

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Landasan Teori Terapi Dzikir

1. Definisi Dzikir

Dzikir berasal dari bahasa Arab, yaitu asal kata dari *dzakara*, *yadzkaru*, *dzikran* yang mempunyai arti sebut dan ingat. Dzikir juga merupakan asal kata *dzikr* yang artinya ingat, sebut, dan ajaran.¹

Selain definisi di atas, ada beberapa pengertian dzikir yang terdapat di dalam Al-Quran yaitu sebagai berikut:

- a. Dzikir dimaknakan sebagai pelajaran seperti yang terdapat pada firman Allah swt:

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ

Artinya: “Dan sungguh kami telah memudahkan Alquran untuk pelajaran, maka adakah orang yang mengambil pelajaran?” (QS. Al-Qamar (54): 17).

- b. Dzikir dimaknakan sebagai Alquran seperti dalam firman Allah swt:

لَكَ نَتْلُوهُ عَلَيْكَ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ

¹ Triantoro Safariadan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), hlm. 235

Artinya: “Demikian (kisah Nabi Isa), kami membacakannya kepadamu sebagian dari bukti-bukti (kerasulannya) dan membacakan Alquran yang penuh hikmah.” (QS. Ali Imran (3): 58).

- c. Dzikir dimaknakan sebagai kemuliaan yang besar, seperti firman

Allah swt:

وَإِنَّهُ لَذِكْرٌ لَّكَ وَلِقَوْمِكَ وَسَوْفَ تُسْأَلُونَ

Artinya: “Dan sesungguhnya Alquran itu benar-benar adalah suatu kemuliaan yang besar bagimu dan bagi umatmu dan kelak Anda akan diminta pertanggungjawaban.” (QS. Az-Zuhurf (43): 44).

- d. Dzikir dimaknakan sebagai peringatan seperti terdapat dalam firman

Allah swt:

أَوْعَجِبْتُمْ أَنْ جَاءَكُمْ ذِكْرٌ مِنْ رَبِّكُمْ عَلَى رَجُلٍ مِنْكُمْ لِيُنذِرَكُمْ وَأَذْكُرُوا إِذْ جَعَلَكُمْ

خُلَفَاءَ مِنْ بَعْدِ قَوْمِ نُوحٍ وَزَادَكُمْ فِي الْخَلْقِ بَسْطَةً فَاذْكُرُوا آلَاءَ اللَّهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya: “Dan apakah Anda (tidak percaya) dan heran akan datang kepadamu peringatan dari Tuhanmu dengan perantara seorang laki-laki (Muhammad) dari golonganmu agar dia member peringatan kepadamu.” (QS. Al-A‘raf (7): 69).

- e. Dzikir dimaknakan sebagai penjelasan sebagaimana dalam firman

Allah swt:

ذِكْرٌ رَحْمَةٍ رَبِّكَ عَبْدَهُ زَكَرِيَّا

Artinya: “Yang dibacakan ini adalah penjelasan tentang rahmat Tuhan Anda kepada hamba-Nya, Zakaria.” (QS. Maryam (19): 2).

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa menurut Al-Qur'an dan Sunnah, dzikir diartikan sebagai segala macam bentuk mengingat Allah, menyebut nama Allah, baik dengan cara membaca *tahlil, tasbih, tahmid, taqdis, takbir, tasmiyah, hasbalah, asmaul husna*, maupun membaca doa-doa yang *mat'sur* dari Rasulullah saw.²

Dzikir kepada Allah (*dzikrullah*) secara sederhana dapat diartikan ingat kepada Allah atau menyebut nama Allah secara berulang-ulang. Dzikir dalam pengertian mengingat Allah, jika dilakukan setiap saat, baik secara lisan maupun dalam hati akan menimbulkan cinta kepada Allah swt. serta malu berbuat dosa dan maksiat kepada-Nya.

Astaghfirullah berarti memohon ampunan kepada Allah swt. Istighfar adalah upaya membersihkan sekaligus merendahkan diri di hadapan Allah swt. Istighfar adalah perwujudan dari keinginan untuk bertaubat dari segala kesalahan dan dosa. Ini menjadi kunci awal terjadinya komunikasi dengan Allah secara khusyuk. Dengan itu, istighfar menjadi awal dari dzikir dengan memohon ampunan kepada Allah.³

Jadi, dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir adalah serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu atau menolong orang dengan cara mengingat Allah swt atau menyebut nama Allah swt. Dalam penelitian

²*Ibid.*, hlm. 235-236.

³ Agus Mustofa, *Dzikir Tauhid*, (Surabaya: P A D M A press, 2006), hlm. 213-215

ini yang digunakan untuk terapi adalah dzikir dengan melafalkan kalimat *astaghfirullah*.

2. Keutamaan Dzikir

Berdzikir kepada Allah adalah ibadah sunnah yang teramat mulia lagi utama. Dzikir adalah peringkat doa yang paling tinggi, yang di dalamnya tersimpan berbagai keutamaan dan manfaat yang besar bagi hidup dan kehidupan kita. Bahkan kualitas diri manusia di hadapan Allah sangat dipengaruhi oleh kuantitas dan kualitas dzikir kepada-Nya. Dengan kata lain, jika manusia banyak mengingat Allah dengan tulus dan ikhlas karena mengharap ridha-Nya, maka sesungguhnya manusia tersebut adalah orang yang mulia dan dimuliakan Allah, sebaliknya jika manusia lalai dari mengingat Allah maka sesungguhnya manusia tersebut termasuk golongan manusia yang sangat merugi, manusia rendah, hina, dan tak berguna.⁴

Selain itu, keutamaan dzikir juga banyak sekali, diantaranya:

a. Terlindung dari bahaya godaan setan

Setan adalah makhluk Allah yang menyatakan diri sebagai musuh manusia yang abadi. Hal itu diawali dari pembangkangan iblis untuk tunduk kepada Nabi Adam saat diperintahkan Allah. Pasalnya, iblis terbuat dari api, sedangkan Adam terbuat dari tanah. Iblis

⁴Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Energi Dzikir*, (Jakarta: Amzah, 2008), hlm. 15-16.

merasa lebih unggul ketimbang Adam. Sejak saat itulah iblis mengobarkan permusuhan terhadap manusia, sehingga sampai kapanpun ia tak akan berhenti menggoda manusia.

Permusuhan setan terhadap manusia dipertegas oleh banyak sekali ayat Al-Quran, diantaranya adalah:

إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا إِنَّمَا يَدْعُو حُزْنَهُ لِيَكُونُوا مِنْ أَصْحَابِ السَّعِيرِ

Artinya: “Sesungguhnya setan itu adalah musuh bagimu, maka anggaplah ia musuh(mu), karena sesungguhnya setan-setan itu hanya mengajak golongannya supaya mereka menjadi penghuni neraka yang menyala-nyala.” (QS Fathir (35): 6).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السِّلْمِ كَافَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, masuklah kamu ke dalam Islam keseluruhan, dan janganlah kamu turuti langkah-langkah setan. Sesungguhnya setan itu musuh yang nyata bagimu.” (QS Al-Baqarah (2): 208).

Jelaslah, setan tidak akan pernah berhenti untuk menggelincirkan manusia dari rida Allah. Segala bentuk godaan akan diumpankan kepada manusia agar lalai dan terlena. Karena itu, dengan berdzikir kita memohon kepada Allah supaya terlindung dari godaan setan yang terkutuk.⁵

⁵ Saiful Amin Ghofur, *Rahasia Dzikir dan Doa*, (Jogjakarta: Darul Hikmah, 2010, hlm. 143).

b. Tidak mudah menyerah dan putus asa

Hidup ini tak jarang penuh dengan permasalahan. Adanya permasalahan ini sejatinya untuk menguji sejauh mana tingkat keimanan seseorang. Bagi yang tidak kuat menanggung permasalahan tersebut, sering kali cenderung berputus asa. Tabiat ini disinggung dalam Surah Fushshilat ayat 49:

لَا يَسْأَلُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيُوسِسْ قَنُوطٌ

Artinya: “Manusia tidak jemu memohon kebaikan, dan jika mereka ditimpa malapetaka dia menjadi putus asa lagi putus harapan.” QS Fushshilat (41): 49.

Padahal, berputus asa adalah perbuatan yang dilarang oleh Islam. Sifat putus asa merupakan sifat lemah dan tidak mencerminkan kepribadian Muslim yang berkualitas. Larangan putus asa ini diabadikan dalam Surah Yusuf ayat 87:

يَا بَنِي إِدْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ

رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

Artinya: “Hai anak-anakku, pergilah kalian! Maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan janganlah kalian berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah melainkan kaum yang kafir.” QS Yusuf (12): 87.⁶

⁶ *Ibid.*, hlm. 144.

c. Memberi ketenangan jiwa dan hati

Segala gundah dan resah bersumber dari bagaimana hati menyikapi kenyataan. Jika hati lemah dan tak kuat menanggung beban hidup, besar kemungkinan yang muncul adalah suasana resah dan gelisah. Artinya, tidak tenang. Ketidaktenangan juga bisa timbul akibat perbuatan dosa. Hati ibarat cermin dan dosa adalah debu. Semakin sering berbuat dosa, semakin menumpuk debu yang mengotori cermin. Karena itu, untuk meraih ketenangan jiwa dan hati kita dianjurkan untuk memperbanyak dzikir. Ini sesuai dengan seruan Al-Qur'an Surah Al-Ra'd ayat 28 berikut:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.” QS Al-Ra'd (13): 28.⁷

d. Mendapatkan cinta dan kasih sayang Allah

Allah memiliki sifat *Al-Rahman* dan *Al-Rahim*. Kedua kata ini berasal dari suku kata *al-rahmah* yang berarti kasih sayang. Kasih sayang Allah terhadap hamba-Nya begitu luas. Oleh sebab itu, kasih sayang Allah harus diraih dengan memperbanyak dzikir. Dalam Surah Al-An'am ayat 12 dijelaskan:

⁷ *Ibid.*, hlm. 145.

قُلْ لِمَنْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ قُلْ لِلَّهِ كُتِبَ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةُ لِيَجْمَعَكُمْ إِلَى يَوْمِ
الْقِيَامَةِ لَا رَيْبَ فِيهِ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ فَهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ

Artinya: “Katakanlah: “Kepunyaan siapakah apa yang ada di langit dan di bumi.” Katakanlah: “Kepunyaan Allah.” Dia telah menetapkan atas Diri-Nya kasih sayang. Dia sungguh akan menghimpun kamu pada hari kiamat yang tidak ada keraguan padanya. Orang-orang yang meragukan dirinya mereka itu tidak beriman.” QS Al-An’am (6): 12.

- e. Tidak mudah terpengaruh dengan kenikmatan dunia yang melenakan

Hidup ini dunia yang sementara. Begitu pun segala hal yang diraih dalam kehidupan dunia. Kenikmatan dunia adalah fana. Tak abadi. Kenikmatan dunia tak sebanding dengan kenikmatan akhirat. Dalam Surah Al-Ra’d ayat 26 dijelaskan:

اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ وَفَرَحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ
إِلَّا مَتَاعٌ

Artinya: “Allah meluaskan rezeki dan menyempitkannya bagi siapa yang Dia kehendaki. Mereka bergembira dengan kehidupan di dunia, padahal kehidupan dunia itu (dibanding dengan) kehidupan akhirat hanyalah kesenangan (yang sedikit).” QS Al-Ra’d (13): 26.⁸

Jadi, dapat disimpulkan bahwa keutamaan dari dzikir adalah terlindung dari bahaya godaan setan, tidak mudah menyerah dan putus asa, memberi ketenangan jiwa dan hati, mendapatkan cinta dan kasih

⁸ Ibid., hlm. 146.

sayang Allah, serta tidak mudah terpengaruh dengan kenikmatan dunia yang melenakan.

3. Manfaat Dzikir

Dzikir memiliki manfaat yang banyak di dalam kehidupan manusia. Salah satu manfaat yang diperoleh dengan senantiasa mengisi hari dan hati dengan mengingat Allah, yakni terciptanya hati dan jiwa yang tenang, tenteram, dan damai. Jiwa seperti inilah yang kelak akan dipanggil menghadap Allah dengan perasaan luas lagi mendapat ridha-Nya, jiwa yang kelak akan dipersilakan untuk melangkah dan memasuki surga-Nya yang penuh kemuliaan. Seperti firman Allah dalam surat 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 tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra'd (13): 28).⁹

Dzikir secara psikologis akan menciptakan perasaan damai, tenang, dan suasana emosi diliputi oleh emosi-emosi positif. Dzikir jika dilakukan dengan penuh konsentrasi akan memunculkan gelombang alpha, yaitu gelombang otak yang muncul jika kondisi tubuh rileks.¹⁰

⁹Samsul Munir Amin, dan Haryanto Al-Fandi, *Energi Dzikir...* hlm. 17.

¹⁰Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi...* hlm. 253.

Dzikir secara fisiologis akan memacu keluarnya zat penenang alamiah di dalam otak yang disebut sebagai *endogenous morphin* atau *endorphins*. Zat *endorphins* ini bisa distimulasi dengan latihan meditasi dzikir melalui konsentrasi yang mendalam pada kalimat-kalimat dzikir sehingga beberapa individu setelah melakukan dzikir merasakan keadaan psikologisnya sangat tenang dan damai.¹¹

Dzikir dapat juga dikatakan sebagai strategi *coping* untuk menghadapi berbagai kesulitan yang dihadapi manusia. Dengan berdzikir individu akan memperoleh kekuatan, harapan, optimisme, dan semangat baru untuk memecahkan masalahnya, mengatasi kesulitan-kesulitan, dan menghadapinya dengan positif.

Dzikir akan membantu individu di dalam menghadapi kesulitan-kesulitan hidupnya, karena dengan dzikir individu melakukan penyerahan diri secara total kepada Allah swt. yang kemudian akan menimbulkan harapan baru (*new hopefulness*) dan optimisme (*optimism*) dengan keyakinan bahwa Allah swt. akan memberikan pertolongan-Nya.¹²

Jadi, dapat disimpulkan bahwa dzikir memiliki banyak manfaat dalam kehidupan seseorang. Manfaat tersebut adalah dengan berdzikir akan tercipta hati dan jiwa yang tenang, tentram, damai dan suasana emosi diliputi oleh emosi-emosi positif. Secara fisiologis akan memacu

¹¹*Ibid.*, hlm. 254.

¹²*Ibid.*, hlm 255.

keluarnya zat penenang alamiah dalam otak serta bisa digunakan sebagai strategi *coping* untuk menghadapi berbagai kesulitan yang dihadapi manusia.

4. Dzikir sebagai Terapi

Metode penyembuhan sufistik atau *sufi healing*, yaitu metode penyembuhan berdasarkan ajaran-ajaran tasawuf. *Sufi Healing* merupakan metode pengobatan warisan emas peradaban Islam yang bersumber langsung dari Rasulullah, kemudian diajarkan kepada para sahabat dan akhirnya dipraktikkan oleh para sufi. Metode penyembuhan ini tidak hanya penting untuk kesehatan tapi sekaligus bernilai ibadah. Semua jenis penyakit fisik ataupun mental dapat disembuhkan melalui metode *sufi healing*, karena penyakit datangnya dari Allah SWT sehingga penyembuhannya pun juga melalui pendekatan kepada Allah.¹³

Bagi kaum sufi, *sufi healing* telah dilakukan sejak mereka memasuki tahap *al-Bidayah* (permulaan), yaitu memasuki beberapa tahap kesufian, yakni *takhalli* (pengosongan jiwa dari segala sesuatu yang merusak), *tahalli* (pengisian jiwa dengan segala sesuatu yang mulia), *tajalli* (menemukan apa yang dicari dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari). Kemudian *mujahadah* dan *riyadhah*, melalui maqamat dan ahwal. Lalu sampailah pada *nihayah* (akhir pencarian). Para

¹³ Arlynda Rizky Antry, *Skripsi* “Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Penerimaan Diri (Self Acceptance) pada Lansia di UPT (Unit Pelayanan Teknis) Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung”, (Tulungagung: Tidak Diterbitkan, 2016), hlm. 26-27.

sufi menamai *nihayah* ini sebagai *maqam* terakhir, yaitu *wushul* (pencapaian), *ihsan* (perbuatan yang baik), atau *fana'* (ketidakekalan).¹⁴

Namun, bagi orang awam, banyak jalan yang bisa ditempuh untuk melakukan *healing sufistik*. Jalan-jalan tersebut antara lain sama dengan apa yang telah dilakukan oleh kaum sufi, yakni dengan melalui cara berdzikir, shalat, membaca shalawat, dan mendengarkan musik. Cara-cara ini terbukti ampuh dalam mengatasi berbagai penyakit. Tentu saja dengan metode atau kaifiah tertentu atau dengan bimbingan seorang guru.¹⁵

Dari sudut ilmu kesehatan jiwa, diketahui dzikir merupakan terapi psikiatrik setingkat lebih tinggi dari psikoterapi biasa. Dzikir merupakan suatu upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengingat-Nya. Dalam Islam dzikir bukanlah hal yang asing, tetapi sudah merupakan suatu hal yang biasa dilakukan oleh setiap muslim. Dzikir disini lebih berfungsi sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak melakukan dzikir akan menjadikan hati tenang, damai, serta tidak mudah diombang-ambingkan oleh pengaruh lingkungan dan budaya global.¹⁶

Dzikir merupakan metode utama dalam menyelesaikan berbagai permasalahan kesehatan baik fisik maupun psikologis. Dzikir merupakan

¹⁴ Amin Syukur, *Sufi Healing, Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2012), hlm. 72.

¹⁵ *Ibid.*, hlm. 72.

¹⁶ Widuri Nur Anggraeni dan Subandi, "Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial", *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol 6 No. 1, Juni 2014, hlm. 86.

bentuk dari unsur spiritual dan religiusitas. Dzikir sebagai salah satu cara untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dapat membantu individu membentuk persepsi yang lain selain ketakutan, yaitu keyakinan bahwa setiap *stressor* akan dapat dihadapi dengan baik dengan bantuan Allah. Umat Islam percaya bahwa penyebutan Allah secara berulang (dzikir) dapat menyembuhkan jiwa dan menyembuhkan berbagai penyakit. Saat seorang muslim membiasakan dzikir, ia akan merasa dirinya dekat dengan Allah, berada dalam penjagaan dan lindungan-Nya, yang kemudian akan membangkitkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tenteram, dan bahagia.¹⁷

B. Landasan Teori Stres

1. Pengertian Stres

Clonninger mengemukakan bahwa stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya. Ahli lain, Kendall dan Hammen, menyatakan stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan

¹⁷ Citra Y. Perwitaningrum, dkk, "Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Dispepsia", *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol 8 No. 2, Desember 2016, hlm. 153. Akses pada tanggal 13 Januari 2018 pukul 09.18 WIB.

tuntutan-tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.¹⁸

Stres adalah ketidak mampuan dalam menghadapi tuntutan-tuntutan yang luar biasa yang dirasa mengancam kesejahteraan baik dari dalam maupun dari luar diri individu. Tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri maupun luar diri individu yang dianggap sebagai suatu yang mengancam, membahayakan, dan menantang kesejahteraan hidupnya akan menimbulkan perasaan tegang. Perubahan besar ataupun kecil, atau pengalaman sehari-hari seperti beban pekerjaan, pendidikan, keadaan berduka, masalah keluarga, masalah keuangan, hingga masalah kesehatan merupakan stressor bagi individu.¹⁹

Lain halnya dengan pendapat Kartono dan Gulo yang mendefinisikan stres sebagai berikut:

- a. Suatu stimulus yang menegangkan kapasitas-kapasitas (daya) psikologis atau fisiologis organisme.
- b. Sejenis frustrasi, dengan aktivitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah terganggu atau dipersukar, tetapi tidak terhalang-halangi, peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was-was khawatir dalam pencapaian tujuan.

¹⁸ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi...* hlm. 28.

¹⁹ Hanna Fatma Sari, Murtini, "Relaksasi untuk Mengurangi Stres pada Penderita Hipertensi Esensial", *Humanitas*, Vol. 12 No. 1. 12-28, hlm. 13. Akses pada tanggal 13 Januari 2018 pukul 09.30 WIB.

- c. Kekuatan yang diterapkan pada suatu system, tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang dikenakan pada tubuh dan pribadi.
- d. Suatu kondisi ketegangan fisik atau psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.²⁰

Jadi, dapat disimpulkan bahwa stres adalah situasi yang menuntut seseorang dan ketidakmampuannya untuk bertemu dengan tuntutan tersebut.

2. Sumber Stres

Sumber stres atau yang biasa dikenal dengan *stressor* merupakan situasi atau stimulus yang mengancam kesejahteraan individu.²¹ Sumber-sumber stres antara lain:

a. Sumber yang Berasal dari Individu

Ada dua cara stres berasal dari individu. Pertama, adalah melalui adanya penyakit, yaitu penyakit yang diderita oleh individu yang menyebabkan tekanan biologis dan psikologis sehingga menimbulkan stres. Sejauh mana tingkat stres yang dialami oleh individu dengan penyakitnya dipengaruhi oleh usia dan keparahan penyakit yang dialaminya. Kedua, adalah melalui terjadinya konflik-konflik.

²⁰ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi...* hlm. 28.

²¹ *Ibid.*, hlm. 27.

b. Sumber yang Berasal dari Keluarga

Stres dalam keluarga dihasilkan melalui adanya perilaku, kebutuhan-kebutuhan, dan kepribadian dari masing-masing anggota keluarga lainnya. Konflik interpersonal ini dapat timbul dari adanya masalah finansial, perilaku yang tidak sesuai, adanya tujuan yang berbeda antar anggota keluarga, bertambahnya anggota keluarga, perceraian orangtua, penyakit dan kecacatan yang dialami anggota keluarga dan kematian anggota keluarga.

c. Sumber yang Berasal dari Komunitas dan Masyarakat

Adanya hubungan manusia dengan lingkungan luar menyebabkan banyak kemungkinan munculnya sumber-sumber stres. Misalnya, stres yang dirasakan anak sekolah akibat adanya kompetisi-kompetisi seperti olah raga.²²

3. Reaksi Stres

Menurut Helmi, ada empat macam reaksi stres, yaitu reaksi psikologis, fisiologis, proses berfikir, dan tingkah laku. Keempat macam reaksi ini dalam perwujudannya dapat bersifat positif, tetapi juga dapat berwujud negatif. Reaksi yang bersifat negatif antara lain:

- a. Reaksi psikologis, biasanya lebih dikaitkan pada aspek emosi, seperti mudah marah, sedih, ataupun mudah tersinggung.

²² www.psychologymania.com/2012/12/sumber-sumber-stres.html?m=1 Akses pada tanggal 25 April 2017 Pukul 10.30 WIB.

- b. Reaksi fisiologis, biasanya muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal di kulit, ataupun rambut rontok.
- c. Reaksi proses berpikir (kognitif), biasanya tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan.
- d. Reaksi perilaku. Pada para remaja tampak dari perilaku-perilaku menyimpang seperti mabuk, nge-pil, frekuensi merokok meningkat, ataupun menghindar bertemu dengan temannya.²³

Jadi, dapat disimpulkan bahwa reaksi yang muncul ketika seseorang mengalami gangguan stres adalah meliputi reaksi psikologis, reaksi fisiologis, reaksi proses berpikir (kognitif), dan reaksi perilaku.

4. Dampak Negatif Stres

Stres dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu. Dampak tersebut bisa merupakan gejala fisik maupun psikis dan akan menimbulkan gejala-gejala tertentu. Reaksi dari stres bagi individu dapat digolongkan menjadi beberapa gejala, yaitu sebagai berikut:

a. Gejala fisiologis

Berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan,

²³ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi...* hlm. 29.

sakit perut, maag, berubah selera makan, susah tidur, dan kehilangan semangat.

b. Gejala emosional

Berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih, dan depresi.

c. Gejala kognitif

Berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau.

d. Gejala interpersonal

Berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah mempersalahkan orang lain.

e. Gejala organisasional

Berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja/ kuliah, menurunnya produktivitas, ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.²⁴

Jadi, dapat disimpulkan bahwa dampak negatif dari stres akan menimbulkan gejala-gejala yaitu gejala fisiologis, gejala emosional, gejala kognitif, gejala interpersonal, dan gejala organisasional.

²⁴ *Ibid.*, hlm 30.

5. Strategi Menghadapi Stres dalam Perilaku

a. Memecahkan Persoalan Secara Tenang

Yaitu mengevaluasi kekecewaan atau stres dengan cermat kemudian menentukan langkah yang tepat untuk diambil, setelah itu, mempersiapkan segala daya dan upaya serta menurunkan kemungkinan bahaya.

b. Agresi

Stres sering berpuncak pada kemarahan atau agresi. Sebenarnya agresi jarang terjadi namun apabila terjadi hal itu hanyalah berupa respon penyesuaian diri. Contohnya adalah mencari kambing hitam, menyalahkan pihak lain dan kemudian melampiaskan agresinya kepada sasaran itu.

c. Regresi

Yaitu kondisi ketika seseorang yang menghadapi stres kembali lagi kepada perilaku yang mundur atau kembali ke masa yang lebih muda (memberikan respon seperti orang dengan usia yang lebih muda).

d. Menarik Diri

Merupakan respon yang paling umum dalam mengambil sikap. Bila seseorang memilih menarik diri maka dia memilih untuk tidak mengambil tindakan apapun. Respon ini biasanya disertai dengan depresi dan sikap apatis.

e. Mengelak

Seseorang yang mengalami stres terlalu lama, kuat dan terus menerus maka ia akan cenderung mengelak. Contoh mengelak adalah mereka melakukan perilaku tertentu secara berulang-ulang. Hal ini sebagai pengelakan diri dari masalah demi mengalahkan perhatian.²⁵

Jadi, dapat disimpulkan bahwa strategi menghadapi stres dalam perilaku adalah dengan memecahkan persoalan dengan tenang, agresi, regresi, menarik diri, dan mengelak.

6. Strategi Mengatasi Stres Secara Kognitif

a. Represi

Adalah upaya seseorang untuk menyingkirkan frustrasi, stres, dan semua yang menimbulkan kecemasan.

b. Menyangkal Kenyataan

Menyangkal kenyataan mengandung unsur penipuan diri. Bila seseorang menyangkal kenyataan maka ia menganggap tidak adanya pengalaman yang tidak menyenangkan dengan maksud untuk melindungi dirinya sendiri.

c. Fantasi

Dengan berfantasi orang sering merasa dirinya mencapai tujuan dan dapat menghindarkan dari frustrasi dan stres. Orang yang

²⁵ Tristiadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam*, (Malang: UIN-MALANG PRESS, 2008), hlm. 87-88.

sering melamun kadang-kadang menemukan bahwa kreasi lamunannya itu lebih menarik daripada kenyataan yang sesungguhnya. Bila fantasi dilakukan secara sedang-sedang dan dalam pengendalian kesadaran yang baik, maka frustasi menjadi cara yang sehat untuk mengatasi stres.

d. Rasionalisasi

Rasionalisasi ini dimaksudkan segala usaha seseorang untuk mencari alasan yang dapat diterima secara sosial untuk membenarkan atau menyembunyikan perilakunya yang buruk. Rasionalisasi juga bisa muncul ketika seseorang menipu dirinya sendiri dengan berpura-pura menganggapnya buruk adalah baik atau sebaliknya.

e. Intelektualisasi

Seseorang yang menggunakan taktik ini maka yang menjadi masalah akan dipelajari atau mencari tahu tujuan sebenarnya supaya tidak terlalu terlibat dengan persoalan secara emosional. Dengan intelektualisasi seseorang setidaknya dapat sedikit mengurangi hal-hal yang pengaruhnya tidak menyenangkan bagi dirinya dan memberikan kesempatan pada dirinya untuk meninjau permasalahan secara subjektif.

f. Pembentukan reaksi

Seseorang dikatakan berhasil menggunakan metode ini bila dia berusaha menyembunyikan motif dan perasaan sesungguhnya baik

represi atau sepresi dan menampilkan wajah yang berlawanan dengan kenyataan yang dihadapi.

g. Proyeksi

Seseorang yang menggunakan teknik ini biasanya sangat cepat dalam memperlihatkan ciri pribadi orang lain yang tidak ia sukai dengan sesuatu yang dia perhatikan itu akan diperbesar-besarkan lagi. Teknik ini mungkin dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan karena dia harus menghadapi kenyataan akan keburukan dirinya.²⁶

Jadi, dapat disimpulkan bahwa strategi menghadapi stres dalam kognitif adalah dengan represi, mengkhayal, fantasi, rasionalisasi, intelektualisasi, pembentukan reaksi dan proyeksi.

C. Landasan Teori Remaja

1. Pengertian Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata Latin (*adolescence*) (kata bendanya, *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa.” Istilah *adolescence*, seperti yang digunakan saat ini, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.²⁷

²⁶ *Ibid.*, hlm 89-90.

²⁷ Elizabeth B. Hurlock, Psikologi *Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, terj. Istiwardyanti dan Soedjarwo, (t.tp.,: Erlangga, t.t.), hlm. 206.

E. H. Erikson mengemukakan bahwa adolesensia merupakan masa di mana terbentuk suatu perasaan baru mengenai identitas. Identitas mencakup cara hidup pribadi yang dialami sendiri dan sulit dikenal oleh orang lain. Secara hakiki ia tetap sama meskipun telah mengalami berbagai macam perubahan.²⁸

Masa remaja, menurut Mappiare, berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia ini dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir.²⁹

Jadi, dapat disimpulkan bahwa masa remaja adalah masa di antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang berlangsung antara 12 tahun sampai 21 tahun di mana terbentuk suatu perasaan baru mengenai identitas.

2. Ciri-ciri Masa Remaja

Seperti halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang

²⁸ Elfi Yuliani Rochmah, *Psikologi Perkembangan*, (Yogyakarta: TERAS, 2005), hlm. 177-178.

²⁹ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014), hlm. 9.

membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri tersebut diantaranya:³⁰

a. Masa Remaja sebagai Periode yang Penting

Kendatipun semua periode dalam rentang kehidupan adalah penting, namun kadar kepentingannya berbeda-beda. Ada beberapa periode yang lebih penting daripada beberapa periode lainnya, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku, dan lagi yang penting karena akibat-akibat jangka panjangnya. Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetap penting. Ada periode yang penting karena akibat fisik dan ada lagi karena akibat psikologis. Pada periode remaja kedua-duanya sama-sama penting.

Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat, terutama pada awal masa remaja. Semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai, dan minat.

b. Masa Remaja sebagai Periode Peralihan

Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya,

³⁰ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan...* hlm. 207.

apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang.

Dalam setiap periode peralihan, status individu tidak jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling tidak sesuai bagi dirinya.³¹

c. Masa Remaja sebagai Periode Perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan perilaku menurun juga.

Ada lima perubahan yang sama yang hampir bersifat universal. Pertama, meningginya emosi, yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Karena perubahan emosi biasanya terjadi lebih cepat selama masa awal remaja, maka meningginya emosi lebih menonjol pada masa awal periode akhir akhir masa remaja.

³¹ *Ibid.*, hlm. 207.

Kedua, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk dipesankan, menimbulkan masalah baru. Bagi remaja muda, masalah baru yang timbul tampaknya lebih banyak dan lebih sulit diselesaikan dibandingkan masalah yang dihadapi sebelumnya. Remaja akan tetap merasa ditimbuni masalah, sampai ia sendiri menyelesaikannya menurut kepuasannya.

Keempat, dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Apa yang pada masa kanak-kanak dianggap penting, sekarang setelah hampir dewasa tidak penting lagi. Misalnya, sebagian besar remaja tidak lagi menganggap bahwa banyaknya teman merupakan petunjuk popularitas yang lebih penting daripada sifat-sifat yang dikagumi dan dihargai oleh teman-teman sebaya. Sekarang mereka mengerti bahwa kualitas lebih penting daripada kuantitas.

Kelima, sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap perubahan. Mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut.

d. Masa Remaja sebagai Usia Bermasalah

Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri. Namun problem masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik

oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu. Pertama, sepanjang masa kanak-kanak, masalah anak-anak sebagian diselesaikan oleh orang tua dan guru, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua, karena para remaja merasa diri mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orang tua dan guru-guru. Karena ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja yang akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.³²

e. Masa Remaja sebagai Masa Mencari Identitas

Sepanjang usia geng pada akhir masa kanak-kanak, penyesuaian diri dengan standar kelompok adalah jauh lebih penting bagi anak yang lebih besar daripada individualitas. Seperti telah ditunjukkan, dalam hal pakaian, berbicara dan perilaku anak yang lebih besar ingin lebih cepat seperti teman-teman gengnya. Tiap penyimpangan dari standar kelompok dapat mengancam keanggotaannya dalam kelompok.

Salah satu cara untuk mencoba mengangkat diri sendiri sebagai individu adalah dengan menggunakan simbol status dalam bentuk mobil, pakaian dan kepemilikan barang-barang lain yang mudah

³² *Ibid.*, hlm. 208.

terlihat. Dengan cara ini, remaja menarik perhatian pada diri sendiri dan agar dipandang sebagai individu, sementara pada saat yang sama ia mempertahankan identitas dirinya terhadap kelompok sebaya.

f. Masa Remaja sebagai Usia yang Menimbulkan Ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

g. Masa Remaja sebagai Masa yang tidak Realistik

Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningkatnya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Semakin tidak realistik cita-citanya semakin ia menjadi marah. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri.

h. Masa Remaja sebagai Ambang Masa Dewasa

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Bertindak dan berpakaian seperti orang dewasa belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatan seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra yang mereka inginkan.³³

Jadi, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri masa remaja adalah masa remaja sebagai periode yang penting, masa remaja sebagai periode peralihan, masa remaja sebagai periode perubahan, masa remaja sebagai usia bermasalah, masa remaja sebagai masa mencari identitas, masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan, masa remaja sebagai masa yang tidak realistis, dan masa remaja sebagai ambang masa dewasa.

3. Tugas Perkembangan Masa Remaja

Tugas perkembangan pada masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Adapun tugas-tugas perkembangan menurut Hurlock, adalah berusaha:

³³ *Ibid.*, hlm. 209.

- a. mampu menerima keadaan fisiknya
- b. mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa
- c. mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis
- d. mencapai kemandirian emosional
- e. mencapai kemandirian ekonomi
- f. mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat
- g. memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua
- h. mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki usia dewasa
- i. mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan
- j. memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.³⁴

Tugas perkembangan pada masa remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku anak. Akibatnya, hanya sedikit anak laki-laki dan anak perempuan yang dapat diharapkan untuk menguasai tugas-tugas tersebut selama awal masa remaja, apalagi mereka yang matangnya terlambat. Kebanyakan harapan ditumpukan pada hal ini adalah bahwa

³⁴ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja...* hlm. 10.

remaja muda akan meletakkan dasar-dasar bagi pembentukan sikap dan pola perilaku.³⁵

4. Remaja Menurut Hukum dan Islam

Dalam berbagai Undang-Undang yang ada di berbagai dunia tidak dikenal istilah remaja. Di Indonesia sendiri, konsep remaja tidak dikenal dalam sebagian undang-undang yang berlaku. Hukum Indonesia hanya mengenal anak-anak dan dewasa, walaupun batasan yang diberikan untuk itu pun bermacam-macam.³⁶

Hukum pidana pasal 45 dan 47 KUHP memberikan batasan 16 tahun sebagai usia dewasa. Anak-anak yang berusia kurang dari 16 tahun masih menjadi tanggung jawab orang tuanya kalau ia melanggar hukum pidana. Tingkah laku mereka yang melanggar hukum itu pun (misalnya: mencuri) belum disebut sebagai kejahatan (kriminal) melainkan hanya “kenakalan”. Kalau ternyata kenakalan anak itu sudah membahayakan masyarakat dan patut dijatuhi hukuman oleh negara, dan orang tuanya ternyata tidak mampu mendidik anak itu lebih lanjut, maka anak itu menjadi tanggung jawab negara dan dimasukkan ke dalam Lembaga Pemasyarakatan Anak-anak (di bawah departemen Hukum dan Hak Asasi Manusia).³⁷

³⁵ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan...* hlm. 209.

³⁶ Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Depok: PT Rajagrafindo Persada, 2012), hlm. 6.

³⁷ *Ibid.*, hlm. 6.

Beberapa undang-undang lain, juga tidak mengenal istilah remaja. Undang-Undang Kesejahteraan Anak (UU No. 4/1979) misalnya, menganggap semua orang di bawah usia 21 tahun dan belum menikah sebagai anak-anak dan karenanya berhak mendapat perlakuan dan kemudahan-kemudahan yang diperuntukkan bagi anak (misalnya pendidikan, perlindungan dari orang tua, dan lain-lain). Tetapi batas usia ini lebih rendah, yaitu 16 tahun, dalam UU Perlindungan Anak No. 23/2002, Pasal 1.³⁸

Dalam hubungan dengan hukum ini, tampaknya hanya Undang-Undang Perkawinan saja yang mengenal konsep “remaja” walaupun secara tidak terbuka. Usia minimal untuk suatu perkawinan menurut undang-undang tersebut adalah 16 tahun untuk wanita dan 19 tahun pria (Pasal 7 UU No. 1/1974 tentang Perkawinan). Jelas bahwa undang-undang tersebut menganggap orang di atas usia tersebut bukan lagi anak-anak sehingga mereka sudah boleh menikah.

Walaupun begitu, selama seseorang belum mencapai usia 21 tahun masih diperlukan izin orang tua untuk menikahkan orang tersebut. Baru setelah ia berusia di atas 21 tahun ia boleh menikah tanpa izin orang tua (Pasal 6 ayat 2 UU No. 1/1974). Tampaklah di sini bahwa walaupun undang-undang tidak menganggap mereka yang di atas usia 16 tahun (untuk wanita) dan 19 tahun (untuk laki-laki) sebagai bukan anak-anak

³⁸ *Ibid.*, hlm. 7.

lagi, tetapi mereka juga belum dapat dianggap sebagai dewasa penuh, sehingga masih diperlukan izin orang tua untuk mengawinkan mereka. Waktu antara 16/19 tahun sampai 21 tahun inilah yang dapat disejajarkan dengan pengertian-pengertian “remaja” dalam ilmu-ilmu sosial yang lain.³⁹

Dalam Islam, usia remaja adalah usia yang paling dibanggakan. Bukan hanya memperhatikan pertumbuhan, perkembangan serta perubahan biologis remaja saja, namun yang lebih penting mempersiapkan remaja menjadi generasi yang paham dalam mengintegrasikan nilai-nilai akhlak, iman dan pengetahuan.

Islam sangat memperhatikan remaja, ada hal-hal yang boleh dilakukan dan tidak, misalnya remaja tidak boleh lagi meninggalkan shalat, tidur terpisah dengan orang tua, meminta izin kalau masuk ke kamar orang tua, menjaga aurat meskipun di dalam rumah dan ketika keluar dari kamar mandi tidak boleh telanjang, menjaga pergaulan bebas laki-laki dan perempuan, mengenal akibat dan bahaya menonton pornografi. Remaja dianjurkan dekat dengan Allah dalam melaksanakan rutinitas keagamaan seperti shalat berjamaah, mengaji, berkumpul dengan teman sebaya (*peer group*) dalam hal-hal positif dalam mengembangkan kreatifitas dan keterampilan yang mereka miliki, menumbuhkan sikap

³⁹ *Ibid.*, hlm. 7-8.

peduli dan empati kepada orang lain. Remaja harus selalu dalam kontrol dan bimbingan dari orang tua mereka, karena masih sangat labil dan cepat terpengaruh dengan hal-hal yang belum mereka pahami dan kenali.

Remaja harus sadar bahwa manusia adalah ciptaan Allah yang paling sempurna, dan seluruh ciptaan Allah di dunia ini adalah wujud kebesaran Allah Swt dan seluruh isi bumi dipersembahkan hanya untuk kesejahteraan dan kebahagiaan manusia. Remaja harus memiliki jiwa-jiwa yang sempurna dengan menggunakan seluruh potensi kebaikan yang ada dalam diri ke arah yang positif. Remaja harus memiliki pengetahuan bahwa ciptaan Allah yang paling bernilai di dunia ini adalah mereka, yang mampu menjaga dan melindungi seluruh isi jagad raya yang ada di bumi, dan pada akhirnya hanya untuk mengabdikan kepada Allah Swt.⁴⁰

Jadi, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, mereka yang menjadi warga binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Blitar masuk dalam kategori remaja.

D. Hubungan Terapi Dzikir dengan Penurunan Tingkat Stres

Dinamika Psikologis melalui kegiatan spiritual, seperti shalat, berdoa, atau berdzikir akan membuat seseorang mengalami keadaan santai (relaksasi), tenang, dan damai. Keadaan ini memengaruhi bagian otak manusia yang

⁴⁰ Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh, "Remaja dan Tugas-tugas Perkembangannya dalam Islam", *Jurnal Psikoislamedia*, Volume 1, Nomor 1, April 2016, hlm. 247.

berhubungan dengan proses emosional terutama pada bagian hipotalamus. Pada keadaan meditatif melalui konsentrasi pada pernafasan, pengucapan kalimat dzikir, doa, shalat dan pengucapan kalimat autosugesti lainnya akan menyebabkan stimulasi aktivitas hipotalamus sehingga menghambat pengeluaran hormon *corticotropin-releasing factor* (CRF), yang mengakibatkan kelenjar anterior pituitari terhambat mengeluarkan *adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) sehingga menghambat kelenjar adrenal untuk mengeluarkan hormon kortisol, adrenalin, dan nonadrenalin. Hal ini menyebabkan hormon tiroksin yang dikeluarkan oleh kelenjar tiroid dalam tubuh juga terhambat. Hormon tiroksin yang tinggi akan menyebabkan individu mudah lelah, mudah cemas, mudah tegang, dan susah tidur sehingga keadaan meditatif yang penuh perasaan tenang dan damai akan menimbulkan dampak psikis yang lebih tenang dan relaks.⁴¹

Pada keadaan meditatif susunan syaraf simpatiklah yang bekerja sehingga menyebabkan menurunnya tekanan darah dan detak jantung, ketegangan otot-otot tubuh menjadi menurun sehingga menjadi relaks, menurunnya kadar glukose dalam darah, dan penurunan konsumsi energi. Pengaruh dari syaraf parasimpatis ini bagi keadaan psikologis individu seperti menimbulkan perasaan santai, tenang, damai, dan peningkatan kemampuan konsentrasi individu.⁴²

⁴¹ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi...* hlm. 232-233.

⁴² *Ibid.*, hlm. 233.

Menurut catatan Witmer, dalam beberapa kajiannya berpendapat bahwa penggunaan praktik-praktik religius dan keyakinan spiritual sebagai tindakan coping memberikan dampak yang positif untuk mengatasi stres. Dapat disimpulkan salah satu jenis tindakan coping yang bisa dilakukan ketika individu mengalami kesusahan adalah melalui pendekatan religius, dalam hal ini bisa dilakukan dengan berdoa, shalat, membaca al-Quran, kitab suci, dan dzikir.⁴³

Doa, dzikir, shalat, atau memuji nama Allah swt. bisa digunakan sebagai *coping* preventif maupun *coping* kombinatorik. Sebagai tindakan preventif, dzikir menguatkan dimensi spiritual individu, memberikan keyakinan akan pertolongan Allah swt. dan dengan pendalaman keagamaan individu memperoleh ketenangan, serta kedamaian jiwa. Sebagai tindakan kombinatorik, dzikir dapat menurunkan tingkat ketegangan dengan menimbulkan keadaan relaksasi, optimisme, mengembangkan faktor-faktor jiwa yang sehat dan memunculkan proses katarsis. Seperti firman Allah dalam surah Surat Al-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 tenteram dengan mengingat Allah (dzikir). Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.(QS. Al-Ra'd (13): 28).⁴⁴

⁴³ *Ibid.*, hlm. 248.

⁴⁴ *Ibid.*, hlm. 248-249.

E. Kajian Penelitian Terdahulu

Penelitian tentang *pengaruh terapi dzikir untuk menurunkan tingkat stres pada warga binaan di Lembaga Khusus Anak Kelas 1A Blitar*, sejauh sepengetahuan peneliti belum pernah dilakukan. Adapun penelitian yang memiliki kesamaan dengan tema penelitian ini diantaranya:

Dede Santosa membuat penelitian dengan judul skripsi *Pengaruh Terapi Spiritual Melalui Dzikir terhadap Stres Santri Baru di Pondok Pesantren Al-Sighor Gedongan Cirebon*⁴⁵, perbedaan penelitian Dede dengan yang akan dilakukan oleh peneliti terlihat dari metode penelitian yaitu kuantitatif, sedangkan metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah metode penelitian kuantitatif eksperimen. Selain itu, perbedaan juga terlihat dari subjeknya. Subjek dari penelitian Dede adalah santri baru di Pondok Pesantren Al Sighor Gedongan Cirebon, sedangkan subjek dari penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah warga binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak.

Penelitian selanjutnya oleh Nurtyas Kurniasari yang berjudul *Hubungan Antara Intensitas Dzikir dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional pada Siswi SMA di MAN 1 Yogyakarta*.⁴⁶ Perbedaan terletak pada metode penelitian. Nurtyas menggunakan metode kuantitatif dalam

⁴⁵ Dede Santosa, Skripsi “Pengaruh Terapi Spiritual Melalui Dzikir terhadap Stres Santri Baru di Pondok Pesantren Al-Sighor Gedongan Cirebon”, (Cirebon: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2017).

⁴⁶ Nurtyas Kurniasari, Skripsi “Hubungan Antara Intensitas Dzikir dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional pada Siswa SMA di MAN 1 Yogyakarta”, (Yogyakarta: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2016).

penelitiannya, sedangkan peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen. Jika variabel bebas dalam penelitian Nurtyas adalah kecemasan, berbeda dengan variabel bebas penelitian yang dilakukan yaitu stres. Begitu juga dengan subjeknya. Subjek dari penelitian Nurtyas adalah siswi SMA yang akan menghadapi ujian nasional, berbeda dengan subjek penelitian dari peneliti yaitu warga binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Arlynda Rizky Antry yang berjudul *Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penerimaan Diri (Self Acceptance) Pada Lansia di UPT (Unit Pelaksana Teknis) Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung*.⁴⁷ Perbedaan terletak pada variabel bebas. Variabel bebas pada penelitian yang dilakukan oleh Arlynda adalah penerimaan diri, sedangkan variabel bebas yang digunakan peneliti adalah stres. Perbedaan juga terletak pada subjek penelitian, jika subjek penelitian Arlynda adalah lansia, berbeda dengan subjek dari penelitian ini yaitu warga binaan di LPKA Kelas 1 Blitar. Selain itu perbedaan juga pada metode penelitian. Metode penelitian yang digunakan oleh Arlynda adalah kuantitatif eksperimen nyata, sedangkan metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah kuantitatif eksperimen.

Dengan demikian, penelitian dengan judul *Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Warga Binaan di Lembaga*

⁴⁷ Arlynda Rizky Antry, *Skripsi* “Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Penerimaan Diri (Self Acceptance) pada Lansia di UPT (Unit Pelayanan Teknis) Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung”, (Tulungagung: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2016).

Pembinaan Khusus Anak Kelas 1A Blitar berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, baik dari segi metode, variabel, maupun subjek penelitian.

F. Kerangka Konseptual

Remaja adalah fase yang paling kompleks dari perkembangan hidup manusia. Pada masa remaja ini mereka sudah diberikan kewajiban untuk mematuhi setiap aturan, adat istiadat dan norma-norma yang berlaku dalam lingkungan tempat ia tinggal. Usia remaja berlangsung antara usia 12-21 tahun di mana dalam sudut pandang negara ini adalah anak-anak. Namun, tidak sedikit dari mereka yang keluar dari aturan dan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat dengan melakukan tindak kejahatan, seperti mencuri, penyalahgunaan narkoba, membunuh dan lain-lain yang mengharuskan remaja tersebut menjalani pembinaan di LPKA.

Remaja yang menjalani pembinaan di dalam LPKA ini, tidak sedikit dari mereka yang mengalami gangguan stres karena terisolasi dari dunia luar, jauh dari keluarga dan sanak saudara dan bayangan tentang pandangan dari masyarakat setelah remaja tersebut keluar dari LPKA serta status dirinya sebagai narapidana. Stres remaja dapat dikategorikan ke dalam tiga tingkatan yaitu, stres rendah, sedang, sampai tinggi. Remaja yang mengalami stres sedang sampai tinggi diberikan perlakuan atau *treatment*.

Salah satu cara dalam menanggulangi gangguan stres tidak hanya dengan bantuan medis saja. Namun, bisa juga dengan terapi berbasis spiritual. Salah satu bentuk penyembuhan melalui spiritual adalah dengan terapi dzikir. Terapi dzikir adalah serangkaian upaya yang dirancang untuk membantu atau menolong orang dengan cara mengingat Allah swt atau menyebut nama Allah swt. Cara melakukan terapi dzikir ini adalah dengan melafalkan kalimat *Astaghfirullah* secara perlahan-lahan dalam lisan maupun dalam hati dengan penuh penghayatan dan konsentrasi. Efek yang ditimbulkan dengan melakukan terapi ini adalah timbulnya perasaan nyaman, tenang, dan damai serta selalu diliputi oleh emosi-emosi positif. Terapi dzikir ini selain bernilai ibadah juga bisa menjadi strategi *coping* dalam mengatasi masalah seperti gangguan stres. Dengan pemberian terapi dzikir secara bertahap dan teratur akan mampu melemahkan emosi-emosi negatif sehingga gangguan stres yang dialami oleh remaja dapat menurun.

Berdasarkan latar belakang penelitian dan kajian teori terkait “pengaruh terapi dzikir dalam menurunkan tingkat stres pada warga binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Blitar” maka peneliti menentukan terapi Dzikir sebagai variabel bebas dan stres sebagai variabel terikat. Berikut dikemukakan kerangka konseptual penelitian:

Gambar 2.1**Kerangka Konseptual**