

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Pendidikan ialah suatu kegiatan yang kompleks, diantaranya meliputi pengetahuan, pembelajaran, keterampilan dan kebiasaan sekelompok individu yang diwariskan dari setiap generasi ke generasi penerus selanjutnya melalui kegiatan pengajaran, penelitian atau pelatihan. Pendidikan dapat juga dilakukan secara otodidak (belajar sendiri) dan bisa juga dengan bimbingan orang lain.

Dalam dunia pendidikan pasti yang pertama kita pikirkan adalah sekolah. Sekolah adalah tempat proses belajar mengajar atau tempat penyaluran ilmu yang mana sekolah sangat berpengaruh dalam perkembangan pendidikan. Di Indonesia penyebaran sekolah sangat di prioritaskan, karena untuk meningkatkan mutu pendidikan.

Di sekolah guru akan dihadapkan dengan siswa yang berbeda karakter. Ada siswa yang pendiam, ada siswa yang baik, ada siswa yang heboh setiap saat, dan tak sedikit siswa yang berbuat onar dan menimbulkan masalah. Maka dari itu sekolah membutuhkan guru BK (bimbingan dan konseling).

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang diberikan kepada individu dari seorang yang ahli, namun tidak sesederhan itu untuk memahami pengertian bimbingan.¹ Bimbingan secara khusus memfokuskan pada individu sebagai diri sendiri, pemahaman tentang dirinya sendiri dan pemahamannya terhadap orang lain dalam hubungannya dengan dirinya.²

¹ Deni Febrini, *Bimbingan Konselin*, (Depok: Teras, 2011), 5.

² Wardati, *Implementasi Bimbingan & Konseling Di Sekolah*, (Jakarta: prestsi pustakaraya, 2011), 7.

Bimbingan konseling adalah suatu kegiatan individual atau siswa yang diarahkan di masa pengembangan dirinya.³ Bimbingan konseling juga berperan sangat penting terhadap proses pengembangan siswa dalam sosial, kemampuan berinteraksi. Dengan penerapan bimbingan konseling, maka akan menciptakan sebuah generasi yang bermutu dalam hal berinteraksi sosial, entah dalam ruang lingkup sekolah, keluarga ataupun masyarakat. Biasanya seorang pembimbing disebut Konselor. Tugas Konselor selain mengembangkan kemampuan berinteraksi siswa, juga sangat berperan dalam membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi siswa seperti halnya masalah kecemasan.

Kecemasan didefinisikan sebagai keadaan seseorang merasa khawatir atau gelisah saat dihadapkan dengan hal yang tidak disukai atau tidak diinginkan. Dilihat dari persepsi tiap individu, kecemasan diurai menjadi dua tingkatan; *pertama*, kecemasan tingkat sedang, dimana individu memiliki persepsi terhadap hal yang penting hanya pada saat itu saja serta senantiasa mengabaikan hal lainnya, *kedua*, kecemasan tingkat tinggi, dimana kecemasan ini individu memiliki persepsi untuk menghadapi hal-hal kecil saja serta selalu mengabaikan hal yang lebih besar, pada tingkatan ini individu selalu berfikir pasrah terhadap keadaan sehingga individu tidak bisa berfikir positif dan tenang.⁴

³ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (Jakarta: PT Raja Grafinda Persada, 2007), 33.

⁴ Suratmi, dkk, "Hubungan Antara Tingkatan Kecemasan dengan Hasil Belajar Mahasiswa di Program Studi Pendidikan Biologi Untirta", *Jurnal Pembelajaran Biologi*, vol. 4, No. 1, (Mei, 2017), 71.

Kecemasan adalah hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, semua individu pasti mengalami masalah yang bisa menimbulkan keemasan, termasuk santri yang mana tidak akan luput dari rasa cemas. Kecemasan dapat terjadi tanpa direncanakan, yang dipicu oleh perasaan tidak tenang dan tidak nyaman dalam menghadapi suatu hal.⁵ Gangguan kecemasan merupakan emosional problem yang sangat mempengaruhi pola pikir manusia, karena dapat menimbulkan stres yang berlebih bahkan dapat menimbulkan gangguan otak yang dapat membuat seseorang masuk rumah sakit jiwa.

Gangguan cemas menyeluruh (Generalized Anxiety Disorder, GAD) adalah keadaan gangguan yang ditandai dengan kecemasan dan rasa khawatir yang berlebih dan tidak masuk akal, bahkan terkadang tidak realistis terhadap problem-problem kehidupan sehari-hari. Kondisi ini bisa terjadi hampir sepanjang hari dan berlangsung sekitar 6 bulan lamanya. Kecemasan merupakan suatu gejala yang normal pada manusia. Namun akan disebut patologis jika gejalanya menetap dan mengganggu ketentraman individu. Kecemasan dapat terjadi akibat respon dari keadaan stress atau konflik. Respon tersebut berupa kekhawatiran, kegelisahan, ketakutan, dan rasa tidak tentram akibat dari ancaman bahaya dari dalam maupun luar individu tersebut.

Masa remaja disebut sebagai periode penting karena termasuk periode perubahan. Di masa remaja ini tingkat kecemasan relatif meningkat. Karena pada masa ini, tingkat kelabilan emosi tergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Selain itu kebanyakan remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Ambivalen yang dimaksud adalah mereka sering

⁵ Ibid. 71.

kali menuntut ‘kebebasan’ tapi mereka takut untuk bertanggung jawab akan akibat yang akan ditimbulkan dan masih ragu dalam kemampuan mereka untuk mengatasi tanggung jawab tersebut.

Shalat ialah suatu ibadah dilakukan oleh umat Islam di setiap harinya. Shalat yang diwajibkan terhadap umat Islam biasanya disebut shalat fardhu, yang mana dibagi menjadi lima waktu yaitu subuh, dhuhur, ashar, magrib dan isya’ seperti dijelaskan dalam Al-Qur’an:

وَاقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ

Artinya: “Dan dirikanlah sholat, tunaikan zakat dan rukuklah beserta orang-orang yang rukuk” (Al-baqarah: 43).

Selain itu umat Islam juga dianjurkan untuk mengerjakan shalat-shalat sunat yang telah diajarkan oleh Rasulullah seperti shalat sunat tahajud, shalat sunat rawatib, shalat sunat dhuha, shalat sunat hajat, shalat sunat witr, shalat sunat istikharah, shalat sunat tasbih, dan sholat sunah lainnya. Shalat memiliki manfaat kesehatan yang besar, dan hampir setiap anggota tubuh merasakan manfaat shalat. Dari segi fisik, jelas bahwa shalat memiliki kelebihan fisik. Dan dari segi spiritual, doa memberikan efek yang menguntungkan seperti kemampuan untuk tenang dan melatih fokus, tetapi manfaat doa terhadap pikiran adalah melatih orang dengan jujur dan khusyuk dalam menghadapi suatu hal.

Memang banyak sekali manfaat kesehatan yang disuguhkan oleh shalat, dan hampir setiap gerakan, bacaan, bahkan waktu shalat memiliki hikmah yang luar biasa untuk diketahui sebagai manfaat kesehatan tersendiri. Jika pikiran seseorang awalnya terasa tegang dan penuh amarah, setelah berdoa, pikiran

menjadi tenang atau lebih tenang dan damai. Sholat juga merupakan ritual yang harus dilakukan oleh semua Muslim, dan sholat juga merupakan obat bagi orang sakit.

Bertasbih merupakan upaya penyerapan terhadap pancaran sifat ke maha sucian Allah secara terus-menerus. Dengan demikian shalat tasbih merupakan akses energi suci dari Ilahi untuk me maha sucikan Allah.⁶ Shalat tasbih adalah shalat yang bertujuan untuk memperbanyak me maha sucikan Allah SWT dengan cara-cara khusus. Shalat tasbih merupakan shalat sunnah yang di dalamnya banyak mengandung bacaan tasbih, sebanyak 300 kali tasbih yang dibaca dalam shalat tersebut dengan rincian setiap rakaat dibarengi dengan 75 kali bacaan tasbih. Jika shalat dilakukan siang hari, jumlah rakaatnya adalah empat rakaat dua salam, sedangkan jika malam hari dengan dua salam. Waktu pelaksanaannya pun bebas dan bisa dilakukan kapan saja. Sebaiknya shalat tasbih dilakukan sebelum shalat hajat, karena shalat tasbih ini menghapus dosa-dosa, dengan demikian menjadi sebab terkabulnya hajat.

Selain itu, sholat tasbih bisa dilakukan setiap hari jika tidak mungkin, setiap minggu jika tidak mungkin, setiap bulan jika tidak mungkin, setiap tahun, atau setidaknya seumur hidup, sangat dianjurkan untuk mengamalkannya. Inilah yang dianjurkan Nabi kepada kita. Pelaksanaan shalat tasbih hampir sama dengan pelaksanaan shalat sunah lainnya, diawali dengan niat. Niat yaitu maksud untuk melakukan sesuatu. Dalam Islam, semua tindakan manusia akan

⁶ Firdaus, *Sucikan Diri dengan Sholat Tasbih*, (Jakarta: Bintang Indonesia 2016), 9.

dihitung berdasarkan niatnya. Sehingga niat sangat penting dalam melakukan ibadah.⁷

Terapi adalah suatu usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sakit. Dalam kedokteran, kata terapi identik dengan kata pengobatan. Menurut kamus lengkap psikologi, terapi adalah pengobatan atau obat-obatan yang terbukti dapat menyembuhkan morbiditas (pengetahuan tentang penyakit atau kecacatan).⁸ Pondok Pesantren Nurul Karomah merupakan salah satu pondok yang terletak di Desa Buddagan, Kecamatan Pademawu, Kabupaten Pamekasan memiliki santri sebanyak 98, 48 diantaranya santri putra dan sisanya santri putri. Di pondok pesantren ini ada sebuah kegiatan wajib yang diterapkan untuk peningkatan prestasi, yaitu menghafal kitab sesuai dengan tingkatan kelas santri, dan kegiatan ini juga menjadi syarat pulang bagi santri ketika memasuki waktu liburan pondok. Hal ini memicu ketegangan dan kecemasan santri Pondok Pesantren Nurul Karomah yang mengakibatkan kebanyakan santri tidak betah berada dipondok. Akhirnya para santri yang mengalami masalah kecemasan tersebut banyak melakukan pelanggaran-pelanggaran seperti sering keluar dari pondok tanpa pamit, merokok, bahkan sampai kabur dari pondok.

Menindak lanjuti hal tersebut, Pengasuh di Pondok Pesantren Nurul Karomah menerapkan sebuah solusi yaitu terapi sholat tasbih yang dilakukan setiap malam jumat jam 10 malam, alhasil terapi tersebut memberikan pengaruh positif yang mana para santri mulai ada penurunan tingkat kecemasan, dengan menurunnya tingkat kecemasan tersebut, seluruh santri mulai banyak

⁷ Ibid., 17

⁸ J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta, PT Raja Grafindo, 2001), 507.

peningkatan dalam menghafal, bahkan hampir semua santri dapat menyelesaikan hafalannya, sehingga permasalahan yang dipicu oleh tingkat kecemasan yang tinggi di Pondok Pesantren Nurul Karomah mulai menurun. Berdasarkan keterangan tersebut, dampak terapi sholat tasbih dalam mengatasi kecemasan santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah menjadi kajian penting yang harus diteliti.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian adalah sesuatu yang dapat dieksplorasi (konkret).⁹ Terdapat beberapa alasan mengapa penelitian ini perlu menetapkan focus penelitian yang hendak dilakukan, diantaranya adalah untuk membatasi ruang lingkup kajian atau studi dalam penelitian ini dan untuk mengarahkan tentang data yang akan dikumpulkan dan yang akan tidak perlu dikumpulkan. Tentunya penelitian ini berfokus pada pengaruh terapi sholat tasbih dalam mengurangi tingkat kecemasan santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah.

1. Apa saja faktor penyebab kecemasan santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah?
2. Apa saja dampak kecemasan santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah?
3. Bagaimana dampak terapi sholat tasbih terhadap kecemasan santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah memberi kontribusi terhadap Pondok Pesantren Nurul Karomah dan sebagai

⁹ *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Pamekasan: IAIN Madura Press, 2020), 29.

pandangan terhadap pondok pesantren yang lain tentang pengaruh penting terapi sholat tasbih dalam mengatasi kecemasan santri dan berbagai permasalahan yang dihadapi santri khususnya dalam permasalahan psikologis.

2. Tujuan Khusus

Sedangkan tujuan khusus yang hendak dicapai dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Mengetahui faktor penyebab kecemasan santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah.
- b. Mengetahui dampak kecemasan santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah.
- c. Mengetahui pengaruh terapi sholat tasbih terhadap kecemasan santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah.

D. Kegunaan penelitian

Kegunaan penelitian adalah kegunaan di mana penelitian dapat berkontribusi. Penjelasan tentang kegunaan ini harus konkrit dan berhubungan langsung dengan rumusan masalah dan tujuan.¹⁰ Berikut beberapa manfaat dari penelitian ini:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pendukung pengembangan ilmu spiritual dalam upaya peningkatan prestasi santri serta

¹⁰ Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. (Surakarta: Juni 2014). 206.

pengembangan terapi spiritual dalam mengatasi problematika yang dihadapi santri.

2. Manfaat Praktis

- a. Peneliti, sebagai pengamalan terhadap ilmu yang sudah diperoleh.
- b. Pondok Pesantren Nurul Karomah, sebagai contoh penerapan terapi spiritual dalam mengatasi problematika santri.
- c. Mahasiswa Bimbingan Konseling, sebagai metode yang dapat di terapkan ketika menghadapi konseli yang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi.

E. Definisi Istilah

Definisi istilah atau definisi operasional diperlukan untuk menghindari perbedaan pengertian atau kekurangjelasan makna.¹¹ Maka dari itu, alangkah pentingnya peneliti menjelaskan definisi istilah dari judul penelitian. “Pengaruh Terapi Sholat Tasbih Terhadap Kecemasan Santri di Pondok Pesantren Nurul Karomah”. Adapun penjelasan untuk masing-masing variabel sebagai berikut:

1. Pengaruh

Pengaruh adalah kekuatan yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang terlibat dalam pembentukan kepribadian, kepercayaan, atau perilaku seseorang.

¹¹ *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Pamekasan: IAIN Madura Press, 2020), 19.

2. Terapi

Terapi adalah suatu usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sakit, menyembuhkan penyakitnya, dan perawatan terhadap penyakit. Dalam kedokteran, kata terapi identik dengan kata pengobatan.

3. Sholat

Shalat jika dihubungkan dengan bahasa berarti doa, dan menurut istilah shalat berarti ucapan dan pekerjaan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, dengan syarat-syarat tertentu.

4. Sholat Tasbih

Sholat tasbih merupakan salat Sunnah yang di dalamnya pelaku salat akan membaca kalimat tasbih (kalimat "*Subhanallah wal hamdu lillahi wala ilaaha illallahu wallahu akbar*") sebanyak 300 kali (4 raka'at masing-masing 75 kali tasbih). Salat ini diajarkan Rasulullah SAW kepada pamannya, Abbas bin Abdul Muthallib.¹²

5. Kecemasan

Kecemasan adalah keadaan emosi tanpa objek tertentu. Kecemasan dipicu oleh hal yang tidak diketahui dan menyertai semua pengalaman baru, seperti masuk sekolah, memulai pekerjaan baru atau melahirkan anak. Karakteristik kecemasan ini yang membedakan dari rasa takut.

¹² Moh. Rifa'i, *Risalah Tuntunan Sholat Lengkap*. (Semarang: CV. Toha Putra, 1976). 96.

6. Santri

Santri orang yang mendalami agama Islam; orang yang beribadat dengan sungguh-sungguh (orang yg saleh); orang yang mendalami pengajiannya dalam agama islam dengan berguru ketempat yang jauh seperti pesantren dan lain sebagainya.

7. Pondok Pesantren Nurul Karomah

Pondok Pesantren Nurul Karomah adalah pondok pesantren yang berada di Desa Buddagan, Kecamatan Pademawu, Kabupaten Pamekasan.

F. Kajian Terdahulu

Kajian terdahulu merupakan hasil penelitian-penelitian terdahulu yang dapat dijadikan sebagai sumber analisis berdasarkan kerangka teori yang dibangun dan sebagai ciri pembeda dari penelitian-penelitian sebelumnya. Fungsi penelitian terdahulu adalah untuk mengetahui posisi penelitian (persamaan dan perbedaan) terhadap penelitian sebelumnya.¹³

Skripsi yang ditulis oleh Agustia Linta Saputri, mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, tahun 1439 H/2018 M dengan judul Terapi Sholat Tahajjud bagi Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung. Yang mana hasil penelitiannya menyebutkan bahwasanya metode terapi sholat tahajjud sangat bermanfaat dalam mempengaruhi kesehatan mental santri.

Pada proposal ini dapat dideskripsikan persamaanya, yaitu sama-sama mengkaji pengaruh metode terapi sholat dalam mengatasi problematika santri.

¹³ *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Pamekasan: IAIN Madura Press, 2020), 20.

Perbedaannya terdapat pada konteks penelitian yang mana pada skripsi yang ditulis terdahulu menggunakan metode terapi shoat tahajjud, sedangkan di penelitian ini menggunakan metode terapi sholat tasbih. Selain itu terdapat juga perbedaan dalam permasalahan, yang mana skripsi yang ditulis oleh Agustia Linta Saputri mengkaji tentang kesehatan mental santri, sedangkan di penelitian ini mengkaji tentang kecemasan santri.

Skripsi yang ditulis oleh Wantika, mahasiswa Jurusan Matematika Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, tahun 1439 H/2017 M dengan judul Analisis Kesulitan Belajar ditinjau dari Kecemasan Peserta Didik pada Pembelajaran Matematika Kelas X di SMA Muhammadiyah 1 Kota Agung Kab. Tanggamus Tahun Pelajaran 2016/2017. Yang mana hasil penelitiannya menyebutkan bahwa ketakutan, ketegangan dan kecemasan yang berlebihan akan menyebabkan peserta didik sulit dalam memahami pelajaran matematika dibandingkan dengan peserta didik yang mengalami kecemasan sedang dan rendah.

Pada proposal ini dapat dideskripsikan persamaannya yaitu sama-sama membahas tentang masalah kecemasan peserta didik yang mana hal ini dapat memicu problematika lainnya. Sedangkan perbedaannya terdapat pada konteks penelitiannya. Pada penelitian terdahulu konteks penelitiannya terfokus pada masalah kesulitan belajar yang diakibatkan oleh faktor kecemasan, dan pada proposal ini konteks penelitiannya lebih terfokus pada pengaruh terapi sholat tasbih dalam mengurangi kecemasan.