

**UPAYA SANTRI DALAM MENCAPAI KETENANGAN JIWA
DI PONDOK PESANTREN BANGUNJIWO, KASIHAN, BANTUL,
YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1**

Oleh :

Moh. Yemi Zakaria

NIM. 12220067

Pembimbing:

Drs. H. Abdullah, M.Si

NIP. 19640204 199203 1004

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2017



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Marsda Adisucipto, Telp. 0274-515856, Yogyakarta 55281, E-mail: fd@uin-suka.ac.id

PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Nomor: B-2198/Un.02/DD/PP.05.3/10/2017

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul:

**UPAYA SANTRI DALAM MENCAPAI KETENANGAN JIWA DI PONDOK
PESANTREN BANGUNJIWO, KASIHAN, BANTUL, YOGYAKARTA**

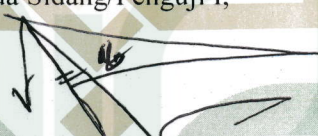
yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Moh. Yemi Zakaria
NIM/Jurusan : 12220067/BKI
Telah dimunaqasyahkan pada : Selasa, 3 Oktober 2017
Nilai Munaqasyah : 92 (A-)


dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

TIM MUNAQASYAH

Ketua Sidang/Penguji I,


Drs. H. Abdullah, M.Si.
NIP 19640204 199203 1 004

Penguji II,


Nailul Falah, S.Ag, M.Si.
NIP 19721001 199803 1 003

Penguji III,


Drs. Abror Sodik, M.Si.
NIP 19580213 198903 1 001

Yogyakarta, 12 Oktober 2017

Dekan,




Dr. Kurjannah, M. Si
NIP 19680601 198703 2 001



SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu 'alaikumwarohmatullahiwabarakatuh

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Moh. Yemi Zakaria

NIM : 12220067

Judul Skripsi : Upaya Santri Dalam Mencapai Ketenangan Jiwa Di Pondok Pesantren Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta

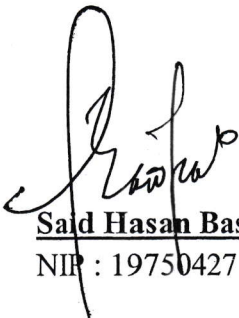
Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqosahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

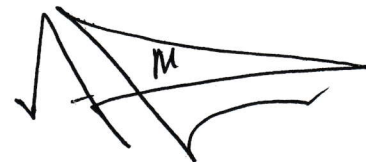
Wassalamu 'alaikumwarohmatullahiwabarakatuh

Mengetahui
Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Yogyakarta, 26 September 2017
Pembimbing



Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
NIP : 19750427 200801 1008



Drs. H. Abdullah, M.Si.
NIP : 19640204 199203 10004

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Moh. Yemi Zakaria
NIM : 12220067
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi


Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi penulis yang berjudul "*Upaya Santri Dalam Mencapai Ketenangan Jiwa Di Pondok Pesantren Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta*", adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penulis tidak berisi materi yang di publikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penulis ambil sebagai acuan dan referensi.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penulis.

Yogyakarta, 26 September 2017

Yang menyatakan,




Moh. Yemi Zakaria
NIM. 12220067

PERSEMBAHAN

Tugas ahir skripsi ini saya persembahkan kepada:

Keluarga Tercinta

BAPAK ARWANI & IBU RUSTINI



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

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

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”

(QS. Al-Ra’d (13): 28)¹

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

¹*Al-Qur’an dan Terjemahnya* (Jakarta: Dept. Agama RI., 1982/1983), hlm. 373

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah, penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW yang telah membawa umat dari zaman jahiliyah menuju Islam, dari kegelapan menuju cahaya Islam. Begitupun rasa syukur penulis kepada Allah atas terselesaikannya penulisan skripsi ini dengan judul “Upaya Santri dalam Mencapai Ketenangan Jiwa di Pondok Pesantren Bangunjiwo” sebagai tugas akhir akademik.

Penulis sadar bahwa skripsi ini masih banyak sekali kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan. Dalam proses penulisan skripsi ini, tidak terlepas dari adanya bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung, moril maupun materil. Untuk itu, dari hati yang paling dalam penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. KH. Yudian Wahyudi, Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Hj. Nurjannah, M.Si., selaku dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si., selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak H. Abdullah, M. Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, sabar dan teliti dalam memberikan bimbingan kepada penulis dari awal sampai terselesaikannya skripsi ini.

5. Ibu Dr. Casmini, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing penulis dari awal perkuliahan sampai selesainya skripsi ini.
6. Segenap Dosen Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah memberikan ilmu dan membantu penulis selama menempuh perkuliahan.
7. Bapak Drs. KH. Muslih Ilyas, selaku Pengasuh Pondok Pesantren Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, DI. Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian.
8. Seluruh Santri Putra Pondok Pesantren Bangunjiwo yang telah membantu serta memberi semangat motivasi untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
9. Sahabat seperjuangan di bangku perkuliahan rekan-rekan, Keluarga Besar Jurusan Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2012, Terimakasih atas Do'a dan dukungan kalian serta kebersamaan dan kenangan manis pahit yang tercipta selama ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini baik langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari tulisan ini masih terdapat banyak kekurangan, sehingga penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan tulisan ini. Semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan para pembaca pada umumnya atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 25 September 2017

Penulis


Moh. Yemi Zakaria

NIM. 12220067

ABSTRAK

MOH. YEMI ZAKARIA, 12220067. Upaya Santri dalam Mencapai Ketenangan Jiwa di Pondok Pesantren Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta. Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan serta mendiskripsikan rumusan masalah terkait bagaimana usaha santri dalam mencapai ketenangan jiwa di pondok pesantren Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta. Latar belakang dalam penelitian ini, karena adanya berbagai problematika kehidupan yang dihadapi oleh santri di pondok pesantren, yang mana problematika tersebut menjadikan mereka mengalami kegelisahan, stres dan kondisi jiwa yang tidak tenang. Jika hal di atas dibiarkan saja, maka akan menjerumuskan santri kepada tindakan-tindakan yang tidak diinginkan, seperti depresi, pemakaian obat-obatan terlarang, melakukan tindak kejahatan dan lain sebagainya. Untuk itu perlu adanya upaya-upaya santri itu sendiri dalam mengatasi gejala problematika kehidupan yang dihadapinya.

Subjek dalam penelitian ini adalah pengasuh pondok pesantren Bangunjiwo yaitu bapak KH. Muslih Ilyas dan tiga santri di pondok pesantren Bangunjiwo yakni santri DN, santri NN, dan santri AL. Objek dalam penelitian ini sendiri adalah untuk mengetahui cara-cara yang digunakan oleh santri DN, NN, dan AL dalam mencapai ketenangan jiwa mereka ketika berada di pondok pesantren Bangunjiwo. Adapun pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sedangkan analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa usaha yang dilakukan santri Pondok Pesantren Bangunjiwo dalam mencapai ketenangan jiwa adalah; Pertama, dengan dzikir, yaitu mengingat Allah agar hati selalu merasa dekat dengan-Nya. Kedua, yaitu melakukan shalat, wajib maupun shalat sunnah, sebagai pendisiplinan hidup. Ketiga, membaca Al-Qur'an, yaitu agar mendapatkan pencerahan dari makna-makna yang terkandung di dalamnya. Keempat, dengan melakukan puasa, wajib maupun puasa sunnah, dapat mengendalikan hati dan pikiran.

Kata kunci: Jiwa, Ketenangan Jiwa, dan Upaya Santri.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Tinjauan Pustaka.....	6
F. Kerangka Teori	11
G. Metode Penelitian	32
H. Manfaat Penelitian	39
BAB II PROFIL PONDOK PESANTREN BANGUNJIWO DAN UPAYA SANTRI DALAM MENCAPAI KETENANGAN JIWA	
A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Bangunjiwo...	41

B. Kegiatan Santri Pondok Pesantren Mbangunjiwo dalam Mencapai ketenangan jiwa	54
C. Gambaran Umum Subjek Penelitian	59

BAB III USAHA SANTRI DALAM MENCAPAI KETENANGAN JIWA DI PONDOK PESANTREN BANGUNJIWO, KASIHAN, BANTUL, YOGYAKARTA

A. Dzikir	65
B. Shalat	72
C. Membaca Al-Qur'an	78
D. Puasa	84

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan	91
B. Saran - Saran	91
C. Kata Penutup	92

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.	Struktur Pengurus Pondok Pesantren Mbangunjiwo.	45
----------	---	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Program Kegiatan Pondok Pessantren bangunjiwo	50
Tabel 2	Nama-Nama Ustadz/ Ustadzah	51
Tabel 3	Daftar Santri/ Santriwati Pondok Pesantren Mbangunjiwo	52
Tabel 4	Daftar Inventaris Pondok Pesantren Mbangunjiwo	53



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Istilah penting yang membentuk kesatuan judul perlu dijelaskan secara operasional. Hal ini dilakukan untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami judul Skripsi “Upaya Santri Dalam Mencapai Ketenangan Jiwa Di Pondok Pesantren Bangunjiwo, Kasihan, Bantul Yogyakarta” serta memberikan pemahaman yang jelas mengenai lingkup pembahasan, analisis, serta menjadi dasar merumuskan pengertian judul secara komprehensif. Adapun beberapa istilah penting yang terdapat dalam judul, antara lain yaitu:

1. Upaya Santri

Upaya adalah usaha, ikhtiar untuk mencapai suatu maksud, memecahkan persoalan, mencari jalan keluar.¹ Sementara, santri adalah orang yang belajar menempuh ilmu di pesantren. Orang yang mendalami pengkajian agama islam dengan pergi ke tempat yang jauh seperti pesantren dan sebagainya.²

Berdasarkan pendapat di atas, maka upaya santri, yang dimaksud di sini adalah usaha, tindakan (amalan) yang dilakukan oleh seorang santri dalam mencapai ketenangan jiwa.

¹Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), hlm. 995.

²W. J. S. Poewadarminto, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1996), hlm. 871.

2. Mencapai Ketenangan Jiwa

Mencapai adalah memperoleh atau mendapat sesuatu dengan dan usaha.³ Sedangkan Ketenangan jiwa merupakan istilah psikologi yang terdiri atas dua kata yaitu ketenangan dan jiwa.⁴ Ketenangan itu sendiri berasal dari kata tenang yang mendapat tambahan *ke-* dan *-an*. Tenang berarti diam tidak berubah-ubah (diam tidak bergerak), tidak gelisah, tidak susah, tidak gugup betapapun keadaan gawat, tidak ribut, tidak tergesa-gesa.⁵

Sedangkan jiwa berasal dari kata *psyché* yang berarti jiwa, nyawa atau alat berfikir. Sedang dalam bahasa disebut *an-Nafs*. Imam Ghazali, seorang tasawuf mengatakan bahwa jiwa adalah suatu yang halus dari manusia, yang mengetahui dan merasa. Jiwa di ibaratkan dengan raja. Ketika raja itu berlaku adil, maka adillah semua kekuatan yang ada dalam tubuh manusia.⁶ Jadi yang dimaksud mencapai ketenangan jiwa di sini adalah keadaan seseorang santri yang tidak gelisah, tidak susah, tidak gugup dalam melakukan kegiatan sehari-hari di pondok pesantren maupun di tempat lainnya.

3. Pondok Pesantren Bangunjiwo

Secara etimologis, pondok pesantren didefinisikan sebagai lembaga pendidikan tradisional Islam untuk mempelajari, memahami, mendalami, menghayati, dan mengamalkan ajaran agama Islam dengan menekankan

³KBBI Online di akses pada tanggal 28, Desember, 2016.

⁴Irwanto, dkk., *Psikologi Umum*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1991), hlm. 3.

⁵Departemen Agama RI, *Mushaf Al-Quran Terjemahan*, (Jakarta: Pena Pundi Aksara. 2002), hlm. 80-100

⁶Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Bab Ajaibul Qolbi* Terj. Ismail Yakub. Jilid 4. (Jakarta: Tirta Mas. 1984), hlm. 3.

pentingnya moral keagamaan sebagai pedoman perilaku sehari-hari.⁷ Sementara, Bangunjiwo adalah nama pondok yang berada di Pedukuhan Lemahdadi, Desa Bangunjiwo, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta. Sedangkan periode penelitian dilakukan kepada santri yang sudah mengikuti kegiatan pesantren sejak tahun 2013 hingga tahun 2017.

Berdasarkan penegasan istilah-istilah tersebut, maka yang dimaksud Upaya Santri dalam Mencapai Ketenangan Jiwa di Pondok Pesantren Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta, yaitu suatu penelitian tentang usaha yang dilakukan oleh santri dalam mencapai ketenangan jiwa di Pondok Pesantren Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta.

B. Latar Belakang Masalah

Semakin berkembangnya zaman modern, maka kebutuhan masyarakat semakin meningkat. Oleh sebab itu, setiap manusia berlomba-lomba dengan segala cara untuk memenuhi kebutuhan ekonomi. Sehingga Perkembangan zaman memaksa banyak orang cenderung mengejar kepuasan secara materialistis dan membuat mereka selalu tidak akan pernah puas. Namun hal tersebut dapat memunculkan rasa kesepian pada dirinya. Apa jadinya kalau rasa kesepian itu bercampur dengan rasa ketidakpuasan, frustrasi, dan emosi yang tidak terkendali, hal tersebut dapat menjerumuskan pada perilaku yang negatif seperti pemakaian narkoba, melakukan ekspresi-ekspresi lain seperti melakukan kekerasan fisik, dan juga bagi yang mempunyai kesempatan pun melakukan korupsi dan tindak kejahatan lainnya. Oleh sebab itu banyak masyarakat mengalami stres, yang disitu kondisi kejiwaannya tidak seimbang.

⁷Dawam Raharjo, *Dunia pesantren dalam Peta Pembaharuan*, (Jakarta: LP3ES, 1988), hlm, 1.

Menurut Farid Masudi dalam bukunya yang berjudul *Psikologi Konseling*, stres merupakan fenomena psikofik yang manusiawi. Artinya stres itu bersifat *inheren* pada diri setiap orang dalam kehidupan sehari-hari. Stres di alami setiap orang dengan tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan, atau status sosial-ekonomi. Stres bisa di alami bayi, anak-anak, remaja, atau dewasa, pejabat atau warga masyarakat biasa, pengusaha atau karyawan, serta pria maupun wanita.⁸

Stres memang mudah sekali menjangkit pada setiap manusia hal tersebut tidak memandang usia dan golongan mana pun, terkadang juga rasa cemas dan kondisi jiwa yang tidak tenang itu juga menjangkit pada golongan yang ada di perbisnisan, pemerintahan dan juga pendidikan. Seperti hal nya juga di pondok pesantren. Pondok pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan agama islam, yang disitu sebuah kegiatan yang di dalamnya mempelajari ilmu agama dan merealisasikan kegiatan-kegiatan keislaman pada setiap harinya seperti shalat berjamaah, mengaji dan berdakwah.

Di dalam pondok pesantren ada istilah yang dinamakan (santri). Santri adalah seorang yang mencari ilmu dan menetap di pondok pesantren tersebut. Ketika di dalam pesantren setiap santri tidak luput dari berbagai permasalahan, entah itu dari segi belajar, sosial, pribadi, karir dan juga ekonomi. Maka tak luput dari itu semua pastinya sebagian dari salah satu santri ada yang mengalami kegelisahan, stres dan kondisi jiwa yang tidak tenang. Di tambah lagi ketika santri tersebut tidak dapat berperan secara maksimal di dalam kegiatan pesantren. sehingga kondisi santri tersebut menjadi gelisah dan tidak

⁸Farid Mahsudi, *Psikologi Konseling*, (Jokjakarta: IRCiSoD, 2013), hlm. 183.

tenang. Maka dari itu santri perlu mendapatkan cara untuk mengatasi kondisi jiwaan santri tersebut.

Sementara itu ketenangan merupakan salah satu kebutuhan manusia karena dengan adanya ketenangan, manusia akan dibawa pada ketentraman dan kedamaian yang mana pada tahap selanjutnya kedamaian akan mengantarkan manusia pada tujuan utama hidupnya yaitu kebahagiaan.⁹ Namun untuk menuju sebuah ketenangan dan ketentraman bukanlah hal yang mudah, bahkan memerlukan sebuah proses yang panjang.

Oleh karena itu peran agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi orang dari gangguan jiwa dan dapat pula mengembalikan kesehatan jiwa orang yang gelisah dan stres. Semakin dekat seseorang kepada Tuhan dan makin banyak ibadahnya, maka ia akan semakin mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaran dalam hidupnya. Dengan demikian sebaliknya, semakin jauh orang itu dari agama akan semakin susah baginya untuk mencari ketentraman batin.¹⁰

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi yaitu santri yang tinggal di Pesantren Bangunjiwo, dan juga banyak sekali masalah yang mereka hadapi. Sehingga apabila mereka kurang mampu menguasai diri dalam menghadapi rangsangan-rangsangan negatif dari luar akan sulit mengendalikan emosi di dalam diri santri.

⁹Sirsaeaha Alafsana, *Kado Ulang Tahun Kekasihku*, (Yogyakarta: Ar-Ro'I, 2002),. hlm 87

¹⁰Zakiah Drajat, *Peranan Agama dalam kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung agung 1983),hlm. 79

Keadaan ini mungkin akan berdampak pada setiap individu yang dapat mengganggu kesehatan psikis dan fisik. Sehingga santri mencari cara untuk mencapai ketenangan jiwa pada dirinya.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema upaya santri, maka penulis memilih penelitian dengan judul “Upaya Santri Dalam Mencapai Ketenangan Jiwa di Ponpes Bangunjiwo, Kasihan, Bantul”.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan penegasan judul dan latarbelakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Bagaimana usaha santri dalam mencapai ketenangan jiwa di Pondok Pesantren Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui usaha atau langkah-langkah yang dilakukan santri Bangunjiwo untuk mencapai tahap ketenangan jiwa.
2. Untuk mendeskripsikan hasil penelitian upaya Santri Bangunjiwo dalam mencapai ketenangan jiwa.

E. Tinjauan Pustaka

Skripsi Evita Sari dari program studi Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institute Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung yang berjudul “Pengaruh Pengalaman Zikir terhadap ketenangan jiwa di Majelisul Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek”.¹¹ Penelitian ini

¹¹Evita Sari, *Pengaruh Pengalaman Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa di Majelisul Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek, Skripsi tidak diterbitkan* (Tulungagung: Institute Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung, 2015), hlm. 13.

bertujuan, 1) Untuk mengetahui pengaruh zikir terhadap ketenangan jiwa di Majelisul Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek 2) Untuk mengetahui tingkat pengaruh zikir terhadap ketenangan jiwa di majlisul Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek. Penelitian ini menggunakan Penelitian kuantitatif.

Penelitian ini mengambil populasi Majelisul Dzakirin Kamulan Trenggalek yang berjumlah 250 orang dengan sampel 60 orang. Data dalam penelitian ini peneliti dapatkan dengan menggunakan angket. Data hasil angket dianalisis dengan menggunakan rumus regrestasi linier, dengan bantuan program SPSS 16.0 for windows.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penelitian dan analisis data melalui penghitung skor pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa diperoleh melalui penghitungan 4,012. Sedangkan tabel pada taraf signifikansi% adalah 3,15. Hasil korelasi penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dzikir terhadap ketenangan jiwa di majlisul dzakirin kamulan. Terbukti dari besarnya prosentase ketenangan jiwa sebesar 6.5%, hal tersebut tentunya dipengaruhi oleh faktor lingkungan hidup dan tata tertib yang diterapkan di majlisul dzakirin kamulan.¹² Perbedaan penelitian ini dengan penelitian peneliti terletak pada subyek dan metode yang digunakan.

Skripsi Muhammad Amir Yusuf dari program studi Al-Ahwal asy-syakhsiyah Fakultas Syari'ah dan Hukum Universitas Islam Negeri UIN Sunankalijaga Yogyakarta yang berjudul "Pengaruh Majelis Zikir Terhadap Keharmonisan Keluarga (Studi kasus Majelis Zikir Al-Khidmah di Pondok

¹² *Ibid.*, hlm. 84.

Pesantren Hidayatul Falah Bantul Yogyakarta”.¹³ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh majelis zikir yang dilakukan oleh jamaah Majelis Zikir Al-Khidmah terhadap keharmonisan keluarga dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (*Field Research*) yaitu pengambilan data dengan cara observasi dan wawancara langsung dan fenomenologis kemudian menganalisisnya dengan metode kualitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan amaliah yang dilakukan oleh jamaah Majelis Zikir Al-Khidmah di pondok pesantren Hidayatul Falah Bantul mempunyai peran dan manfaat serta pengaruh positif dalam membentuk keluarga yang harmonis, sejahtera lahir dan batin. Dengan sering mengikuti Majelis Zikir Al-Khidmah akan membuat hati menjadi tenang dan ketenangan hati yang dirasa ini akan membawa pengaruh terhadap keharmonisan keluarga.¹⁴ Perbedaan penelitian ini dengan penelitian peneliti terletak pada Subyek dan Obyek.

Skripsi Siti Rifa'ah yang berjudul “Pengaruh Motivasi Membaca Al-Qur'an terhadap Ketenangan Jiwa Santri Pondok Pesantren Putri Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang”.¹⁵ Skripsi ini membahas tentang pengaruh membaca Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa santriwati di pondok pesantren putri Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang. Kajiannya dilatarbelakangi oleh perbedaan

¹³Muhammad Amir Yusuf, *Pengaruh Majelis Zikir Terhadap Keharmonisan Keluarga (Studi Kasus Majelis Zikir Al-Khidmah di Pondok Pesantren Hidayatul Falah Bantul Yogyakarta*, Skripsi tidak diterbitkan (Yogyakarta: Fakultas Syari'ah dan Hukum Universitas Negeri UIN Sunan Kalijaga, 2014), hlm. 2.

¹⁴*Ibid.*, 84.

¹⁵Siti Rifa'ah, *Pengaruh Motivasi Membaca Al-Qur'an terhadap Ketenangan Jiwa Santri Pondok Pesantren Putri Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang*, Skripsi tidak di terbitkan (Semarang: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keuangan Institut Agama Islam Negeri Walisongo, 2013), hlm. 5-6.

motivasi membaca Al-Qur'an yang mempunyai ketenangan jiwa santriwati. Dalam membaca Al-Qur'an mempunyai dorongan atau motivasi yang berbeda-beda. Jadi kuantitasnya dalam membaca Al-Qur'an berbeda-beda antara santriwati yang satu dengan lainnya. Berbeda kuantitas membaca Al-Qur'an, maka berbeda pula pengaruh ketenangan jiwa yang di alami oleh santriwati.¹⁶ Perbedaan penelitian ini dengan penelitian peneliti terletak pada subyek obyek dan metode yang digunakan.

Skripsi Laily Fauziah dari program studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang berjudul "Motivasi sebagai upaya mengatasi problematika Santri menghafal Al-Qur'an di Madrasah Tahfizul Qur'an Pondok Pesantren Al-Munawir Komplek Q Krapyak Yogyakarta".¹⁷ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran motivasi dalam mengatasi dalam mengatasi problematika menghafal Al-Qur'an di Madrasah Tahfizul Qur'an PP. Al-Munawir Komplek Q Krapyak Yogyakarta. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif, dengan mengambil latar Madrasah Tahfizul Qur'an PP. Al-Munawir Komplek Q Krapyak Yogyakarta. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, observasi, dengan dua modus, yakni dengan sumber dan metode ganda. Hasil penelitian: (1) adanya problematika santri dalam menghafal yaitu belum bias menjadikan Al-Qur'an sebagai prioritas utama, terlalu banyak maksiat, tidak sabar, malas dan putus asa, lupa, tidak mampu membaca dengan baik, tidak

¹⁶*Ibid.*, 90.

¹⁷Laily Fauziah, *Motivasi sebagai upaya mengatasi problematika Santri menghafal Al-Qur'an di Madrasah Tahfizul Qur'an Pondok Pesantren Al-Munawir Komplek Q Krapyak Yogyakarta*, Skripsi tidak di terbitkan (Yogyakarta, Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2010), hlm. 7.

mampu mengatur waktu dengan baik, pengulangan (*tikror*) yang sedikit, factor keluarga, dan kondisi *muwajjih* (pengasuh). (2) Motivasi yang berkembang dari diri sendiri, semisal dari meningkatkan niat untuk berupaya memotivasi diri sendiri untuk segera menghatamkan Al-Qur'an. Sedangkan motivasi yang merupakan pengaruh dari luar misalnya adanya perhatian yang serius dari pengurus pondok yang walaupun tidak secara langsung bertemu dengan santri.¹⁸ Perbedaan penelitian ini dengan penelitian peneliti terletak pada subyek dan obyek.

Skripsi Inyatul Hasanah yang berjudul "Pengaruh Intensitas Bimbingan Ibadah Shalat terhadap kemampuan Melaksanakan Shalat fardu Pesantren didik Kelas VII MTS Al Hidayah Sumberjosari Karangayung Grobogan Tahun ajaran 2011/2012".¹⁹ Penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab permasalahan, yaitu adakah pengaruh intensitas bimbingan ibadah shalat terhadap kemampuan melaksanakan shalat farḍu peserta didik kelas VIII MTs. Al Hidayah Sumberjosari Karangrayung Grobogan Tahun Ajaran 2011/2012. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian peneliti terletak pada subyek, obyek dan metode yang di gunakan.

Skripsi Rahmat Ilyas yang berjudul "Pengaruh Zikir Terhadap ketenangan jiwa Menurut Pemikiran Imam Ghozali".²⁰ Skripsi ini membahas tentang pengaruh zikir terhadap ketenangan jiwa. Yakni menjelaskan bahwa

¹⁸ *Ibid.*, 87.

¹⁹Inyatul Hasanah, *Pengaruh Intensitas Bimbingan Ibadah Shalat Terhadap Kemampuan Melaksanakan Shalat Fardhu Pesantren Didik Kelas VII Mts Al Hidayah Sumberjosari Karangayung Grobogan Tahun ajaran 2011/2012*, Skripsi tidak diterbitkan (Semarang: Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negri Walisongo, 2012), hlm. 6.

²⁰Rahmat Ilyas, *Pengaruh Zikir terhadap Ketenangan Jiwa Menurut pemikiran Imam Al-Ghozali*, Skripsi tidak diterbitkan (Yogyakarta: Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga, 2006).

zikir mempunyai dampak positif terhadap perilaku seseorang yang melakukan zikir dan dapat bermanfaat bagi semua orang. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian peneliti terletak pada subyek, obyek dan metode yang di gunakan.

F. Kerangka Teori

1. Pengertian Ketenangan Jiwa

Secara bahasa jiwa berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa, nyawa atau alat untuk berfikir.²¹ Sedang dalam bahasa Arab sering disebut dengan “*annafs*”. Salah satu istilah yang paling umum dalam psikologi sufi adalah *nafs* atau diri. Istilah ini kadang di terjemahkan sebagai “ego” atau “jiwa” Makna lain *nafs* adalah “intisari” dan “napas”.²²

Imam Ghazali mengatakan bahwa jiwa adalah manusia-manusia dengan hakikat kejiwaannya. Itulah pribadi dan zat kejiwaannya.²³ Sedangkan menurut para filosof pengikut plotinus (para filosof Yunani), sebagaimana yang dikutip oleh Abbas Mahmud Al Aqqad dalam *Manusia Diungkap Dalam Al Qur'an*, bahwa jiwa menurut mereka adalah sinonim dengan gerak hidup/kekuatan yang membuat anggota-anggota badan menjadi hidup yakni kekuatan yang berlainan fisik material, dapat tumbuh beranak, dan berkembang biak tingkat kemauannya lebih besar dari pada benda tanpa nyawa dan lebih kecil daripada roh, jiwa tidak dapat dipindah dari tempat ia berada.

²¹Irwanto, dkk., *Psikologi Umum*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1991), hlm. 3.

²²Robert Frager, ph.D., *Psikologi Ufi*, (Jakarta: Zaman, 2014)., 98.

²³Imam Ghazali, *Keajaiban Hati*, (terj.) Nur Hicmah, Dari Ajaib Al Qalb, (Jakarta: Tirta Mas, 1984), hlm. 3.

Jiwa adalah sebagian dari kerohanian manusia dalam arti kesanggupan merasakan sesuatu. Suatu makhluk baru di katakana berjiwa jika mengalami, merasa, berkemauan, dan sebagainya.²⁴

Menurut Al-Ghozali, Qolbu atau jiwa adalah satu hal yang bersifat ketahanan rohaniah yang ada hubungan dengan jasmani yaitu hakikat manusia yang dapat menanggul segala pengertian, berpengetahuan dan arif, yaitu manusia yang menjadi sasaran dari segala perintah dan larangan tuhan, yang akan di siksa, di cela dan di tuntutan segala amal perbuatannya.²⁵

Ketenangan jiwa merupakan istilah psikologi yang terdiri atas dua kata yaitu jiwa dan ketenangan. Ketenangan itu sendiri berasal dari kata tenang yang mendapat tambahan ke-an. Tenang berarti diam tidak berubah-ubah (diam tidak bergerak), tidak gelisah, tidak susah, tidak gugup betapapun keadaan gawat, tidak ribut, tidak tergesa-gesa.²⁶

Dilihat dari kaca mata psikologis, menurut Westy Suewanto jiwa adalah kekuatan dalam diri yang menjadi penggerak bagi jasad dan tingkah laku manusia. Jiwa menumbuhkan sikap dan sifat yang mendorong tingkah laku. Demikian dekatnya fungsi jiwa dengan tingkah laku, maka fungsi jiwa dapat diamati dari tingkah laku yang nampak.²⁷

Dalam Al-Quran, Allah SWT telah berfirman:

²⁴Ahmad Khudri Saleh, *Kegelisahan Imam Al-Ghozali Sebuah Otobiografi intelektual* (Bandung: Pustaka Hidayah, 1998), 31.

²⁵*Ibid.*, 53.

²⁶Departemen Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Terjemahan*, (Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2002), hlm. 80-100.

²⁷Westy Soewanto, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Bina Aksara, 1988), hlm. 15.

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (٢٨)
فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (٢٩) وَأَدْخُلِي جَنَّاتِي (٣٠)

Artinya: *“Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi di ridhai-Nya. Masuklah ke dalam jamaah hamba-hamba-Ku dan masuk ke surgaku”*.²⁸

Yang di maksud jiwa yang tenang dalam ayat ini adalah jiwa yang telah yakin kepada yang haq dan tidak keragu-raguan lagi. Maka hidup yang tenteram adalah orang yang hidupnya dapat merasakan ketenangan, rela berbuat dan menghadapi segala apa yang telah ditakdirkan oleh Allah atas dirinya. Sehingga dirinya ridho-Nya. Jiwa yang tenang adalah bukti kebahagiaan dan kedamaian jiwa. Jiwa yang tenang ini merupakan perdamaian hati sebagai ganti dari kegagalan di dunia ini. Jika kita telah sampai kepada jiwa yang tenang ini, maka kita akan memperoleh kedamaian dan kebahagiaan.

Jadi ketenangan jiwa atau kesehatan mental adalah kesehatan jiwa, kesejahteraan jiwa, atau kesehatan mental. Karena orang yang jiwanya tenang, tenteram berarti orang tersebut mengalami keseimbangan di dalam fungsi-fungsi jiwanya atau orang yang tidak mengalami gangguan kejiwaan sedikitpun sehingga dapat berfikir positif, bijak dalam menyikapi masalah, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan hidup adapun untuk mencapai itu salah satunya dengan metode zikir.

Dalam hal ini pelaksanaan zikir diarahkan untuk mencapai jiwa yang tenang dan mantap, terhindar dari kecemasan, ketakutan kesempitan batin.

²⁸ (QS. Al-Fajr [89]: 27-30)

melakukan zikir juga diharapkan agar jiwa menjadi aman dan tidak merasa cemas dan sedih, ketenangan jiwa dalam perspektif ini menurut Abdul Mujid mengutip Ibnu Qoyyum Al-Jauziyyah, kata tenang adalah sakinah yang mencakup ketenangan jiwa dari rasa takut dan gelisah.²⁹

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketenangan Jiwa

Menurut imam Ghazali jiwa yang tenang ialah jiwa yang diwarnai dengan sifat-sifat yang menyebabkan selamat dan bahagia. Di antaranya adalah sifat-sifat syukur, sabar, takut siksa, cinta Tuhan, rela akan hukum Tuhan, mengharapkan pahala dan memperhitungkan amal perbuatan dirinya selama hidup, dan lain-lain. Sifat-sifat yang menyebabkan selamat.³⁰

Menurut Zakiah Daradjat dan Kartini Kartono ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa di mana orang yang ingin mencapai ketenangan jiwa harus memenuhi beberapa faktor tersebut antara lain:

1. Faktor Agama

Agama adalah kebutuhan jiwa (psikis) manusia, yang akan mengatur dan mengendalikan sikap, kelakuan dan cara menghadapi tiap-tiap masalah.³¹

Demikian juga dalam agama ada larangan yang harus di jauhi, karena di dalamnya terdapat dampak negatif dari kehidupan manusia. Orang yang beriman dan bertakwa kepada Allah SWT secara benar, di dalam hatinya tidak akan diliputi rasa takut dan gelisah. Ia merasa yakin

²⁹W.J.S Porwodraminta, hlm. 417.

³⁰Imam Al Ghazali, *Ihya Ulumuddin...*, hlm. 123.

³¹Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*. cet. IV, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), hlm. 52.

bahwa keimanan dan ketakwaan nya itu akan membawa kelegaan dan ketenangan batinnya.

Pelaksanaan agama (ibadah) dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi orang dari rasa gelisah dan takut. Diantara dari berbagai macam ibadah yang ada yaitu shalat secara psikologis semakin banyak shalat dan menggantungkan harapan kepada Allah SWT maka akan tenteramlah hati, karena dalam shalat itu sendiri mengandung psiko-religius (kekuatan rohaniyah) yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme sehingga memiliki semangat untuk masa depan. Daripada itu tujuan utama dari shalat adalah ingin beraudiensi, mendekatkan diri dengan Allah supaya terciptalah kebahagiaan dan ketenangan hidupnya.

2. Terpenuhinya Kebutuhan Manusia

Ketenangan dalam hati dapat dirasakan apabila kebutuhan-kebutuhan manusia baik yang bersifat fisik maupun psikis terpenuhi. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi akan mengakibatkan kegelisahan dalam jiwa yang akan berdampak pada terganggunya ketenangan hidup.

Menurut Kartini Kartono kebutuhan-kebutuhan yang harus terpenuhi oleh manusia adalah:³²

- 1) Terpenuhinya kebutuhan pokok, hal ini karena setiap manusia pasti memiliki dorongan-dorongan akan kebutuhan pokok. Dorongan-dorongan akan kebutuhan pokok tersebut menuntut pemenuhan,

³²Kartini Kartono dan Jenny Andary, *Hygiene Mental...*, hlm. 29-30.

sehingga jiwa menjadi tenang dan akan menurunkan ketegangan-ketegangan jiwa jika kebutuhan tersebut terpenuhi.

- 2) Tercapainya kepuasan, setiap orang pasti menginginkan kepuasan, baik yang berupa jasmaniah maupun yang bersifat psikis, seperti kenyang, aman terlindungi, ingin puas dalam hubungan seksnya, ingin mendapat simpati dan diakui harkatnya. Pendeknya ingin puas di segala bidang.
- 3) Posisi status sosial, setiap individu selalu berusaha mencari posisi sosial dalam lingkungannya. Tiap manusia membutuhkan cinta kasih dan simpati. Sebab cinta kasih dan simpati menumbuhkan rasa diri aman, berani optimis, percaya diri.³³

Menurut Zakiah Daradjat ada enam kebutuhan jiwa di mana jika tidak terpenuhi akan mengalami ketegangan jiwa. Kebutuhan jiwa tersebut adalah:³⁴

1) Rasa Kasih Sayang

Rasa kasih sayang merupakan kebutuhan jiwa yang penting bagi manusia oleh karenanya apabila rasa kasih sayang itu tidak didapatnya dari orang-orang di sekelilingnya maka akan berdampak pada keguncangan jiwanya. Tetapi bagi orang yang percaya kepada Allah SWT yang Maha Pengasih dan Penyayang maka kehilangan kasih sayang dari manusia tidak menjadikan jiwa gersang.

³³Kartini Kartono dan Jenny Andary, *Hygiene Mental...*, hlm. 29-30.

³⁴Zakiah Daradjat, *Kebahagiaan*, (Jakarta: Yayasan Pendidikan Islam Ruhama, 1990), hlm. 33-35.

2) Rasa Aman

Rasa aman juga kebutuhan jiwa yang tidak kalah pentingnya. Orang yang terancam, baik jiwanya, hartanya, kedudukannya ia akan gelisah yang berujung pada stres. Apabila ia dekat dengan Allah SWT tentu rasa aman akan selalu melindungi dirinya.

3) Rasa Harga Diri

Rasa harga diri juga merupakan kebutuhan jiwa manusia, yang jika tidak terpenuhi akan berakibat penderitaan. Banyak orang merasa diremehkan, dilecehkan dan tidak dihargai dalam masyarakat terutama dalam hal harta, pangkat keturunan, dan lain sebagainya itu tentu perlu dipenuhi. Namun sebenarnya hakekat itu terletak pada iman dan amal sholeh seseorang.

4) Rasa Bebas

Rasa ingin bebas termasuk kebutuhan jiwa yang pokok pula. Setiap orang ingin mengungkapkan perasaannya dengan cara yang dirasa menyenangkan bagi dirinya. Namun semua itu tentunya ada batas dan aturan yang harus diikutinya agar orang lain tidak terganggu haknya. Kebebasan yang sungguh-sungguh hannya terdapat dalam hubungan kita dengan Allah SWT.

5) Rasa Sukses

Rasa sukses yang merupakan salah satu kebutuhan jiwa. Kegagalan akan membawa kekecewaan bahkan menghilangkan kepercayaan seseorang kepada dirinya. Islam mengajarkan agar orang tidak putus asa. Tidak tercapainya suatu keinginan belum tentu berarti

tidak baik. Bahkan kegagalan itu akan lebih baik kalau manusia mengetahui sebab serta dapat mengambil hikmah dari kegagalan itu.

6) Rasa Ingin Tahu

Rasa ingin tahu juga termasuk kebutuhan jiwa yang pokok yang jika terpenuhi akan berdampak pada tingkah laku. Orang akan merasa sengsara apabila tidak mendapatkan informasi atas ilmu yang dicarinya. Namun tidak semua ilmu itu dapat diketahuinya karena keterbatasan yang ada pada dirinya.

Jadi agar seorang bisa mencapai ketenangan jiwa maka harus memenuhi beberapa faktor yaitu: faktor agama, terpenuhinya kebutuhan manusia (meliputi kebutuhan pokok, kebutuhan kepuasan, kebutuhan social, rasa kasih sayang, rasa aman, rasa harga diri, rasa bebas, rasa sukses dan rasa ingin tahu).

3. Bentuk-Bentuk Ketenangan Jiwa

Setelah adanya usaha-usaha yang dilakukan seseorang untuk pencapaian ketenangan jiwa pada dirinya, maka ada sebuah perbedaan di antara bentuk-bentuk kondisi tersebut, ketika sebelum tenang dan sesudah mengalami ketenangan pada jiwanya. Adapun bentuk-bentuk ketenangan jiwa adalah:

a. Sabar

Secara etimologi, sabar berarti teguh hati tanpa mengeluh di jumpa bencana. Menurut pengertian Islam, sabar ialah tahan menderita sesuatu yang tidak disenangi dengan ridha dan ikhlas serta berserah diri kepada

Allah. Sabar itu membentuk jiwa manusia menjadi kuat dan teguh tatkala menghadapi bencana (musibah).³⁵

Kebahagiaan, keuntungan, keselamatan, hanya dapat dicapai dengan usaha secara tekun terus menerus dengan penuh kesabaran, keteguhan hati, sebab sabar adalah asas untuk melakukan segala usaha, tiang untuk realisasi segala cita-cita.

Sabar bukan berarti menyerah tanpa syarat, tetapi sabar adalah terus berusaha dengan hati yang tetap ikhlas, sampai cita-cita dapat berhasil dan di kala menerima cobaan dari Allah SWT, wajiblah ridha dan hati yang ikhlas.³⁶

b. Optimis

Sikap optimis dapat digambarkan sebagai cahaya dalam kegelapan dan memperluas wawasan berfikir. Dengan optimisme, cinta akan kebaikan tumbuh di dalam diri manusia, dan menumbuhkan perkembangan baru dalam pandangannya tentang kehidupan.

Tidak ada satu penyebab yang mampu mengurangi jumlah problem dalam kehidupan manusia seperti yang diperankan optimisme. Ciri-ciri kebahagiaan itu lebih tampak pada wajah-wajah orang yang optimis tidak saja dalam hal kepuasan tetapi juga seluruh kehidupan baik dalam situasi positif maupun negatif. Di setiap saat sinar kebahagiaan menerangi jiwa orang yang optimisme.³⁷

³⁵Asmaran As, *Pengantar Studi Akhlak*, (Jakarta: Rajawali Pers, 1992), hlm. 228.

³⁶Barmawie Umary, *Materi Akhlak*, (Solo: Ramadhani, 1995), hlm. 52

³⁷Hamzah Ya'kub, *Etika Islam*, (Bandung: CV Diponegoro, 1996), hlm. 142.

c. Merasa Dekat dengan Allah

Orang yang tenang jiwanya akan merasa dekat dengan Allah dan akan selalu merasa pengawasan Allah SWT. Dengan demikian akan hati-hati dalam bertindak dan menentukan langkahnya. Ia akan berusaha untuk menjalankan apa yang diperintahkan Allah dan akan menjauhi segala yang tidak diridhai Allah. “Kesadaran manusia akan melekat eksistensinya oleh tangan Tuhan akan memekarkan kepercayaan dan harapan bisa hidup bahagia sejahtera juga memiliki rasa keseimbangan dan keselarasan lahir dan batin.”³⁸

Adanya perasaan dekat dengan Allah, manusia akan merasa tenteram hidupnya karena ia akan merasa terlindungi dan selalu dijaga oleh Allah sehingga ia merasa aman dan selalu mengontrol segala perbuatannya. “Tanpa kesadaran akan relasi dengan Tuhan maka akan menimbulkan ketakutan dan kesedihan dan rasa tidak aman (tidak terjamin yang kronis serta kegoncangan jiwa)”.³⁹

Jadi seorang bisa dikatakan jiwanya tenang jika seorang tersebut menunjukkan perilaku atau sikap yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku atau sikap tersebut adalah sabar, optimis dan merasa dekat dengan Allah.

4. Upaya-Upaya Mencapai Ketenangan Jiwa

Upaya mencapai ketenangan jiwa merupakan langkah-langkah yang dilakukan oleh seseorang untuk mencapai ketenangan jiwanya. Maka prosedur untuk menuju ketenangan jiwa yaitu dengan cara menyucikan jiwa

³⁸Kartini Kartono, Jenny Andary, *Hygiene Mental...*, hlm. 289.

³⁹*Ibid.*, hlm. 288.

terlebih dahulu, karena orang yang mempunyai kesucian jiwa pastilah akan mendapatkan ketenangan jiwa.

Penyucian jiwa itu laksana sebuah bangunan tinggi yang berdiri di atas fondasi dan tiang-tiang utama. Agar bangunan itu berdiri kokoh dan bisa memberi hasil maksimal bagi pemiliknya, maka dibutuhkan lah banyak sarana dan aktivitas kerja yang nyata. Sarana dan aktivitas kerja dalam pembangunan (penyucian) jiwa itu adalah ibadah. Dan ibadah itu pula yang akan membawa seorang hamba mencapai derajat takwa.⁴⁰

Menurut Anas Ahmad Karzon ada beberapa teknik dan usaha untuk mencapai ketenangan jiwa. Yaitu dengan menyucikan jiwa dan membangun kepribadian islami yang sempurna.⁴¹

a. Ilmu yang Bermanfaat

Ilmu yang bermanfaat yang dapat mewujudkan jiwa yang suci adalah ilmu yang dapat mendekatkan jiwa kepada Allah Ta'ala, menambah takut kepada-Nya, serta memotivasi diri untuk beramal shaleh. Ilmu yang paling utama adalah ilmu syar'i (agama). Setelah ilmu syar'i ini barulah ilmu-ilmu lain yang membantu manusia untuk merenungi aneka ragam ciptaan dan merasakan kekuasaan Allah dan kreasi-Nya.⁴²

Agar ilmu dapat menunaikan perannya dalam penyucian jiwa, maka ilmu itu harus memenuhi dua syarat berikut:

⁴⁰Anas Ahmad Karzon, *Takziyatun Nafs*, (Jakarta: Akbar Media, 2012), hlm. 61.

⁴¹*Ibid.*, hlm. 63.

⁴²*Ibid.*, hlm. 63.

- 1) Ilmu itu harus diringi amal shaleh yang dilakukan secara ikhlas hanya karena Allah Ta'ala, dan memegang teguh adab-adab yang lazim bagi seorang pengajar dan pelajar.
- 2) Seorang muslim harus menjauhi debat kusir dan pertengkaran dalam masalah-masalah ilmu.

Maka ilmu yang bermanfaat itu akan mengenalkan akidah yang benar dan menancap imannya dengannya, juga memperkuat pilar-pilar rukun iman di dalam jiwa. ini adalah rukun-rukun yang merupakan dasar penyucian jiwa.

b. Amal Shaleh

Ilmu yang bermanfaat dan amal shaleh mempunyai keterkaitan yang sangat kuat. Ilmu yang tidak membuahkan amal dan tidak memotivasi amal bukanlah yang bermanfaat. Amal saleh tidak terbatas pada peribadatan khusus saja tapi juga meliputi seluruh kehidupan manusia, baik lahir maupun batin. Inilah yang dijelaskan oleh ibn Taimiyah saat menerangkan makna ibadah. Beliau berkata, “ibadah adalah suatu sebutan (*term*) bagi seluruh perbuatan yang dicintai dan di ridhai oleh Allah swt, baik berupa perkataan maupun perbuatan lahir dan batin.⁴³ Adapun beberapa ibadah yang dapat menyucikan jiwa dan menenangkan adalah:

⁴³*Ibid.*, hlm. 74.

1) Shalat

Shalat adalah tiang agama, kunci surga, dan amal seorang hamba yang pertama kali diperhitungkan di hari kiamat. Shalat di dalam islam menduduki posisi penting dan memiliki banyak karakteristik. Shalat merupakan rukun islam yang ke dua setelah dua kalimat sahadat, dan merupakan satu-satunya ibadah yang diwajibkan di langit tertinggi di malam Isra' Mi'roj.

Maka ada beberapa syarat agar shalat dapat berperan dalam penyucian jiwa.

- a) Menyempurnakan sholat, merapkannya dan tidak lalai, serta menunaikan hal-hal yang diharuskan, yaitu ikhlas dan mengikuti Al-Qur'an dan As-Sunnah.
- b) Khusyuk di Dalam shalat, merasakan urgensi shalat, merenungkan ayat-ayat yang dibaca dalam shalat, serta memikirkan makna-maknanya dan meyakini bahwa ibadah shalat kita akan ditanyai di hari kiamat.

2) Zakat dan sedekah

Zakat merupakan salah satu rukun islam. Setiap muslim wajib mengeluarkan sebagian hartanya untuk, orang-orang miskin, dengan syarat yang telah ditentukan oleh islam. Dinamakan zakat karena ada harapan pertambahan (berkah), penyucian jiwa, dan berkembang secara baik. Dalam melaksanakan zkat ada dua syarat agar dapat menyucikan jiwa seseorang yaitu yang pertama menjauhkan diri dari riya, bangga diri, dan mengungkitnya didepan orang yang

membutuhkan, yang ke dua menafkahkan harta yang di cintai, bukan yang tidak di sukai, dan ia melakukannya dengan rela tidak karena terpaksa.

Dalam melaksanakan zakat juga mempunyai beberapa pengaruh diantaranya yaitu:

- 1) Sebagai ujian praktis bagi seorang mukmin sebagai perintah tuhan.
- 2) Membersihkan jiwa dari penyakit kikir.
- 3) Membersihkan jiwa orang miskin dan menyucikannya.
- 4) Syukur terhadap nikmat dan mengakui besarnya nikmat itu.

3) Puasa

Allah ta'ala mewajibkan puasa (ash-shiyaam) kepada umat ini, dan menjadikannya sebagai salah satu rukun islam. Ibadah puasa juga diwajibkan bagi umat-umat sebelumnya. Dalil yang memastikan urgensi ibadah yang mulia ini dan kedudukannya adalah firman Allah swt:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ
مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (١٨٣)

Artinya: *“hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa seperti itu juga telah diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu, agar kamu bertakwa”*.⁴⁴

Dalam melakukan ibadah puasa ada dua syarat yang harus dilakukan agar dapat menyucikan jiwa seseorang yang pertama,

⁴⁴(QS. Al-Baqoroh [02]:183)

Puasa harus di iringi iman dan mengharap pahala (ihtisaab). Dan yang kedua menjauhkan diri dari perbuatan maksiat. Sedangkan pengaruh puasa dalam penyucian jiwa adalah:

- 1) Melatih jiwa untuk menyempurnakan penghambaan kepada Allah.
 - 2) Memperkuat motivasi dan melatih kesabaran.
 - 3) Melatih jiwa berjihad untuk melawan hawa nafsu.
 - 4) Mengenal kadar kenikmatan.
- 4) Haji**

Haji adalah salah satu rukun islam. Dan berbeda dengan rukun-rukun islam lainnya, ibadah haji ini merupakan ibadah hati, fisik, dan harta sekaligus. Haji hanya diwajibkan sekali dalam seumur hidup bagi yang mampu di lakukan di tempat tertentu saja yaitu *Baitullah Al-Mukarromah* dan tempat suci sekitarnya tidak dapat dilaksanakan di tempat lain. Akan tetapi agar haji dapat mewujudkan peranannya dalam penyucian jiwa maka harus terealisasikannya beberapa syarat yaitu, harus ikhlas kepada Allah semata, serta menjauhi riya' dan sum'ah, dan juga dapat menjauhi rafats (cabul), fussyuq, dan jidaal.

Ibadah haji juga mempunyai pengaruh besar bagi manusia diantaranya yaitu, sebagai pelatih praktis untuk melaksanakan perintah Allah, menjadikan nutrisi bagi roh (santapan rohani), haji adalah jihad melawan hawa nafsu menanggung kesulitan dan juga haji adalah terapi bagi aneka penyakit kejiwaan.

5) Jihad

Ada keyakinan keliru yang menjangkiti sebagian besar umat islam saat ini yang menganggap bahwa metode jihad dan jenis-jenisnya, serta segala jenis sesuatu yang terkait di dalamnya termasuk *amar ma'ruf nahiy munkar*, berbeda dan bertentangan dengan metode penyucian jiwa. Namun jihad melawan hawa nafsu itulah yang dapat membuat kesucian jiwa seseorang.

Jihad adalah sarana terbaik untuk meningkatkan harga diri pada jiwa seorang muslim dan memperkuatnya. Juga untuk membersihkannya dari sifat rendah diri, pengecut, dan malas yang bisa merusak individu dan masyarakat.

6) Membaca Al-Qur'an

Membaca Al-Qur'an berulang-ulang bukan sekedar meningkatkan kinerja otak saja, akan tetapi dapat menentramkan hati dan jiwa sehingga membuat pembacanya menjadi tenang. Sebab, pada saat seseorang secara khusyuk membaca Al-Qur'an berulang-ulang itu dapat menghasilkan cairan *beta endorphin* pada otak yang membuat orang menjadi sangat bahagia.⁴⁵

Membaca dan menghatamkan Al-Qur'an berulang-ulang dapat memberikan terapi perubahan pada perilaku negatif. Hal ini karena bacaan Al-Qur'an yang dilakukan secara konsisten berulang-ulang dengan cara menghatamkannya akan membuat si pembaca

⁴⁵Iskandar Mirza, *Sehat dengan Al-Qur'an*, (Bandung: Grafindo Media Pratama, 2014), hlm. 127.

mendapatkan naungan rahmat dan cahaya yang di janjikan oleh Allah Swt. Berupa ketenangan. Mereka yang sudah terbiasa menghatamkan Al-Qur'an paling tidak memiliki kemampuan untuk dapat mengontrol emosi dan keinginan syahwat dirinya.⁴⁶

7) Dzikir

Ada pula faktor-faktor yang dapat mendorong pada situasi ketenangan jiwa adalah dengan berdzikir. Ketenangan jiwa merupakan kondisi psikologi matang yang dicapai oleh orang-orang beriman setelah mereka mencapai tingkat keyakinan yang tinggi. Sementara keyakinan tidak datang dengan sendirinya. Artinya keyakinan itu harus dicapai dengan melaksanakan dzikir, karena menjalankan dzikir dengan istiqamah merupakan cara efektif untuk sampai pada ketenangan jiwa. Allah SWT telah berfirman:

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

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram".⁴⁷

Dari ayat diatas dapat diketahui bahwa dengan mengingat Allah yaitu dengan jalan berdzikir maka dapat menjadikan hati seorang akan menjadi tenteram. Dzikir dengan ketenangan merupakan dua hal yang sangat dekat.

⁴⁶*Ibid.*, hlm. 123-129.

⁴⁷(Qs. Ar-Ra'ad:28)

Bagaimana dzikir dapat membawa pengaruh pada ketenangan jiwa, dalam perspektif psikologi dapat dijelaskan dengan beberapa teori, antara lain teori hipnosis. Subandi dalam Bukhori, menyatakan bahwa dalam pandangan teori hipnosis, dzikir dapat dipandang sebagai bentuk *selfhypnosis*, karena pada saat dzikir perhatian seseorang dipusatkan pada obyek dzikir, sehingga semakin lama dia makin tidak merasakan rangsangan yang ada di sekitarnya. Dengan demikian, dalam kondisi sebagaimana tersebut, seseorang akan memperoleh ketenangan.⁴⁸

Mengingat adalah satu nikmat yang sangat besar, sebagaimana lupa pun merupakan nikmat yang tidak kurang besarnya. Ini tergantung dari obyek yang di ingat. Sungguh besar nikmat lupa bila yang dilupakan adalah kesalahan orang lain, atau kesedihan atas luputnya nikmat. Dan sungguh besar pula keistimewaan mengingat jika ingatan tertuju pada hal-hal yang di perintahkan Allah untuk di ingat Zikir secara umum juga dapat juga dikatakan bahwa arti digunakan dalam arti *memelihara sesuatu*, karena tidak melupakan sesuatu berarti memeliharanya atau terpeliharanya dalam benaknya.⁴⁹

Prinsip pokok dalam dzikir adalah pemusatan pikiran dan perasaan pada Allah dengan cara menyebut nama-Nya berulang-ulang, menyebabkan dzakirin akan mempunyai pengalaman

⁴⁸Baidu Bukhori, *Dzikir...*, hlm. 27.

⁴⁹M. Quraish Sihab, *Wawasan Al-Qur'an Tentang Zikir & Doa* (Jakarta, Lentera 2008), hlm. 12.

berhubungan dengan Allah.⁵⁰ Secara psikologis, akibat perbuatan mengingat Allah ini dalam alam kesadaran akan berkembanglah penghayatan akan kehadiran Tuhan Yang Maha Pemurah dan Maha Pengasih, yang senantiasa mengetahui segala tindakan yang nyata maupun yang tersembunyi. Ia tidak akan merasa hidup sendirian di dunia ini, karena ada dzat Yang Maha Mendengar keluh kesahnya yang mungkin tidak dapat diungkapkan kepada siapa pun.⁵¹

Jadi dengan berdzikir seorang akan ingat kepada Allah dan merasa setiap langkahnya akan selalu ditemani oleh Allah, sehingga seorang jiwanya akan merasa tenang.

5. Ketenangan jiwa dalam perspektif islam

Dalam islam kata jiwa diambil dari redaksi bahasa Arab yaitu *nafs*, adalah jiwa. *An-Nafs* dalam kebanyakan terjemahan dalam bahasa Indonesia, diartikan Jiwa atau diri.⁵² Menurut Tafsir al-Maraghi,⁵³ Mutmainnah adalah ketenangan jiwa setelah adanya kegoncangan. Maksudnya adalah ketetapan pada apa yang telah dipegang dan tidak pernah goyah setelah menerima goncangan akibat paksaan.⁵⁴ Jadi dengan adanya goncangan tersebut maka seseorang akan tetap ta'at kepada Allah dan berjalan dengan lurus.

Fakhur Razy, ahli tafsir tersohor pernah menguraikan dalam “Tafsir Kabir”, bahwa jiwa (hati) manusia itu memang hanya satu, tetapi sifat-

⁵⁰Bastaman, *Integrasi Psikologi...*, hlm. 161.

⁵¹*Ibid.*, hlm. 161.

⁵² Muhammad Yunus, *Kamus Arab-Indonesia* (Jakarta: Hidakarya Agung, 1990), hlm. 42.

⁵³ Tafsir al-Maraghi, hlm 260-261

⁵⁴ *Ibid.*, hlm 260-261

sifatnya banyak dan bermacam-macam. Apabila hati itu lebih condong kepada nilai-nilai ketuhanan dan mengikuti petunjuk-petunjuk ilahi, maka ia nafs *al mutmainnah*, jiwa tenteram dan tenang. Jika ia condong kepada hawa nafsu dan marah maka ia dinamakan *ammarah bi assui*, yaitu hati yang dipenuhi oleh kejahatan.⁵⁵

Jadi pengertian “jiwa tenang” adalah jiwa yang beriman dan tidak digelitik rasa takut dan duka hati. *Mutmainnah* bisa diartikan sebagai jiwa yang ikhlas, yang yakin, yang beriman. Ibnu Abbas mengartikannya sebagai jiwa yang beriman dan yakin. Sedangkan imam Hasan mengartikannya sebagai jiwa yang rida dengan ketentuan Allah yang tahu bahwa sesuatu yang menjadi bagiannya pasti akan datang kepadanya. Adapun Ibnu Atha mengartikannya sebagai jiwa yang arif bi-Llah (mengenal Allah) yang tak sabar berjumpa dengan Allah walau sekejap.

Di kalangan beberapa ulama merumuskan bahwa jiwa yang *Mutmainnah* (tenang) itu ialah jiwa yang disinari oleh akal dan rasional. Jiwa yang tenang itu tumbuh karena kemampuan menempatkan sesuatu kepada tempat yang sewajarnya, dan senantiasa meletakkannya di atas dasar iman. Dengan dasar iman, maka manusia akan menerima segala sesuatu yang dihadapinya, baik senang maupun susah, baik menang maupun kalah dan lain-lain dengan perasaan rida. Sekiranya seseorang manusia itu mendapat nikmat, berhasil, dan mencapai kejayaan, dia tidak melonjak-lonjak karena kegirangan. Sebaliknya, jika mengalami bencana, muflis,

⁵⁵ Ar-Razi, Tafsir Ar-Razi, hlm. 23-24.

kalah dalam perjuangan dan lain-lain, dia tidak berdukacita, apalagi berputus asa.

Dalam situasi lain, mereka yang bersifat “*mutma'inah*” ini, dalam menguasai diri dalam keadaan apapun, berfikir rasional, mampu menciptakan keseimbangan dalam dirinya, hatinya tetap tenang dan tenteram. Jiwa yang tenang itu senantiasa merasa ridha terhadap apa pun keadaan, juga senantiasa mendapatkan keridhaan ilahi, seperti yang dinyatakan di dalam Al-Qur'an yang bermaksud: “Wahai jiwa yang tenang tenteram! Kembalilah kepada tuhanmu, merasa tenang (kepada Allah) dan Allah senang pula kepadanya. Masuklah dan berkumpul bersama-sama hamba-hambaku dan masuklah kedalam surga Ku” (al-Fajr(89): 27-0). “Wahai jiwa yang tenang tenteram! Kembalilah kepada tuhanmu, merasa tenang (kepada Allah) dan Allah senang pula kepadanya. Masuklah dan berkumpul bersama-sama hamba-hambaku dan masuklah kedalam surga Ku” (al-Fajr(89): 27-0).

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (٢٨)
فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (٢٩) وَادْخُلِي جَنَّاتِي (٣٠)

Artinya: “*Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi di ridhai-Nya. Masuklah ke dalam jamaah hamba-hamba-Ku dan masuk ke surgaku*”.⁵⁶

Menurut Al-Qur'an, jiwa yang tenang dikagumi dengan memiliki keyakinan yang tidak goyah terhadap kebenaran, seperti yang terkandung di dalam surah an-Nahl ayat 16. Ia juga memiliki rasa aman, bebas dari rasa

⁵⁶ (QS. Al-Fajr [89]: 27-30)

takut dan sedih di dunia dan akhirat kelak serta memiliki hati yang tenteram karena selalu mengingat Allah. Apabila ini terjadi, pada hakikatnya seorang itu telah mencapai puncak kebahagiaannya.⁵⁷

G. Metode Penelitian

Dalam memperoleh data maka dibutuhkan sebuah metode penelitian guna mempermudah peneliti dalam mengumpulkan dan menginterpretasikan data. Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.⁵⁸ Keabsahan sebuah penelitian pada hakikatnya tergantung pada penggunaan metode penelitian dalam mendapatkan sebuah data. Maka dari itu, dalam sebuah penelitian perlu dicantumkan metode penelitian yang digunakan dalam mencari data. Berikut akan dijelaskan beberapa hal yang terkait dengan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Alasan atas pemilihan ini karena metode deskriptif kualitatif menggambarkan atau merumuskan semua data yang didapat dengan kata-kata atau kalimat yang dipisah-pisahkan menurut kategori yang dimaksudkan untuk memperoleh kesimpulan.⁵⁹

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan studi fenomenologi, dimana penggalan data didasarkan atas pengalaman subyek. Dalam

⁵⁷ Muhammad 'Usman Najati, *Al-Qur'an wa 'ilamu an-Nafs* (Kairo: Dar al-Syuruq, 1982) hlm. 11-15.

⁵⁸ Sugiyono, *Metode kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hlm. 2.

⁵⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penulisan Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1996), hlm. 243.

penelitian ini peneliti mencoba memahami berbagai fenomena yang dialami subyek peneliti seperti: perilaku, sikap, mekanisme pertahanan, kondisi subyek.

Melalui metode ini peneliti mendeskripsikan serta menginterpretasikan mengenai upaya santri dalam mencapai ketenangan jiwa di Pondok Pesantren Bangunjiwo Kasihan, Bantul, Yogyakarta.

2. Subyek dan Obyek Penelitian

a. Subyek Penelitian

Subyek penelitian merupakan orang, unit atau instansi yang menjadi sumber data penelitian. Artinya subyek penelitian ini adalah informan yang memberikan informasi tentang situasi dan kondisi serta informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini penulis menentukan beberapa kriteria subyek penelitian, yaitu:

- 1) Subyek harus seorang yang aktif terlibat dalam birokrasi kelembagaan atau bagian dari pengurus yayasan atau pesantren. Karena dengan begitu sudah barang tentu Subyek akan lebih banyak mengetahui tentang kepesantrenan dan mengetahui seluk beluk santri-santri tersebut. Dalam penelitian ini penulis memilih Drs. H. Muslih Ilyas sebagai informan pertama yang sekaligus merupakan seorang pendiri pondok pesantren Bangunjiwo.
- 2) Subyek kedua adalah salah satu dari pengurus pondok pesantren. Dalam hal ini pengurus menjadi salah satu sumber informasi yang bisa dipertanggung jawabkan pernyataannya mengenai kondisi santri-santri di pondok pesantren, khususnya santri DN, AL, dan NN.

Kondisi ketiga santri yang menjadi subyek penelitian ini bukan tanpa alasan, pemilihan 3 santri sebagai subyek penelitian berdasarkan saran dari salah satu pengurus pondok pesantren. Pastinya pengurus mengetahui sedikit banyak aktifitas dan kondisi santri-santri di pondok pesantren.

- 3) Subyek ketiga merupakan seorang yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan atau melakukan cara-cara untuk mencapai ketenangan jiwa. Informan ketiga ini merupakan pelaku atau yang telah ditunjuk oleh subyek pertama dan kedua. Hal ini menjadi alasan peneliti memilih 3 santri sebagai subyek inti, yaitu para santri yang mempunyai histori hidup kurang baik dan kondisi kejiwaan yang kurang tenang, namun bisa merubah kehidupannya menjadi lebih baik. Dari jumlah keseluruhan 35 santri, peneliti mengambil 3 santri sebagai subyek penelitian dengan inisial sebagai berikut: DN, NN dan AL.

Adapun alasan penulis mengambil ketiga santri tersebut karena ketiga santri telah berhasil melakukan upaya-upaya untuk mencapai ketenangan sehingga merubah kehidupannya menjadi lebih baik. Kehidupan ketiga santri yang sebelumnya tidak tenang ditunjukkan dengan beberapa perilaku tidak baik atau penyimpangan sosial. Di antara perilaku tersebut adalah, ketiga santri tersebut mudah marah, tidak bijak dalam mengambil keputusan, sulit diatur atau egois dan lain sebagainya yang perilaku-perilaku tersebut merugikan diri sendiri juga orang lain. Kondisi buruk ketiga santri itu berangsur hilang setelah melakukan usaha-usaha dalam perbaikan kondisi jiwa

mereka. Di antara usaha-usaha tersebut antara lain dengan melakukan dzikir, shalat, puasa, membaca Al-Qur'an. Maka melihat hal tersebut pastinya santri tersebut mempunyai pengalaman-pengalaman yang luarbiasa dengan cara-cara yang dilakukan untuk merubah kehidupan mereka. Maka dari itu penulis tertarik untuk mengetahui cara ketiga santri tersebut dalam upaya mencapai ketenangan jiwa.

b. Obyek Penelitian

Obyek penelitian ini yaitu usaha-usaha yang dilakukan oleh tiga santri pondok pesantren Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta.

3. Metode Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi merupakan pengamatan langsung dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena fenomena yang diselidiki. Metode observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah model pengamatan terbuka, yaitu pengamatan yang dilakukan secara terbuka diketahui oleh subyek.⁶⁰

Dalam hal ini tidak mengandalkan obserai secara individual tetapi secara umum dengan jalan meneliti dan mengamati 3 santri yang terpilih menjadi subyek penelitian yaitu DN, NN, dan AL. Jadi dalam observasi ini peneliti mengambil data-data sekunder misalnya tentang gambaran umum lokasi penelitian dan juga mengamati kegiatan ketiga santri tersebut ketika berada di pondok pesantren untuk menuju kondisi jiwa

⁶⁰Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, Edisi revisi (Bandung: Rosada, 2008), hlm. 174-178.

yang tenang. Tanpa sedikitpun peneliti campur tangan di dalam bentuk catatan lapangan.

b. Wawancara

Dikarenakan peneliti ini melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah responden sedikit maka dari itu peneliti menggunakan teknik wawancara. Wawancara dapat dilakukan terstruktur ataupun tidak terstruktur, dan dapat dilakukan melalui tatap muka (*face to face*) maupun dengan menggunakan telepon.⁶¹ Wawancara yang peneliti lakukan yaitu kepada Drs. H. Muslih Ilyas sebagai pengasuh ponpes, mengenai informasi tentang pondok pesantren Bangunjiwo, adapun yang menjadi informan pokok yaitu tiga santri yang berinisial DN, NN dan Al. Adapun Santri lain sebagai penunjang.

Wawancara yang peneliti gunakan adalah model wawancara terpimpin yaitu tanya jawab yang terarah untuk mengumpulkan data-data informasi tentang pondok pesantren dan subyek penelitian yaitu DN, NN dan AL dengan berdasarkan pedoman wawancara yang sudah disusun sebelumnya tetapi tidak menutup kemungkinan adanya pengembangan pertanyaan sesuai dengan data yang diperlukan.

c. Dokumentasi

Dokumentasi dalam penelitian ini digunakan sebagai data pendukung dari hasil wawancara dan observasi. Hal ini mempunyai

⁶¹Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2012), hlm. 194.

tujuan untuk mendapatkan kumpulan data yang berbentuk catatan-catatan yang penting maupun bentuk gambar.⁶² Beberapa dokumen yang dimaksud adalah meliputi bentuk kegiatan-kegiatan yang ada di Pondok Pesantren Bangujiwo.

4. Metode Analisis Data

Analisis data digunakan ketika data diperoleh. Secara harfiah analisis data adalah proses pengorganisasian data ke dalam kategori, pola dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data.⁶³

Analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan metode deskriptif kualitatif, yaitu setelah ada data yang berkaitan dengan penelitian, maka disusun dan diklasifikasikan dengan menggunakan data-data yang diperoleh untuk menggambarkan jawaban dari permasalahan yang telah dirumuskan.

Dalam penelitian ini, model analisis data yang digunakan adalah dengan model Miles *and* Huberman Yaitu *interactive model*, yang komponen kerjanya meliputi *data reduction* (mengurangi data), *data display* (penyajian data), *conclusion drawing/verification*.⁶⁴

Data reduction (mengurangi data) merupakan pemilihan, penyederhanaan, dan pemusatan perhatian pada hal-hal yang menguatkan data yang diperoleh dari lapangan dan mengurangi dilakukan oleh peneliti

⁶²*Ibid*, hlm. 196

⁶³Lexy J. Moleng, *Metode Penulisan Teori dan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1991), hlm. 109.

⁶⁴Sugiyono, *Metode Penulisan Kuantitatif Kualitatif dan R& D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm. 246-252.

secara terus menerus dalam waktu penelitian dilakukan. *Data display* (penyajian data) merupakan pendeskripsian hasil data yang diperoleh dari penelitian di lapangan dengan menggunakan kalimat-kalimat sesuai dengan pendekatan kualitatif dan sesuai dengan laporan yang sistematis dan mudah dipahami. *Conclusion drawing* atau *verification* (penarikan kesimpulan) merupakan cara informasi yang tersusun dalam penyajian data.

Adapun langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a. Langkah deskriptif
- b. Langkah interpretasi
- c. Langkah analisis
- d. Langkah pengambilan keputusan

5. Pengecekan Keabsahan Data

Keabsahan data dipandang sebagai sesuatu yang sangat penting dalam penelitian ilmiah. Maka dari itu, diperlukan pengujian guna mengukur sejauh mana keabsahan data tersebut.

Untuk menguji keabsahan data yang didapat sehingga benar-benar sesuai dengan yang peneliti maksud, maka dalam implementasinya peneliti menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau pembandingan terhadap data. Dalam penelitian ini, triangulasi yang digunakan penulis adalah triangulasi sumber. Dimana, dalam triangulasi ini data dibandingkan dan dicek balik derajat keabsahannya.

Sebagaimana Patton dalam Lexy J. Moleong mengemukakan bahwa triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dengan metode kualitatif.⁶⁵ Berikut langkah penggunaan teknik triangulasi:

- a. Membandingkan data hasil pengamatan dan data hasil wawancara.
- b. Membandingkan perkataan subyek di depan umum dengan apa yang dikatakannya secara pribadi.
- c. Membandingkan perkataan subyek umum dengan apa yang dikatakan teman dekat subyek.
- d. Membandingkan apa yang dikatakan subyek ketika penelitian dan pada saat diluar penelitian.
- e. Membandingkan hasil wawancara dengan isi dokumen.

H. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Dengan adanya penelitian diharapkan dapat dijadikan metode konselor dalam masalah yang serupa, juga dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan di bidang mencapai ketenangan jiwa serta dapat diaplikasikan dalam kegiatan Bimbingan dan Konseling Islam.

2. Praktis

- a. Bagi peneliti: Dengan adanya penelitian ini, peneliti bisa mendapatkan pengalaman dan wawasan yang luar biasa yang bisa dijadikan acuan peneliti dalam pengembangan keilmuan di kemudian hari.

⁶⁵Lexy J. Moelong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1993), hlm. 9.

- b. Bagi orang yang diteliti: dengan adanya penelitian ini orang yang diteliti bisa mendapatkan pemahaman baru terkait meningkatkan ketenangan jiwa guna membantu mengatasi problematik yang dialaminya.
- c. Bagi Jurusan: dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan intervensi untuk mencapai ketenangan jiwa, juga sebagai bahan acuan untuk penelitian serupa di masa yang akan datang untuk dikembangkan lebih lanjut.



BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian dalam Bab III, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Bahwa usaha yang dilakukan santri dalam mencapai ketenangan jiwa di pondok pesantren Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta, adalah: *Pertama*, dzikir, yaitu mengingat Allah agar hati merasa selalu dekat dengan-Nya. *Kedua*, shalat, yaitu melaksanakan shalat wajib maupun shalat sunnah, sebagai pendisiplinan hidup. *Ketiga*, membaca Al-Qur'an, yaitu agar mendapatkan pencerahan dari makna-makna yang terkandung di dalamnya. *Keempat*, puasa, yaitu melaksanakan puasa wajib maupun puasa sunnah untuk dapat mengendalikan hati dan pikiran.

B. Saran-saran

1. Kepada Santri Pondok Pesantren Bangunjiwo

Kepada semua santri, penulis berharap agar upaya yang telah dilakukan tersebut terus dilaksanakan dan ditingkatkan tidak terkecuali dalam bidang spiritual dan mental, selayaknya bisa istiqomah dalam beribadah agar sikap yakin lebih tertanam sehingga memiliki mental yang kuat dalam menghadapi kehidupan dunia maupun akhirat. Dan juga semua santri agar dapat melakukan nyantrinya dengan baik, dan selalu bercita-cita untuk menjaga dan melaksanakan ajaran Islam dengan baik.

2. Kepada Peneliti Selanjutnya

Penulis berharap kepada peneliti selanjutnya untuk lebih memperluas subyek penelitian, tidak hanya pada santri yang mempunyai perilaku yang sudah mengalami perubahan dalam mampu berdamai dengan dirinya. Namun kepada ustadz dan para sesepuh juga di teliti untuk mendapatkan informasi terkait pencapaian ketenangan jiwa sehingga dengan itu bisa menjadikan masukan kepada tenaga terapis Islam dan juga konselor.

C. Kata Penutup

Alhamdulillah segala syukur kami panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menjadi pedoman bagi pembaca khususnya pada jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Penulis berharap, para pembaca berkenan memberikan kritik dan saran sebagai perbaikan bagi penulis.

Akhir kata, waAllahu A'lam Bisshoab.

DAFTAR PUSTAKA

- Alafsana. Sirsaeha. 2002. *Kado Ulangtahun Kekasihku*, Yogyakarta: Ar-Ro'I.
- Al-Ghazali. Imam. 1984. *Ihya Ulumuddin Bab Ajaibul Qolbi* Terj. Ismail Yakub. Jilid 4. Jakarta: Tirta Mas.
- Arikunto, Suharsimi. 1996. *Prosedur Penulisan Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2011. *Penilaian dan Penulisan dalam Bidang Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Aditya Media.
- Ar-Razi. *Tafsir Al-Kabir*. Bairut-Lebanon: Al-Kutub.
- As, Asmaran. 1992. *Pengantar Studi Akhlak*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Daradjat, Zakiah. 1982. *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*. cet. IV, Jakarta: Bulan Bintang.
- Daradjat, Zakiah. 1990. *Kebahagiaan*, Jakarta: Yayasan Pendidikan Islam Ruhama.
- Departemen Agama RI. 2002. *Mushaf Al-Qur'an Terjemahan*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Daradjat, Zakiah. 1988. *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Haji Masagung.
- Drajat, Zakiah. 1983. *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung.
- Frager, Robert, Ph.D.. 2014. *Psikologi Ufi*. Jakarta: Zaman
- Ghazali, Imam. 1984. *Keajaiban Hati*, (terj.) Nur Hicmah, Dari Ajaib Al Qalb, Jakarta: Tirta Mas.
- Irwanto, dkk. 1991. *Psikologi Umum*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Irwanto. Dkk. 1991. *Psikologi Umum*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- J. Moelong, Lexy, 1993. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Karzon, Anaz Ahmad. 2010. *Takziyatun Nafs*, Jakarta: Akbar Media.
- KBBI Online. di akses pada tanggal 28, Desember, 2016.

- Khudri Saleh, Ahmad. 1998. *Kegelisahan Imam Al-Ghozali Sebuah Otobiografi intelektual*. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Mahsudi. Farid. 2013. *Psikologi Konseling*, Jokjakarta: IRCiSoD,
- Moleng, Lexy J.. 1991. *Metode Penulisan Teori dan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Mustofa, Ahmad. *Al-Maraghi Tafsir al-Maraghi*. Bairut: Dar Al-Kutub Al-Islamiah.
- Poewadarminto W. J. S. 1996. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.
- Raharjo, Dawam. 1988. *Dunia Pesantren dalam Peta Pembaharuan*, Jakarta: LP3ES.
- Sihab, M. Quraish. 2008. *Wawasan Al-Qur'an Tentang Zikir & Doa*. Jakarta, Lentera.
- Soewanto, Westy. 1988. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Bina Aksara,
- Sugiyono. 2007. *Metode kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2009. *Metode Penulisan Kuantitatif Kualitatif dan R& D*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. 1995. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Umary, Barmawie. 1995. *Materi Akhlak*. Solo: Ramadhani.
- Usman Najati, Muhammad. 1982. *Al-Qur'an wa'ilamu an-Nafs* Kairo: Dar al-Syuruq.
- Ya'qub, Hamzah. 1996. *Etika Islam*. Bandung: CV Diponegoro
- Ya'qub, Hamzah. 1992. *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin, Tasawuf dan Taqarrub*, Jakarta: Alisa.
- Yunus, Muhammad. 1990. *Kamus Arab-Indonesia*, Jakarta: Hidakarya Agung.

PEDOMAN WAWANCARA

1. Kapan pondok Bangunjiwo didirikan?
2. Apa alasan utama sehingga mendirikan pondok pesantren Bangunjiwo?
3. Apa saja kegiatan yang dilakukan para santri selama dalam lingkungan pondok?
4. Adakah kegiatan khusus yang mendorong santri untuk mengupayakan ketenangan jiwa?
5. Seberapa banyak santri yang sudah berusaha dan mampu mencapai ketenangan jiwa?
6. Bagaimana anda bisa mengalami atau sampai pada situasi ketenangan jiwa?
7. Apa saja yang anda lakukan sehingga sampai dapat tenang jiwanya?
8. Apa saja pengalaman yang anda alami selama melaksanakan upaya ketenangan jiwa?
9. Apakah kualitas keagamaan dapat menjadi penunjang tercapainya ketenangan jiwa?
10. Syariat-syariat agama seperti shalat, dzikir, puasa apakah bisa menjadi media tercapainya ketenangan jiwa?
11. Bagaimana cara anda mendapatkan ketenangan jiwa?
12. Apakah ada ritual lain atau ritual khusus yang anda lakukan untuk mempermudah tercapainya ketenangan jiwa?
13. Seberapa besar usaha yang dilakukan supaya mencapai ketenangan jiwa?
14. Kira-kira membutuhkan berapa lama upaya dilakukan dan sampai tercapainya ketenangan jiwa?

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Moh. Yemi Zakaria

Tempat/TanggalLahir : Pati, 15 November 1992

Alamat : Ds. Gunungsari Rt 01, Rw 01, Kec. Tlogowungu,
Kab. Pati, Jawa Tengah

Domisili : Yogyakarta

Jenis Kelamin : Laki- Laki

Agama : Islam

Status : Belum menikah (belum menikah/menikah)

Nama Ayah : Arwani

Nama Ibu : Rustini

No HP : 085726219699

Email : yemi1592@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

Pendidikan Formal

1. (2004) MI Gunungsari, Tlogowungu – Pati
2. (2009) Lulus Mts Salafiyah, Kajen – Pati
3. (2012) Lulus MA Salafiyah, Kajen – Pati
4. (2017) Masih Menempuh di Universitas Islam Negeri – Yogyakarta