabel ketenangan hati diukur dengan menggunakan skala ketenangan hati dari Rusdi, dkk (2018). Skala ketenangan hati terdiri dari dua aspek yaitu *al-sukun* yang berarti kedamaian dan *al-yaqin* yang artinya keyakinan.

Tabel 1. Perbedaan Al-Sukun dan Al-Yaqin

Al- Sukun	Al- Yaqin
Menerima ketenangan (pasif)	Meninggalkan keraguan
Ketenangan atas apa yang dirasakan	Kebenaran atas apa yang dipikirkan
Kemampuan menenangkan hati	Kemampuan memberikan semangat
Didapat dengan membersihkan hati	Didapat dengan mencari ilmu dan kebenaran

Maka dari itu tenang jika berdasarkan istilah qalbu (قلوب), dan tenang jika bergantung pada suatu lokasi atau daerah (Rusdi, A.2016) Sedangkan Kamus Besar Bahasa Indonesia mengartikan hati atau qalbu sebagai sesuatu yang merupakan bagian dari tubuh manusia dan menjadi sumber segala emosi dan perasaan manusia. Sebaliknya, Al-Ghazali menegaskan bahwa hati adalah bagian yang memiliki sifat ketuhanan dan halus yang tidak terlihat dengan mata telanjang dan sangat penting untuk pemecahan masalah dan perolehan ilmu.

Dari penjelasan diatas, dapat dilihat bahwa ketenangan hati memiliki pengaruh besar pada kesehatan mental dan kesehatan mental dapat berpengaruh pada kecemasan mahasiswa ketika menghadapi tugas akhir.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa dzikir dapat membantu menenangkan hati mahasiswa yang sedang melaksanakan ujian akhir. karena dzikir memiliki dua aspek dan mahasiswa yang menjadi subjek wawancara peneliti memenuhi aspek aspek yang dibutuhkan untuk menuju ketenangan hati, sehingga dapat dilihat bahwa dzikir dapat mempengaruhi ketenangan hati mahasiswa, mengurangi kecemasan serta memberikan rasa tenang hal tersebut dapat berdampak positif pada kesejahteraan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisa, A., Hasanah, I., Hasanah, U., & Wahyuningrum, S. R. (2021). Self-Healing Untuk Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 2(2), 136-153.
- Ahmadi, R. (2014). *Metodologi penelitian kualitatif*. Yogyakarta: AR-Ruzz Media.
- Hm, E. M. (2016). Mengelola kecerdasan emosi. *Tadrib*, 2(2), 198-213.
- Kamila, A. (2020). Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 40-49.
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas pelatihan dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia penderita hipertensi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55-66.
- Kumala, O. D., Rusdi, A., & Rumiani, R. (2019). Terapi dzikir untuk meningkatkan ketenangan hati pada pengguna napza. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 11(1), 43-54.
- Nasution, A. R. P. (2018). Pengaruh pelatihan dzikir terhadap ketenangan hati pada remaja dengan orang tua bercerai.
- Rahmasari, L. (2012). Pengaruh kecerdasan intelektual, kecerdasan emosi dan kecerdasan spiritual terhadap kinerja karyawan. *Majalah Ilmiah Informatika*, 3(1).
- Rusdi, A. (2016). Efektivitas salat taubat dalam meningkatkan ketenangan hati. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(2).

- Satori, D. & Komariah A. (2014). Metodologi penelitian kualitatif. Bandung: Alfabeta.
- Sholihah, M., Maarif, M. A., & Romadhan, M. S. (2021). Konseling Islam Dengan Dzikir Tarekat Qadiriyyah Naqsabandiyah: Mengatasi Kegelisahan Jiwa Dan Bathin. *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 299-317.
- Vanilla, P., Cahyo, A., & Lubis, A. C. (2024). Korelasi antara Dzikir dan Ketenangan Hati (Tinjauan I'jazul Ilmi pada QS Al Ra'd Ayat 28). *TSAQOFAH*, 4(4), 3264-3273.
- Wibowo, S. (2021). Membangun Kecerdasan Emosional Melalui Zikir Dalam Perspektif Al-Qur'an (Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta).