



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Kehidupan modern yang demikian kompetitif menyebabkan manusia harus mengerahkan seluruh pikiran, tenaga, dan kemampuannya. Mereka terus bekerja dan bekerja tanpa mengenal batas waktu dan kepuasan. Hasil yang dicapai tak pernah disyukurinya dan selalu merasa kurang. Apalagi jika usaha-usahanya mengalami kegagalan, maka dengan mudah ia kehilangan pegangan, karena memang tidak lagi memiliki pegangan yang kokoh yang berasal dari Tuhan. Mereka hanya berpegang atau bertuhan kepada hal-hal yang bersifat material yang sama sekali tidak dapat membimbing hidupnya. Akibatnya jika terkena problema yang tidak dapat dipecahkan dirinya, akhirnya ia mengalami stres.

Stres adalah gejala gangguan kesehatan jiwa yang sangat unik merupakan bagian persoalan yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, karena pada dasarnya setiap orang dari berbagai lapisan masyarakat memiliki potensi yang sama untuk dapat mengalami stres.

Munculnya Tekanan Stres, Depresi, Kemurungan, *Neurosis* dan *Psikosis* pada hakikatnya adalah pengaruh dari ketidakseimbangan antara ketajaman, *IQ (intelligent Quotient)*, *EQ (emotional Quotient)*, dan *SQ (Spiritual Quotient)*. Seorang individu yang mengutamakan IQ, biasanya menggunakan segenap fikiran, tanpa memperhitungkan dimensi sosial dimana ia hidup. Individu yang menggunakan EQ, agak lebih terarah dan memperhatikan nilai- nilai masyarakat, tetapi belum sampai

ketingkat pemahaman tentang persoalan moral yang ada disekitarnya. Dengan demikian baik IQ maupun EQ belum sampai ketinggian yang lebih kekal dan sempurna. Untuk mencapai kesempurnaan; seorang individu memerlukan apa yang disebut sebagai SQ, dimana seseorang akan senantiasa memperhatikan dalam proses berfikirnya, tentang hubungan antara ketajaman fikiran dengan emosi yang terkontrol dan memperoleh bimbingan spiritual yang lebih baik.<sup>1</sup>

Islam mengenalkan stres di dalam kehidupan ini sebagai cobaan. Allah

SWT berfirman di dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 155 yang berbunyi :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَدَشِيرِ الصَّابِرِينَ

“dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”

Datangnya cobaan kepada diri kita inilah yang akan dirasakan sebagai suatu stres (tekanan) dalam diri, atau disebut juga sebagai beban. Banyak contoh dalam keseharian kita bentuk-bentuk cobaan ini, misalnya kematian, sakit, dan kehilangan. Bukan hanya kondisi yang buruk menjadi cobaan, namun kekayaan, anak, kepandaian dan jabatan juga menjadi cobaan bagi manusia. Surat al-Baqarah ayat 10 menyatakan kondisi stres dan gangguan psikologis yang mengikuti manusia sebagai penyakit hati.

Lebih jelasnya berbunyi :

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

“dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta”

<sup>1</sup> Khoirunnas Rajab, *Psikologi Agama* (Yogyakarta : Aswaja Pressindo, 2013), hlm. 35-36

Penyakit hati ini diartikan sebagai sifat kedengkian, iri-hati dan dendam terhadap orang lain. Sifat dan perasaan ini menjadikan seseorang senantiasa merasa terancam oleh sesuatu yang sesungguhnya dapat dihindari. Situasi atau peristiwa yang memunculkan stres disebut sebagai *stressor* atau sumber stres. Segala sesuatu yang ada di lingkungan manusia dapat menjadi *Stressor*, baik berupa lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah, tempat kerja, dan tempat umum. Orang lain yang ada di sekitar kita juga dapat menjadi *stressor*, sebagaimana benda fisik seperti ruangan, angkutan umum, kemacetan, cuaca, dan sebagainya.

Stres yang menimpa seseorang mempunyai pengaruh yang buruk dan berakibat sangat serius bagi kesehatan fisik maupun psikis seseorang. Stein dan Howard menyatakan, bahwa stres dapat menimbulkan kecemasan, kurang konsentrasi, tidak mampu mengambil keputusan dengan baik, depresi, sulit tidur, dan menyebabkan penyakit fisik seperti sesak napas, sakit dada, rasa mual, dan lain-lain. Lebih dari itu stres yang berlangsung cukup lama dan tidak ada penanganan secara intensif juga dapat menyebabkan hilangnya motivasi dan tujuan hidup, rasa kesepian yang sangat mendalam, depresi klinis yang berat atau bahkan hilang ingatan (*skizofrenia*), bahkan bisa termotivasi untuk bunuh diri.

Sejalan dengan banyaknya gangguan kesehatan jiwa terutama stres yang akhir-akhir ini begitu menghantui masyarakat modern. Dewasa ini upaya pencegahan dan penanganan stres telah dilakukan oleh seseorang diantaranya dengan mengatur pola tidur dan makan yang sehat, mengikuti pelatihan yoga, meditasi, bahkan berekreasi ke tempat yang indah, sejuk, hijau dan jauh dari keramaian, minum-minuman keras dan mengkonsumsi narkoba. Dengan melakukan hal ini mereka dapat

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



memperoleh ketenangan dan menghilangkan stres. Namun upaya tersebut hanya bersifat sementara, bahkan mengkonsumsi narkoba dan minum-minuman dapat berakibat lebih buruk bagi pelakunya. Kenyataan ini menunjukkan bahwa perlunya pendekatan lain untuk menangani stres secara permanen. Salah satunya adalah dengan pendekatan islam yaitu dengan menggunakan metode Dzikir tarekat naqsyabandiah. Hal ini penting karena masyarakat Indonesia mayoritas beragama islam, dan para penderita stres itupun kebanyakan orang-orang islam.

Dzikir adalah ibadah yang bisa dilakukan setiap detik dan setiap saat, agar manusia selalu ingat dan selalu bersyukur kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala. Buah dari berdzikir adalah ketenangan jiwa. ketenangan hanyalah milik Allah dan yang menentramkan hati orang-orang beriman adalah Allah. Sebagaimana firman Allah Subhanahu wa Ta'ala :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”( QS. Ar-Ra'd : 28 )<sup>2</sup>

Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam merupakan tempat belajar dan mengajar tarekat Naqsyabandiah dibawah bimbingan *mursyid* yang bernama Kh. Bukhori Syehab. Beliau mengajarkan jamaah nya tentang *ma'rifatullah*, serta cara mendekatkan diri kepada Allah, melalui tarekat naqsyabandiah.

Menurut informasi Bapak KH. Bukhori Syehab, sudah banyak jamaah yang berhasil beliau bimbing dan sekarang sudah mendapatkan ketengan jiwa dan disaat

<sup>2</sup>Dapartemen Agama RI. *Mushaf Al-Qur'an Dan Terjemah*, ( Jakarta Timur :CV. Pustaka Al-Kautsar :,2009). Hlm.252



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ini ada 5 orang jamaah yang masuk tarekat berkeinginan untuk dapat menghilangkan gejala stres yang dirasakan berupa kegelisahan jiwa berganti dengan ketenangan jiwa.<sup>3</sup>

Keberhasilan pendekatan ini belum banyak diketahui oleh masyarakat umum dan belum benar-benar digunakan sebagai alternatif pendekatan dalam mengatasi stres.

Adanya keberhasilan ini berarti pendekatan agama dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif solusi dan terapi bagi penderita stres. berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk meneliti lebih jauh upaya penanganan stres dengan menggunakan tarekat naqsyabandiah dengan melakukan penelitian skripsi berjudul :

**“ Metode Dzikir Tarekat Naqsyabandiah dalam mengatasi Stres Di Madrasah Suluk Jama’atu Darussalam Desa Teluk Pulau Hulu Kab. Rokan Hilir”.**

## B. Penegasan Istilah

Untuk memperjelaskan arti dari judul agar tidak terjadi kesalahpahaman, maka penulis memberikan penegasan istilah yang ada dalam judul skripsi ini :

### 1. Metode

Metode adalah cara, jalan atau serangkaian proses mencapai tujuan.<sup>4</sup>

Berdasarkan asal-usul, kata metode lahir dari kata *methodos* (yunani) atau *methodus* (latin); kata ini terbentuk dari kata *meta* (kata depan ini berarti diatas atau melampaui) dan *hodos* (jalan). Kata ini sekurang-kurangnya mengandung dua arti pokok, yaitu (1)

<sup>3</sup>Wawancara dengan Bapak Kh.Bukhori Syehab Mursyid Tarekat Naqshabandiah di Madrasah Suluk Jama’atu Darussalam, tgl 8 april 2017, pukul 16.30 wib

<sup>4</sup>Adi Gunawan, *Kamus Praktis, Ilmiah populer dan Istilah Komunikasi*, (kartika, Surabaya) hlm. 406.



jalan/cara untuk melakukan sesuatu; prosedur tertentu untuk mengajar atau meneliti; (2) keteraturan dan tatanan dalam bertindak, pikiran; sistem untuk melakukan sesuatu.<sup>5</sup>

## 2. Dzikir Tarekat Naqsyabandiah

Dzikir itu artinya mengingat. Hakikatnya ialah mengingat Allah. Disegala ruang dan waktu. Jika kita selalu mengingat Allah kapan dan dimanapun, maka Allah pun mengingat kita.<sup>6</sup>

Menurut Mustafa Zahri tarekat adalah jalan atau petunjuk dalam melakukan sesuatu ibadah sesuai dengan ajaran yang dicontohkan oleh Nabi Muhammad dan dikerjakan oleh sahabat- sahabatnya, *tabi'in* dan *tabi'it tabi'in* turun temurun sampai kepada guru-guru secara berantai sampai pada masa kita ini.<sup>7</sup>

*Naqsh* berarti lukisan, ukiran, peta atau tanda dan *Band* pula berarti terpahat, terlekat, tertampal atau terpateri. *Naqshband* pada maknanya berarti“ ukiran yang terpahat“ dan maksudnya adalah mengukir kalimah Allah Subhanahu wata'ala di hati sanubari sehingga benar-benar terpahat didalam pandangan mata hati nya.<sup>8</sup>

## 3. Stres

Clonninger dalam Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra mengemukakan stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau

<sup>5</sup> William Change, *Metodologi penulisan ilmiah Teknik Penulisan ESAI, SKRIPSI, TESIS DAN DISERTASI untuk MAHASISWA*, (Erlangga, 2014), hlm.12

<sup>6</sup> Imam AL-Ghazali, *Membangkitkan Energi Qolbu*, (Mitrappress, 2008), hlm.257

<sup>7</sup> Abuddin Nata, *Akhlak Tasawuf*, (Jakarta :PT. Raja Grafindo persada, 2008), hlm. 270

<sup>8</sup> Khorul Fahmi, *Syekh Abdul Wahab Rokan Perjuangan dari Rantau Binuang Sakti Sampai Besilam Langkat*, (Kab. RokanHulu : Dinas Kebudayaan dan Pariwisata, 2014), hlm. 26-27



- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya.<sup>9</sup>

### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah: Bagaimana Metode Dzikir Tarekat Naqsyabandiah dalam Mengatasi Stres di Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam ?

### D. Tujuan penelitian

Berdasarkan pokok permasalahan diatas, maka tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Metode Dzikir Tarekat Naqsyabandiah dalam Mengatasi Stres di Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam.

### E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna baik secara teoretis maupun praktis sebagai berikut :

#### 1. Kegunaan Teoretis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran tentang pengembangan keilmuan bagi Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi stres pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

#### 2. Kegunaan Praktis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam. Manfaat lainnya, hasil penelitian ini dapat

<sup>9</sup>Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta:PT.Bumi Aksara,2009),hlm. 28



dijadikan bahan bandingan bagi peneliti lain yang juga ingin meneliti masalah ini lebih mendalam atau dari sisi yang berbeda.

## **F. Sistematika Penulisan**

Untuk mengetahui secara keseluruhan terhadap penelitian ini, dapat penulis lampirkan sistematika penulisan, sebagai berikut :

### **BAB I : PENDAHULUAN**

Bab ini berisikan tentang latarbelakang masalah, alasan pemilihan judul, penegasan istilah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, dan sistematika penulisan.

### **BAB II : KAJIAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR**

Bab ini berisikan kajian teori, kajian terdahulu, dan kerangka pikir.

### **BAB III : METODOLOGI PENELITIAN**

Bab ini berisikan mengenai jenis dan pendekatan penelitian, lokasi dan waktu penelitian, sumber data, informan penelitian, teknik pengumpulan data, validitas data, dan teknik analisis data.

### **BAB IV : GAMBARAN UMUM**

Bab ini berisikan mengenai gambaran umum (Subyek penelitian) di Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam Desa Teluk Pulau Hulu Kab. Rohil.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## **BAB V : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Bab ini berisikan mengenai hasil penelitian dan pembahasan Metode Dzikir Tarekat Naqsyabandiah dalam Mengatasi Stres di Madrasah Suluk Jama'atu Darussalam.

## **BAB VI : PENUTUP**

Bab ini merupakan penutup yang berisikan kesimpulan dan saran.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.