

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk yang diciptakan oleh Tuhan dalam sebaik-baik bentuk terdiri dari jasad dan jiwa (jasmaniah dan psikis). Jasad ialah komponen yang dapat diamati dengan panca indera, sementara jiwa ialah komponen ghaib yang mempunyai fungsi sangat penting pada manusia. Jiwa manusia melibatkan aspek kerohanian, pemikiran akal atau *mind* (disebut 'psike'), dan perasaan atau emosi. Sebagian paradigma lintas budaya, jiwa juga melibatkan perangkat-perangkat nafsu yang mempengaruhi perilaku dan pribadi individu.

Perangkat fisik dan jiwa inilah yang menjadikan seseorang dapat menjalani kehidupan, mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya Baik itu masalah yang berkaitan dengan fisik atau kejiwaannya. Stres dan depresi adalah penyakit umum diderita oleh manusia di zaman ini. Penderita stres adalah orang yang berada dalam kondisi kejiwaan yang tidak stabil, termasuk dalam hal ini psikis, yaitu psikis yang gelisah.

Jika diperhatikan tentang kehidupan saat ini, banyak orang menguasai ilmu agama, tetapi sewaktu di perjalanan kehidupan ternyata sering mengalami kegelisahan, bahkan seringkali pengetahuannya terhadap agama tidak membias kepada pribadinya.

Daradjat (1992), pakar dan praktisi konseling dan psikoterapi Islam, berpendapat bahwa do'a dan dzikir dapat memberikan rasa optimis, semangat hidup, dan menghilangkan perasaan putus asa ketika seseorang menghadapi

keadaan atau masalah-masalah yang kurang menyenangkan baginya. Dalam kehidupan manusia sehari-hari, ditemukan aneka berbagai cara menghadapi masalah atau keadaan yang kurang menyenangkan. Ada orang yang mudah patah semangat, menyerah kepada keadaan, kehilangan kemampuan untuk mengatasi kesulitan, bahkan menjadi putus asa dan murung. Misalnya orang yang ditimpa suatu penyakit yang membahayakan, seperti penyakit jantung, kanker, lever dan sebagainya. Orang yang lemah semangat hidupnya, akan tenggelam dalam kesedihan, dan membayangkan kematian yang akan segera datang menghampirinya, seolah-olah setiap saat nyawanya akan putus. Orang yang dulu kuat bersemangat, kini menjadi lemah tak berdaya, sedih dan takut.

Kehidupan bukan hanya melibatkan manusia dalam satu sisi kegiatan, tetapi aneka manusia berhadapan dengan aneka dimensi dalam kehidupan. Salah satunya adalah pendidikan, dengan membawa permasalahan, yang jika dengan permasalahannya tak mampu terselesaikan maka seseorang akan menghadapi berbagai kendala menyelesaikan studinya.

Ruang keagamaan menjadi sosok yang membuka jalan alternatif bagi masalah-masalah yang dihadapi oleh individu, baik orang awam maupun orang yang intelek. Kajian ini mnyuguhkan informasi tentang bagaimana bentuk ajaran agama tertentu berdampak pada penyembuhan atau *recovery* masalah psikologis yang dihadapi oleh individu. Dzikir salah satunya merupakan ritual yang biasa dilakukan oleh umat muslim, yang jika dikerjakan dengan ikhlas menjadi ibadah, namun berdasarkan penelitian dan asumsi para ahli kesehatan jiwa, dzikir dapat dijadikan sebagai jalan ketika seseorang berada dalam kondisi tertekan.

Dzikir amat penting dalam kehidupan manusia, baik mereka yang terbelakang, maupun yang maju (kondisi perekonomian dan pemikirannya). Dzikir adalah penunjang semangat hidup yang amat penting. Dzikir memang penting bagi ketenteraman batin. Dzikir akan memupuk rasa optimis di dalam diri, serta menjauhkan rasa pesimis dan putus asa. Lebih dari itu semua, dzikir mempunyai peranan penting dalam membangun dan memelihara kesehatan mental dan semangat hidup. Dzikir mempunyai makna penyembuhan bagi stres dan gangguan kejiwaan. Dzikir juga mengandung manfaat untuk pencegahan terhadap terjadinya kegoncangan jiwa dan gangguan kejiwaan. Lebih dari itu, dzikir mempunyai manfaat bagi pembinaan dan peningkatan semangat hidup, atau dengan kata lain, dzikir mempunyai fungsi kuratif, preventif dan konstruktif bagi kesehatan mental (Daradjat, 1992).

Hawari, Psikiater yang mengembangkan psikoterapi holistik, berpendapat bahwa dzikir menimbulkan ketenangan. Dia menulis sebagai berikut:

Para peneliti seperti Harrington dan Juthani (1996), Monakov dan Goldstein (1997) mencoba mencari hubungan antara ilmu pengetahuan (*neuroscientific concepts*) dengan dimensi spiritual yang hingga sekarang masih belum jelas, namun diyakini adanya hubungan tersebut. Dalam presentasinya yang berjudul *Brain and Religion: Undigested Issues* diyakini adanya *God Spot* dalam susunan saraf pusat (otak). Sebagai contoh misalnya orang yang menderita kecemasan, kemudian diberi obat anti cemas, maka yang bersangkutan akan menjadi tenang. Namun orang yang sama bila memanjatkan dzikir ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa juga akan memperoleh ketenangan. Oleh karena itu amatlah tepat apa yang dikatakan oleh Christy (1998) yang menyatakan *Prayer as Medicine*; namun hal ini tidak berarti terapi dengan obat (*medicine*) diabaikan (Hawari, 2002).

Di samping itu dzikir juga menimbulkan rasa percaya diri (*self-confident*) dan optimis (harapan kesembuhan). Ini merupakan dua hal yang esensial bagi

penyembuhan suatu penyakit, disamping obat-obatan dan tindakan medis. Hawari menjelaskan jika dipandang dari sudut kesehatan jiwa, dzikir dan do'a mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam. Psikoreligius terapi ini tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan psikoterapi psikiatrik karena ia mengandung kekuatan spiritual kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme (Hawari, 1998:8).

Keimanan kepada Tuhan merupakan faktor amat penting untuk membuat orang percaya bahwa doa dan dzikir memang ampuh dalam membantu proses penyembuhan penyakit. Suatu survei mengenai hal itu pernah dilakukan majalah TIME, CNN, dan USA Weekend. Rata-rata survei itu menunjukkan lebih dari 70% orang menyatakan percaya bahwa dzikir dapat membantu proses penyembuhan. Dari survey tersebut terungkap bahwa banyak pasien membutuhkan terapi keagamaan selain obat-obatan atau tindakan medis lainnya. Lebih-lebih dari 64% orang berharap agar para dokter juga memberikan terapi psikoreligius dan dzikir. Matthews dari Universitas Georgetown, Amerika Serikat, mengamati paling tidak ada 212 penelitian tentang terapi doa yang telah dilakukan. Dari jumlah itu 75% menyatakan bahwa komitmen agama, di antaranya dalam bentuk doa dan dzikir menunjukkan pengaruh positif pada pasien.

Fakta di atas, juga fakta lain yang serupa menunjukkan bahwa dzikir menjadi alternatif ketika seseorang menghadapi kemelut kehidupannya. Fakta lain yang menyuguhkan kemampuan dzikir dalam mengatasi problem individu, dalam permasalahan kejiwaannya ini telah terbukti dengan banyaknya terapi yang

mendasari treatmennya dengan dzikir. Menurut Haryanto (2001) dzikir sebenarnya merupakan salah satu bentuk meditasi transendental. Ketika seseorang khushyuk, objek pikir atau stimulasi tertuju pada Allah SWT (*dzikrullah*) disini ada unsur transenden yaitu mengingat akan Allah, merasakan adanya Allah serta persepsi kedekatan dengan Allah. Menurut Simuh (dalam Anward, 1996) menuturkan dzikrullah akan berhasil bila dilakukan dengan penuh penghayatan dan semata-mata tertuju kepada Allah, tidak terpengaruh lagi terhadap alam sekitar serta kesadaran yang beralih dari fisik ke jiwa. Pada kondisi ini akan memunculkan keadaan hening dan lebih jauh lagi munculnya fenomena *ecstasy*.

Penjelasan lainnya, Ilmuan Larson dkk (1992) dalam penelitiannya sebagaimana termuat dalam "*Religious Commitment Health*" (APA, 1992), menyatakan antara lain bahwa komitmen agama amat penting dalam meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengatasi penderitaan sehingga menjadikan orang tersebut tabah ketika menghadapi tekanan.

Kestabilan emosi merupakan bagian dari kecerdasan emosi mencakup pengendalian diri, semangat, ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, kesanggupan untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati, tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, kemampuan membaca perasaan terdalam orang lain (empati) dan berdoa, kemampuan memelihara hubungan dengan sebaik-baiknya, kemampuan untuk menyelesaikan konflik, serta kemampuan untuk memimpin (Goleman, 2000). Orang-orang yang dikuasai dorongan hati yang kurang memiliki kendali diri, mengalami kekurangan

dalam pengendalian moral (Hurlock, 1994).

Berdasarkan pengalaman, apabila suatu masalah menyangkut pengambilan keputusan dan tindakan, aspek perasaan sama pentingnya dan sering kali lebih penting daripada nalar. Emosi itu memperkaya model pemikiran dan yang tidak menghiraukan emosi merupakan model pemikiran yang miskin. Nilai-nilai yang lebih tinggi dalam perasaan manusia, seperti kepercayaan, harapan, pengabdian, cinta, seluruhnya lenyap dalam pandangan kognitif yang dingin. Orang cenderung menekankan pentingnya IQ dalam kehidupan manusia. Padahal kecerdasan tidaklah berarti apa-apa bila emosi yang berkuasa. Kecerdasan emosi menambahkan jauh lebih banyak sifat-sifat yang membuat manusia menjadi lebih manusiawi. Terdapat pemikiran bahwa IQ menyumbang paling banyak 20% bagi sukses dalam hidup, sedangkan 80% ditentukan oleh faktor lain (Goleman, 2000).

Banyak bukti memperlihatkan bahwa orang yang secara emosi cakap, yang mengetahui dan menangani perasaan mereka sendiri dengan baik, dan yang mampu membaca dan menghadapi perasaan orang lain dengan efektif memiliki keuntungan dalam setiap bidang kehidupan, entah itu dalam hubungan asmara dan persahabatan, hubungan kerja, ataupun ketika akan memasuki masa berhenti dari bekerja (Goleman, 2000).

Orang dengan keterampilan emosi yang berkembang baik yang ditunjukkan salah satunya dengan kestabilan emosi berarti kemungkinan besar ia akan bahagia dan berhasil dalam kehidupan, menguasai kebiasaan pikiran yang mendorong produktivitas mereka. Orang yang tidak dapat menghimpun kendali tertentu atas kehidupan emosinya akan mengalami pertarungan batin yang

merampas kemampuan mereka untuk berkonsentrasi pada karir/pekerjaan ataupun untuk memiliki pikiran yang jernih. Sistem emosi mempercepat sistem kognitif untuk mengantisipasi hal buruk yang mungkin akan terjadi. Stimuli yang relevan dengan rasa takut menimbulkan reaksi bahwa hal buruk akan terjadi. Terlihat bahwa rasa takut mempersiapkan individu untuk mengantisipasi datangnya hal tidak menyenangkan yang mungkin akan terjadi. Secara otomatis individu akan bersiap menghadapi hal-hal buruk yang mungkin terjadi bila muncul rasa takut.

Seseorang sebaiknya menyusun suatu perencanaan untuk menghadapi kehidupannya. Dalam penyusunan perencanaan ini diperlukan kecerdasan emosi untuk mengatur perencanaan. Orang dengan kecerdasan emosi yang baik akan mampu mengatasi kecemasan yang ada dalam dirinya. Ia tidak akan membiarkan ketakutan-ketakutan tumbuh dan berkembang dalam dirinya. Ia akan tetap menjalani hidup seperti biasa. Perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya itu dianggap hal biasa karena itu adalah suatu proses kehidupan. Pengalaman menjadi bekal dalam dirinya yang ia dapatkan dijadikan modal untuk tetap bertahan. Ia juga sudah mengantisipasi perubahan-perubahan yang lain seperti penyesuaian terhadap lingkungan, baik itu keluarga maupun masyarakat. Orang dengan kecerdasan emosi yang baik akan berpikir bagaimana membuat hidup yang bermakna.

Ada sebuah kasus yang diangkat dari katarsis seorang mahasiswa jurusan matematika pada tanggal 26 Januari 2008 pada penulis, ia menyatakan bahwa dirinya merasa tidak bisa menghadapi kehidupannya dengan lebih baik. Ia mengeluhkan bahwa dirinya tidak bisa meraih prestasi belajar di kampus, juga

aktivitas rutinnnya dengan optimal. Ia seorang aktivis di salah satu Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), keislaman. Pada permulaan katarsis ia mengeluhkan bahwa dirinya merasa terbebani dengan kuliah yang terasa semakin berat. Kerumitan bahasan sulit ia tangkap dengan optimal, dikarenakan ia mengalami gangguan pada penglihatannya. Dalam keluhannya ia mengungkapkan kondisi penglihatannya semakin parah.

Salah satu upaya yang dilakukan ialah pergi ke dokter, dan dalam beberapa waktu kebelakang ia mulai menggunakan kacamata silindris. Singkat cerita, semasa kecil akibat penglihatannya ini ia merasa tergantung pada orang lain. Ia kesulitan membaca. Dalam ungapannya, ia sering keluar masuk rumah sakit untuk memeriksakan matanya, hingga di suatu hari sewaktu masih duduk di Sekolah Dasar (SD) bertemu dengan seorang dokter yang menyatakan bahwa ia tidak bisa menikmati penglihatan dengan normal di usia dewasa. Inilah yang menjadi beban baginya. Selanjutnya, waktu pun dilaluinya dengan sikap optimis, bahkan katanya ia menyatakan mampu mendapat peringkat yang baik walaupun ia merasa ada kekurangan. Ketika meranjak kelas 3 SMU ia merasa kebingungan untuk menentukan jurusan. Namun ia menyatakan untuk tetap melawan kekurangannya kemudian ia memilih jurusan IPA, sampai ia lulus dan masuk kuliah.

Luapan emosinya menunjukkan ia merasa berat dengan kenyataan yang dihadapi, teringat akan perkataan dokter yang memeriksa penglihatannya. Ia merasa gelisah jika bertemu dengan orang tunanetra, hal tersebut sering menstimulasi pikirannya. Hal ini pun diperkuat dengan keadaan penglihatannya

semakin menurun, namun ia masih bertahan ketika diingatkan tentang kesabaran dan tetap ingat Allah.

Kenyataan di atas menggelitik penulis untuk menelusuri pengaruh dzikir dengan tingkat ketabahan diri seseorang. Orang yang mengalami tekanan sering dikatakan kehilangan semangat hidup. Keadaan kejiwaan seperti itu, menyebabkan dirinya menjadi murung, putus asa, sedih dan seolah-olah ia tidak mau berjuang menghadapi penyakitnya. Bagi orang yang taat beribadah, dan selalu merasa dekat kepada Allah SWT, dzikir menjadi penunjang bagi semangat hidup.

Hal ini diperkuat berdasarkan studi-studi yang telah dikemukakan terlihat bahwa keyakinan agama yang direalisasikan dalam dzikir yang mencakup intensitas yang akan menentukan ketabahan yang akan menjadi sumber perlawanan dalam menghadapi tekanan-tekanan hidup. Dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan intensitas dzikir dengan ketabahan individu.

Berdasarkan latar belakang yang telah diungkapkan maka penelitian skripsi ini berjudul “Hubungan antara Intensitas Dzikir, Kestabilan Emosi dengan Ketabahan Individu pada Mahasiswa FIP angkatan 2004 Universitas Pendidikan Indonesia.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang dikemukakan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut.

1. Bagaimana intensitas dzikir Mahasiswa FIP angkatan 2004 UPI?
2. Bagaimana kestabilan emosi Mahasiswa FIP angkatan 2004 UPI?
3. Bagaimana tingkat ketabahan (*hardiness*) yang dimiliki oleh Mahasiswa FIP angkatan 2004 UPI?
4. Adakah hubungan antara intensitas dzikir, kestabilan emosi dengan ketabahan (*hardiness*) Mahasiswa FIP angkatan 2004 UPI?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini secara umum untuk mengumpulkan data empiris tentang intensitas dzikir mahasiswa, kestabilan emosi dan ketabahan mahasiswa FIP angkatan 2004 UPI. Data yang diperoleh digunakan sebagai bahan untuk menganalisis keterkaitan antara intensitas dzikir mahasiswa, kestabilan emosi dan ketabahan mahasiswa. Adapun secara lebih khusus penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

1. Memperoleh gambaran tentang intensitas dzikir, kestabilan emosi, dan tingkat ketabahan mahasiswa FIP UPI angkatan 2004.
2. Memperoleh gambaran tentang hubungan intensitas dzikir, kestabilan emosi dengan ketabahan (*hardiness*) mahasiswa FIP UPI angkatan 2004.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi penikmat skripsi

Memberikan informasi tentang gambaran intensitas dzikir, kestabilan emosi dan ketabahan individu dalam hal ini mahasiswa.

2. Bagi peneliti yang lain

Menjadi bahan pertimbangan untuk mengkaji lebih dalam berkenaan dengan intensitas dzikir, kestabilan emosi, dan ketabahan individu.

3. Bagi jurusan Psikologi dan UPT LBK

Memberikan masukan bagi UPT LBK dan jurusan psikologi dalam mengembangkan program untuk meningkatkan ketabahan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Seandainya terdapat hubungan yang signifikan tidak menutup kemungkinan untuk mengembangkan pada penelitian yang bersifat eksperimentatif.

1.5 Batasan Masalah

Manusia dalam kehidupannya tidak terlepas dari tekanan yang datang sebagai realita dan dinamika kehidupan. Hal demikian pada akhirnya akan mengelompokkan manusia pada dua kelompok yaitu manusia yang mempunyai kekuatan dalam mengarungi hidup, atau kelompok yang menyerah dengan keadaan.

Sebuah kata bijak yang diungkapkan oleh John Gray mengatakan “Semua kesulitan sesungguhnya merupakan kesempatan bagi jiwa untuk kita tumbuh”.

Kuat lemahnya individu dalam mengarungi kehidupan adalah refleksi dari ketabahan (*hardiness*) yang ada dalam diri individu itu sendiri. Seperti yang diungkapkan oleh Kobbasa (Manganelli, 1998), ketabahan (*hardiness*) merupakan “*a constellation of personality characteristics that function as a resistance recourse in the encounter with stressfull life event*”. Konstelasi karakteristik

kepribadian yang berfungsi sebagai sumber pertahanan dalam menjalani peristiwa tekanan hidup. Ketabahan ini akan terbentuk oleh tiga komponen seperti yang diungkapkan oleh Kobasa (Manganelli, 1998) bahwa:

“Hardiness Composed of three characteristics: 1) Control was described as a belief that people could control or influence of their experience. 2) Commitment was described as an ability to feel deeply involved in the activities in their life and 3) Challenge was described as anticipating change as exciting challenge to further development.”

Hamilton (2004:7-13) mengungkapkan orang yang memiliki ketabahan (*hardiness*) memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Mempunyai daya juang untuk menghadapi tekanan, memiliki kesadaran untuk menghadapi tekanan secara proaktif dan biasanya menunjukkan level yang tinggi dalam kegunaan diri (*self efficacy*).
2. Membuat suatu keputusan dan mencocokkannya dengan tujuan mereka.
3. Mempunyai intensitas dzikir hidup, mempunyai kemampuan adaptasi dan memiliki kesadaran waktu yang kuat (*extremely time conscious*) dan memastikan waktu mereka tidak sia-sia.
4. Mempunyai kepercayaan dalam diri (*belief in self*), perasaan yang mendalam akan penghargaan diri (*self-worth*), kesadaran akan talenta dan kemampuan unik seseorang yang berasal dari pandangan hidup yang realistis.

Akhirnya, ketabahan biasa dihubungkan kepada individu yang menunjukkan kemampuan untuk mengelola seluruh bagian dari hidup mereka secara baik. Dalam penelitian ini ketabahan adalah karakteristik kepribadian yang

terdiri atas tiga komponen yaitu komitmen (*comitment*), kontrol (*control*) dan tantangan (*challenge*).

Tentunya ketabahan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Hamilton (2004:15) faktor yang bisa mempengaruhi terhadap ketabahan seseorang adalah emosi (*emotional condition*), lingkungan (*environment*), dan kepercayaan seseorang (*self belief*).

Realitas kehidupan manusia yang semakin kompleks, menambah permasalahan baru baginya. Masalah inilah yang menuntut manusia untuk mampu keluar dari kemelut permasalahannya. Keyakinan akan agama dan merealisasikan ajaran agama disinyalir menjadi upaya manusia untuk keluar dari problematika kehidupan.

Dzikir merupakan bentuk aktivitas ibadah dalam ajaran agama Islam yang dewasa ini marak dijadikan upaya untuk menangani masalah, baik fisik maupun psikis. Menurut Subandi (1997), dzikir menghasilkan adanya perasaan lapang atau perasaan los (terbebas dari beban yang menghimpit). Dengan demikian, salah satu aspek yang mempengaruhi sejauh mana berdzikir seseorang.

Hubungan organisi antara fikir dan dzikir melalui penelusuran kata fakkara. Kata itu, bermakna *to reflect* (merenung) sehingga dalam proses berfikir terkandung juga kegiatan yang bersifat refleksi/perenungan terhadap objek yang dipikirkan itu. Ketika seseorang berfikir, ia tidak hanya memperoleh informasi (data-data atau fakta-fakta) saja. Ia juga memperoleh hikmah dan kebijaksanaan.

Tadzakkur adalah salah satu tugas akal yang paling tinggi, dan dzakirah (ingatan) adalah tempat penyimpanan pengetahuan dan informasi yang diperoleh

manusia untuk dipergunakannya pada saat dibutuhkan. Manusia menurut Qardhawi, tidak bisa hidup tanpa *tadzakur* dan *dzakirah*.

Berdasarkan studi-studi yang telah dikemukakan terlihat bahwa keyakinan agama yang direalisasikan dalam dzikir akan menentukan ketabahan atau kelapangdadaan yang akan menjadi sumber perlawanan dalam menghadapi tekanan-tekanan hidup. Dalam hal ini penelitian dilakukan untuk mencermati kondisi kejiwaan individu di bawah tekanan sebagaimana telah disebut di atas dengan melihat kondisi psikospiritual.

Dzikir dapat ditinjau dari dua dimensi yakni kualitas dan intensitas, namun dalam hal ini penulis mengungkapkan sisi intensitas sesuai dengan yang diungkapkan Nashori (2003) "Dzikir adalah menyebut, menuturkan, mengingat, mengerti, ucapan lisan, getaran hati sesuai dengan cara-cara yang diajarkan oleh agama, dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah Swt". Adapun jenis-jenis bacaan untuk berdzikir adalah bacaan tasbih (*Subhanallah*), bacaan tahmid (*Alhamdulillah*), kalimat thayyibah (*La ilaha illAllah*), takbir (*Allahu Akbar*), bacaan hauqalah (*La haula wa la quwwata illa billahil 'aliyyil 'adhim*), bacaan shalawat Nabi (*Allahumma sholli 'ala muhamad wa 'ala ali Muhammad*), dan sejenisnya.

Intensitas adalah derajat yang menunjukkan frekuensi dan lama waktu yang dilakukan. Dengan demikian, yang dimaksud dengan intensitas berdzikir adalah derajat yang menunjukkan frekuensi dan lama waktu yang digunakan untuk melakukan dzikir.

Dari pernyataan diatas, dzikir mampu mengendalikan dan mampu

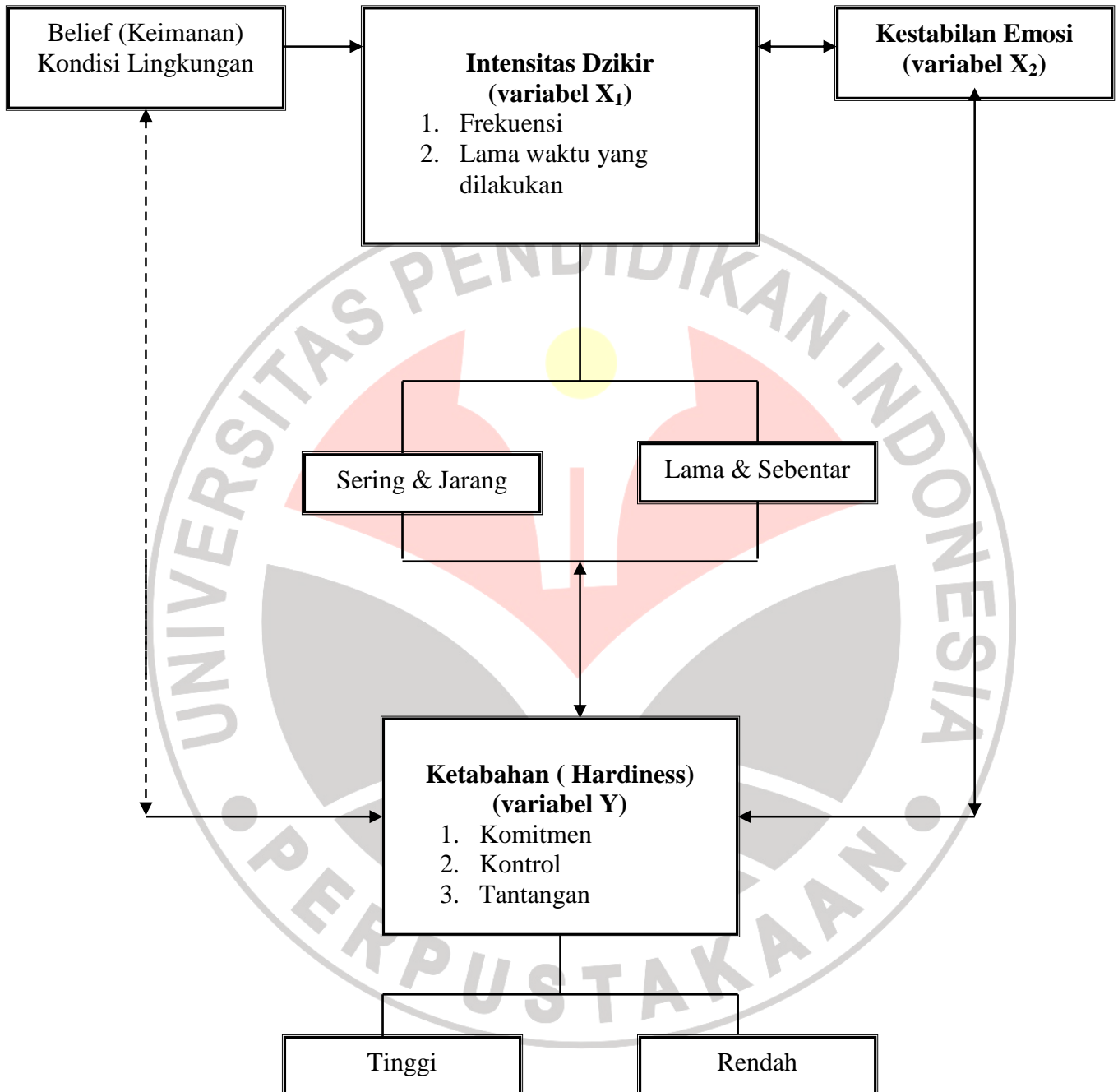
membangun kestabilan emosi pada diri seseorang. Ketika seseorang menggunakan kestabilan emosi dalam menghadapi berbagai masalah dalam kehidupannya, maka ia akan bertahan atau memiliki ketabahan.

Dengan menelaah aktivitas dzikir yang dikhususkan pada intensitasnya yang dilakukan seseorang, akan membentuk ketenangan emosi, yang selanjutnya akan diketahui tingkat ketabahan yang dimiliki oleh mahasiswa UPI angkatan 2004.

Lingkup permasalahan penelitian secara skematis dapat dilihat pada bagan di bawah ini.



Bagan 1.1
Skema hubungan antara intensitas dzikir dengan ketabahan Individu



1.6 Asumsi Penelitian

1. Dzikir menghasilkan adanya perasaan lapang atau perasaan los (terbebas dari beban yang menghimpit) (Subandi 1997).
2. Dzikir yang dijalani secara berkesinambungan akan membantu pembentukan wadah psiko-spiritual yang luas dalam sistem kepribadian seseorang (Nashori, 2003).
3. Dzikir yang dilakukan berkesinambungan dapat melapangkan dada seseorang. Sehingga menjadikan individu tabah dalam menghadapi berbagai tekanan (*stressor*).
4. Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran. Jadi, emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga dapat mengganggu perilaku intensional manusia (Prawitasari, 1995).
5. Menurut Mayer (Goleman, 2000:65) orang cenderung menganut gaya-gaya khas dalam menangani dan mengatasi emosi mereka, yaitu: sadar diri, tenggelam dalam permasalahan, dan pasrah. Dengan melihat keadaan itu maka penting bagi setiap individu memiliki kecerdasan emosional agar menjadikan hidup lebih bermakna dan tidak menjadikan hidup yang di jalani menjadi sia-sia. Jadi, emosi adalah suatu perasaan (afek) yang mendorong individu untuk merespon atau bertindak laku terhadap stimulus, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya.

6. Ketabahan seseorang dalam menanggulangi tekanan berhubungan dengan keyakinan individu (Hamilton & James, 2004:15).

1.7 Hipotesis

Untuk penelitian ini maka dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Hipotesis nol (H_0), bahwa tidak terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas dzikir, dengan kestabilan emosi.

Hipotesis kerja (H_1), bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas dzikir, dengan kestabilan emosi.

2. Hipotesis nol (H_0), bahwa tidak terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas dzikir dengan ketabahan (*hardiness*).

Hipotesis kerja (H_1), bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas dzikir dengan ketabahan (*hardiness*).

3. Hipotesis nol (H_0), bahwa tidak terdapat hubungan positif yang signifikan antara kestabilan emosi dengan ketabahan (*hardiness*).

Hipotesis kerja (H_1), bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kestabilan emosi dengan ketabahan (*hardiness*).

4. Hipotesis nol (H_0), bahwa tidak terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas dzikir, dengan ketabahan (*hardiness*) yang dikontrol oleh kestabilan emosi.

Hipotesis kerja (H_1), bahwa terdapat hubungan hubungan positif yang signifikan antara intensitas dzikir, dengan ketabahan (*hardiness*) yang dikontrol oleh kestabilan emosi.