

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS DAN INTENSITAS DZIKIR DENGAN KELAPANGDADAAN MAHASISWA

Oleh: Fuad Nashori*

Abstract

The following article constitutes the result of research. This research aims to describe correlation the quality and intensity of dzikir and the tolerant attitudes of regular students and boarding school students. The indicators that used in this research is the scale of tolerant attitudes, that of dzikir quality and intensity. The subject of the research is 109 students. This research revealed that there is positive correlation dzikir quality and the tolerant attitudes of regular students and boarding school students. The contribution of dzikir quality to the tolerant attitude is 41.5 %. There is a negative correlation dzikir intensity and the tolerant attitude of regular students and boarding school students.

تهدف الباحثة إلى استكشاف العلاقة بين ذكر أسماء الله سبحانه وتعالى عند الطلاب المنتظمين وغير المنتظمين وانفساح صدورهم من حيث الكمية والكيفية. وانطلق الباحثة من الفرضيات التالية (أ) وجود العلاقة بين ذكر أسماء الله سبحانه وتعالى وانفساح صدور الطلاب من حيث الكمية (ب) وجود العلاقة بين ذكر الله وانفساح صدور الطلاب من حيث الكيفية. وتناول الباحثة معيار الإنفساح والذكر معا سواء من ناحية الكيفي والكمي. وموضوع البحث هم الطلاب المنتظمون وغير المنتظمين في مدينة جوكرتا الذي بلغ عددهم إلى 109 طالب وطالبة. وحصلت الباحثة إلى نتيجة وجود العلاقة الإيجابية بين كيفية ذكر أسماء الله سبحانه الذي عمل به الطلاب مع انفساح صدورهم ، فكلما ازدادت كيفية الذكر لله وكميته ازداد في الحين انفساح صدورهم و كذا بالعكس، ونسبة العلاقة بينها تبلغ إلى 41,5 بالمائة. ونتيجة الأخرى الذي أنهى بها الباحثة تشير إلى عدم العلاقة الدلالية بين كمية الذكر لله وانفساح الصدور عند الطلاب المنتظمين وغير المنتظمين في مدينة جوكرتا.

Kata kunci: kelapangdadaan, kualitas dzikir, intensitas dzikir

* Penulis adalah dosen tetap Fakultas Psikologi UIN dan Ketua Umum PP Asosiasi Psikologi Islami.

A. Pendahuluan

Setiap bangsa dan setiap institusi memiliki tanggungjawab dan tugas untuk mengembangkan sumber daya manusia anggotanya. Dimensi-dimensi sumber daya manusia yang perlu memperoleh pengembangan lebih lanjut bukan hanya yang berkaitan dengan fisik, psikologis dan sosial, tapi juga yang bersifat spiritual.¹ Salah satu aspek psiko-spiritual yang dipandang penting adalah kelapangdadaan. Kelapangdadaan adalah suatu kondisi psiko-spiritual yang ditandai oleh kemampuan menerima berbagai kenyataan yang tidak menyenangkan dengan tenang dan terkendali.²

Contoh kongkrit suatu keadaan batin yang mencerminkan adanya kelapangdadaan ini adalah apa yang terjadi dalam diri seseorang saat menghadapi kesulitan. Seorang suami yang tinggal di Banda Aceh mendapati suatu kenyataan bahwa istri yang sangat dicintainya meninggal dunia dan dua anaknya juga dalam status hilang setelah terjadi bencana gempa dan tsunami di Banda Aceh pada akhir tahun 2004. Beruntungnya, dua anaknya yang lain dalam keadaan selamat. Ia sangat terpukul dengan keadaan yang menyedihkan ini. Namun, lama kelamaan ia dapat menerima kenyataan yang pahit ini (berdasar wawancara dengan putranya yang selamat pada awal Januari 2005). Putranya sendiri, mahasiswa reguler yang menempuh pendidikan tinggi di Yogyakarta, menunjukkan rasa sedih, namun akhirnya bisa menerima kenyataan tidak mengenakan tersebut.³

Contoh yang lain adalah seorang mahasiswa-santri menghadapi kenyataan bahwa ia di-*drop out* (DO) dari pondok pesantren tempat ia menimba ilmu agama selama lima tahun. Ia terkena DO karena “dinyatakan melakukan palanggaran berupa tidak tinggal di pondok pesantren selama tiga semester.” Jalan ceritanya adalah demikian: ia pernah mengalami gangguan psikologis yang luar biasa yang menyebabkan ia harus istirahat dari perguruan tinggi dan pondok pesantrennya. Ia akhirnya istirahat dan menenangkan dirinya di tempat tinggalnya yang agak jauh dari Kota Yogyakarta. Ia berangsur-angsur sembuh, bisa menyelesaikan pendidikan di kampusnya, namun ia merasa malu untuk tinggal bersama-sama temannya di pondok. Ia sudah diberi peringatan (kalau tiga semester berturut-turut tidak tinggal di pondok pesantren akan terkena ancaman DO), tetapi peringatan itu tidak mengubah pendiriannya untuk tidak ke pondok pesantren. Karena sudah diperingatkan sebanyak tiga kali dan tidak ada tanggapan yang berarti, maka ia

¹ Hanna Djumhana Bastaman (2005), *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar & Yayasan Insan Kamil. p. 193.

² Fuad Nashori (2004), “Menjadi Pribadi yang Lapang Dada,” dalam *Buletin Al-Islamiyyah*, Nomor 18, Th. XII, Februari 2004, p. 20-25.

³ Cerita di atas diungkapkan oleh SM, seorang mahasiswa di perguruan tinggi swasta terkenal di Yogyakarta, langsung kepada penulis.

dinyatakan DO. Awalnya, ia berat menerima keputusan itu, walau tak lama kemudian ia bisa menerimanya.⁴

Gambaran di atas menunjukkan adanya kelapangdadaan walaupun belum sepenuhnya. Beberapa tahun belakangan ini dalam diri bangsa Indonesia terdapat berbagai kenyataan yang memprihatinkan. Orang Indonesia, yang sebelumnya dicitrakan sebagai bangsa yang lapang dada, ternyata sering menunjukkan berbagai reaksi yang bersifat negatif terhadap stimulus yang tidak menyenangkan. Reaksi yang ditunjukkan seseorang saat menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan bermacam-macam. Salah satunya adalah melakukan agresi membalas, yaitu menyerang balik secara fisik atau psikologis terhadap seseorang yang dianggap sebagai penyebab peristiwa yang tidak menyenangkan. Sebagai contoh, saat seorang mahasiswa-reguler diejek oleh kawan-kawannya ia bereaksi mendatangi si pengejek dan melakukan penyiksaan terhadap si pengejek itu. Hal ini sebagaimana pernah diceritakan oleh seorang mahasiswa salah satu fakultas di suatu perguruan tinggi swasta di Yogyakarta.

Reaksi yang lain adalah diam, dalam hal ini secara lisan tidak bicara, tapi alam hati tetap menyimpan peristiwa yang tidak menyenangkan bahkan traumatik. Salah satu kebiasaan yang diajarkan budaya adalah diam itu emas (tidak berbicara itu mulia). Budaya Jawa ternyata sangat menjunjung tinggi sikap diam ini. Orang Jawa menyebutkan konsep *ngono yo ngono ning ojo ngono* (secara harfiah: begitu ya begitu tapi jangan begitu).⁵ Maksudnya, orang boleh jadi merasa menderita tapi jangan mengungkapkan penderitaan itu apa adanya. Sebagai contoh, bila seorang mahasiswi menghadapi kenyataan dilecehkan secara seksual oleh teman laki-lakinya, maka yang paling patut ia lakukan adalah mendiamkannya saja.

Pertanyaan yang dapat diajukan adalah apa yang mempengaruhi kelapangdadaan seseorang? Dzikir, sebagaimana diungkapkan sebuah hadis, dapat menghilangkan kesusahan dan kesempitan.⁶ Benarkah intensitas dan kualitas dzikir mempengaruhi kelapangdadaan mahasiswa dan santri?

B. Dasar Teori

1. Kelapangdadaan.

Kelapangdadaan (*al-basith, al-sambah*) adalah suatu kondisi psiko-spiritual yang ditandai oleh kemampuan menghayati realitas yang terjadi,

⁴ Cerita ini diketahui oleh penulis berdasarkan keterangan yang diberikan pengasuh sebuah pondok pesantren mahasiswa di Yogyakarta.

⁵ Fuad Nashori (2004), *Manajemen Qalbu: Bagaimana Menyikapi Penderitaan Hidup?*, Bahan Kuliah Blok Kesehatan Jiwa Fakultas Kedokteran UII Yogya. p. 10.

⁶ Muhammad Arifin Ilham & Debby Nasution (2004), *Hikmah Dzikir Berjamaah*, Jakarta: Penerbit Republika. p. 20.

menyadari bahwa realitas itu diciptakan oleh Allah, dan kesediaan untuk menerima berbagai kenyataan yang boleh jadi tidak menyenangkan secara fisik dan psikologis.⁷ Yang dimaksud kondisi psiko-spiritual adalah keadaan yang berada dalam diri seseorang yang berkaitan dengan perasaan dan pemikirannya yang sebagai makhluk Allah. Kenyataan yang tidak menyenangkan adalah semua kondisi yang berada di dalam dan di luar diri yang secara objektif tidak disukai seseorang. Dikatakan oleh Fuad Nashori bahwa semakin tinggi kelapangdadaan seseorang maka ia semakin mampu menerima realitas yang beragam, termasuk yang tidak menyenangkan.⁸

Sebagai contoh, rumah kebanjiran bagi seseorang secara objektif tidak disukai. Terkena tsunami dan gempa sebagaimana yang dialami warga Nanggroe Aceh Darussalam secara objektif tidak disukai. Tenang dan terkendali adalah sikap positif yang ditunjukkan seseorang terhadap situasi dan kondisi yang secara objektif tidak menyenangkan. Karena ketenangannya, mereka melihat peristiwa secara holistik, artinya suatu kejadian memiliki keterkaitan dengan kejadian lain, misalkan bahwa bencana terjadi pastilah memiliki hikmah. Sementara terkendali adalah sikap yang mereka tunjukkan dapat dikontrol oleh mereka secara baik sehingga tidak menimbulkan kerugian bagi diri sendiri maupun orang lain dan lingkungannya.

Sekurang-kurangnya terdapat tujuh ciri pribadi yang lapang dada.⁹ *Pertama*, kesadaran spiritual (*spiritual awareness*), yaitu kesadaran bahwa keadaan yang tidak menyenangkan merupakan ujian dari Allah. Orang yang lapang dada adalah seseorang yang kokoh menghadapi berbagai kenyataan hidup dan memandang kenyataan hidup sebagai ujian. Kekokohan itu dapat dicapai bila seseorang dilatih atau diuji secara terus menerus oleh Allah. Hal ini sesuai dengan firman Allah: *Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan (saja) mengatakan: "Kami telah beriman," sedang mereka tidak diuji lagi?*¹⁰

Kedua, kesiapan psikologis (*psychological preparatory*), yaitu kesiapan untuk menerima stimulasi yang tidak menyenangkan. Setelah sadar bahwa orang yang kokoh atau yang hebat harus melewati banyak ujian, maka tumbuhlah dalam diri orang tersebut kesiapan untuk berhadapan dengan hal-hal yang tidak menyenangkan. Kesiapan ini merupakan respons atas kepastian datangnya ujian dari Allah. Allah berfirman: *Kamu sungguh-sungguh akan diuji terhadap*

⁷ Fuad Nashori (2004), "*op.cit*", p. 23.

⁸ Fuad Nashori (2003), *Potensi-Potensi Manusia: Seri Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, p. 118.

⁹ Fuad Nashori, (2004), "*Menjadi*", p. 23.

¹⁰ QS al-Ankabut, 29:2.

*hartamu dan dirimu. Dan (juga) kamu sungguh-sungguh akan mendengar dari orang-orang yang diberi kitab sebelum kamu dan dari orang-orang yang mempersekutukan Allah, gangguan yang banyak yang menyakitkan hati. Jika kamu bersabar dan bertakwa, maka sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang patut diutamakan.*¹¹

Ketiga, keyakinan akan kesanggupan diri menanggung beban, yaitu keyakinan bahwa kesulitan yang ditanggung tak akan melebihi kesanggupan dirinya untuk menerima beban itu. Apapun ujian yang bakal atau dijalani seseorang, pasti telah tersedia kemampuan psiko-spiritual dalam diri seseorang untuk mampu menerima beban itu. Allah berfirman: *Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.*¹²

Keempat, pertaubatan, yaitu melakukan pertaubatan atas dosanya kepada Tuhan. Orang yang lapang dada ini sadar salah satu yang menjadikan kesulitan adalah dosa-dosa yang dilakukan manusia. Kadang kesulitan, yang sesungguhnya merupakan ujian itu, akibat dari kesalahan manusia. Bila seseorang sadar itu merupakan kesalahannya, maka ia akan meminta ampunan dari Allah. Aktivitas bertaubat akibat kesalahan ini dicontohkan oleh Nabi Dawud. Allah berfirman: *Dan Daud mengetahui Kami mengujinya, maka ia meminta ampun kepada Tuhannya lalu menyungkur sujud dan bertaubat.*¹³ Di ayat yang lain Allah berfirman: *Dan sesungguhnya Kami telah menguji Sulaiman dan Kami jadikan ia tergeletak di atas kursinya sebagai tubuh (yang lemah karena sakit), kemudian ia bertaubat. Ia berkata: "Ya Tuhanku, ampunilah aku dan anugerahkanlah kepadaku kerajaan yang tidak dimiliki oleh seorang juapun sesudahku, sesungguhnya Engkaulah yang Maha Pemberi."*¹⁴

Kelima, pemaafan (*forgiveness*), yaitu kesiapan memberikan ampunan dan maaf bagi orang lain. Keterbukaan diri untuk memberi maaf kepada orang lain adalah tanda utama yang dapat segera ditangkap orang lain. Setiap kali menerima stimulasi yang tidak menyenangkan, Nabi Muhammad selalu memiliki kesiapan untuk memberikan maaf atau pengampunan terhadap seseorang yang menyakitinya. Salah satu contohnya adalah saat Nabi Muhammad mencoba berdakwah terhadap masyarakat Thaif. Orang-orang Thaif ternyata tidak menerima dakwah yang disampaikan Nabi, bahkan lebih dari itu mereka mengusir dan melempari Nabi. Akibatnya, Nabi Muhammad pulang dengan tubuh dalam keadaan berdarah. Melihat keadaan yang tidak manusiawi tersebut, seorang malaikat menawarkan diri untuk melakukan

¹¹ QS Ali Imran, 3:186.

¹² QS al-Baqarah, 2:286.

¹³ QS Shaad, 38:24.

¹⁴ QS Shaad, 38: 34-35.

pembalasan atas perilaku yang diterima Nabi. Tetapi Nabi Muhammad ternyata sangat pemaaf. *"Tidak menjadi masalah. Aku memaafkan mereka. Semoga anak cucu mereka akan menjadi orang-orang yang taat."*

Keenam, pencarian hikmah (*seeking meaning*), yaitu keyakinan akan adanya hikmah atau pelajaran di balik peristiwa. Orang yang sehat secara ruhani akan dapat mengambil pelajaran bahwa di balik kesulitan ada pelajaran atau hikmah yang dapat diambil. Sementara pada orang-orang yang tidak sehat (munafik) mereka tidak dapat mengambil pelajaran. Allah berfirman: *Dan tidakkah mereka (orang-orang munafik) memperhatikan bahwa mereka diuji sekali atau dua kali setiap tahun, kemudian mereka tidak juga bertaubat dan tidak pula mengambil pelajaran.*¹⁵

Ketujuh, berpikir positif tentang masa depan (*positive thinking*), yaitu keyakinan akan adanya perbaikan keadaan setelah berlangsungnya keadaan yang tidak menyenangkan. Keadaan yang tidak menyenangkan pasti akan berlalu dan akan datang keadaan yang menyenangkan, tentu saja melalui usaha. Allah berfirman: *Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.*¹⁶

Adapun beberapa hal yang mempengaruhi tinggi rendahnya kelapangdadaan seseorang, yaitu:

- a. *Keimanan*. Seseorang yang memiliki iman yang kokoh di dalam hatinya percaya akan adanya takdir (ketentuan), ketentuan baik dan ketentuan buruk, yang telah ditetapkan Allah. Kalau seseorang selalu menyadari bahwa Allah menetapkan takdir baik dan buruk, maka mereka cenderung bisa menerima ketentuan Allah. Seseorang yang selalu beribadah adalah seseorang yang cenderung mengukuhkan iman terhadap takdir Allah.
- b. *Dzikir*. Dzikir sendiri, menurut Subandi, menghasilkan adanya perasaan lapang atau perasaan los (terbebas dari beban yang menghimpit).¹⁷ Dengan demikian, salah satu aspek yang mempengaruhi adalah sejauh mana kualitas dzikir seseorang.
- c. *Tingkat Penderitaan yang dialami*. Berat ringannya penderitaan yang dialami ikut serta mempengaruhi kelapangdadaan. Penderitaan yang luar biasa berat cenderung diterima dengan lapang dada dibanding yang agak kurang berat. Contoh, para *survivor* bencana gempa dan tsunami Aceh.¹⁸ Mereka yang

¹⁵ QS at-Taubat, 9:126.

¹⁶ QS al-Insyirah, 94:5-6.

¹⁷ Subandi (1997), "Tema-tema Pengalaman Spiritual Pengamal Dzikir" dalam *Jurnal Psikologika*, II, (3), pp. 7-18.

¹⁸ Rahmat Hidayat (2005), *Peta Problem Psikologis Para Survivor Bencana Gempa dan Tsunami Aceh*. Makalah dipresentasikan dalam Diskusi Memahami Lebih Mendalam Bencana Aceh. PP API dan Panitia Psikologi UII Peduli Aceh, Yogyakarta, 18 Januari 2004, p. 3.

berada di daerah *Ring I* (yang terkena gempuran tsunami, paling berat menerima dampak dari tsunami), ternyata cenderung berpandangan bahwa derita yang mereka alami berasal dari Tuhan, dan mereka dapat menerimanya sekalipun mereka harus meninggal karenanya. Sementara itu, para *survivor* yang berada di *Ring II* (yang terkena terjangan tsunami) cenderung kurang bisa menerima kenyataan. Mereka menyesali mengapa mereka tidak bisa menolong istri, anak, atau orang tuanya.

- d. *Sumber penderitaan.* Kalau sumber penderitaan itu karena ulah manusia, maka orang cenderung lebih sulit untuk berlapang dada. Sementara kalau seseorang itu memahami bahwa penderitaan yang mereka alami itu berasal dari Tuhan, maka mereka cenderung berlapang dada. Contohnya adalah masyarakat Aceh cenderung yang melihat bencana berasal dari Tuhan cenderung tidak banyak yang mengalami gangguan psikologis berat (seperti *post traumatic stress disorder*) akibat bencana. Penyebab gangguan psikologis berat pada orang Aceh terutama adalah peperangan antara Pemerintah Indonesia dalam hal ini Tentara Nasional Indonesia (TNI) dan Gerakan Aceh Merdeka (GAM). Perang dianggap sebagai ulah manusia hal yang menyebabkan adanya penderitaan pada masyarakat Aceh.
- e. *Usia.* Orang yang berusia memasuki lansia cenderung lebih bisa menerima penderitaan daripada orang yang lebih muda. Hal ini dikarenakan pengalaman mereka lebih banyak dibanding dengan orang-orang yang berusia lebih muda.
- f. *Lingkungan.* Seseorang yang berada dalam lingkungan yang terlatih untuk berhadapan dengan suasana yang tidak menyenangkan lebih besar kelapangdadaannya dibanding mereka yang berada dalam lingkungan yang tidak melatih mereka untuk menerima beragam situasi. Pondok pesantren adalah lingkungan yang membiasakan diri seseorang untuk hidup prihatin.

2. Intensitas dan Kualitas Dzikir.

Dzikir adalah menyebut, menuturkan, mengingat, mengerti, ucapan lisan, getaran hati sesuai dengan cara-cara yang diajarkan oleh agama, dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah. Adapun jenis-jenis bacaan untuk berdzikir adalah bacaan *tasbih* (*subhanallah*), bacaan *tahmid* (*alhamdulillah*), kalimat *thayyibah* (*la ilaha illAllah*), *takbir* (*Allahu akbar*), bacaan *haulah* (*la haula wa la quwwata illa billabil 'aliyyil 'adhim*), bacaan *shalawat* Nabi (*Allahumma sholli 'ala muhammad 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.

Sementara itu yang dimaksud dengan kualitas adalah keadaan yang menunjukkan kedalaman pelaksanaan aktivitas suatu hal. Dengan demikian, yang dimaksud dengan kualitas berdzikir adalah keadaan yang menunjukkan kedalaman aktivitas berdzikir.

Dalam penelitian ini dibedakan antara intensitas dan kualitas dzikir. Intensitas dzikir diketahui dari frekuensi dan lama waktu dalam aktivitas berdzikir. *Pertama*, frekuensi berdzikir. Frekuensi berdzikir adalah seberapa sering seseorang melakukan aktivitas berdzikir. Salah satu aktivitas berdzikir yang banyak dilakukan insan beriman adalah berdzikir sehabis melakukan shalat fardhu: Shubuh, Dhuhur, Ashar, Maghrib, dan Isya'. Semakin sering seseorang mengisi kegiatan pasca shalat fardhunya maka berarti ia semakin tinggi frekuensinya dalam berdzikir.

Kedua, adalah lama waktu yang digunakan seseorang untuk melakukan dzikir. Semakin banyak waktu yang digunakan untuk berdzikir, menunjukkan ia semakin lama berdzikir. Masih berkaitan dengan lamanya berdzikir, perlu juga diungkap sejak kapan seseorang rajin melakukan aktivitas berdzikir, apakah sejak kecil atau baru beberapa minggu atau bulan terakhir. Semakin banyak rentang waktu, maka menunjukkan semakin lama aktivitas berdzikirnya.

Aspek-aspek Kualitas Dzikir. Kualitas dzikir adalah penghayatan seseorang atas dzikir yang dilakukannya. Aspek-aspek kualitas dzikir meliputi enam hal yaitu *niat, taqarrub, liqa', tadharru', ihsan, khauf, dan tawadhu'*.¹⁹ *Pertama*, *niat* adalah adanya kemauan yang kuat untuk melakukan dzikir. Orang yang memiliki kemauan kuat memiliki keinginan untuk bisa berdzikir dalam berbagai kesempatan dan di mana pun berada.

Kedua, taqarrub. Taqarrub adalah perasaan merasa dekat sekali dengan Allah sewaktu melakukan dzikir. Individu yang *taqarrub* merasa bahwa Allah begitu dekat, bahkan sampai lebih dekat dengan urat lehernya.

Ketiga, liqa'. *Liqa'* adalah merasa berjumpa dengan Allah saat melakukan dzikir.

Keempat, ihsan. Ihsan adalah perasaan seakan-akan melihat Allah atau Allah melihatnya saat yang bersangkutan berdzikir.

Kelima, tadharru'. *Tadharru'* adalah merasa tenang dan merasa rendah di hadapan Allah.

Keenam, khauf. Khauf adalah merasa takut dengan kekuasaan dan kekuatan Allah.

¹⁹ Dikutip dari Ahmad Cahyadi (2003), *Hubungan antara Dzikir dengan Kontrol diri pada Remaja. Laporan Penelitian*, Yogyakarta: Fakultas Psikologi UII, p. 19.

Ketujub, tawadbu', yaitu merendahkan diri di hadapan manusia atau tidak sombong.

3. Intensitas dan Kualitas Dzikir dengan Kelapangdadaan.

Aktivitas keagamaan memberi peluang pada seseorang untuk memperluas diri atau berlapang dada. Berdzikir, membaca al-Qur'an dan berdoa dapat melapangkan dada seseorang.²⁰ Dzikir yang dijalani seseorang secara berkualitas akan membantu pembentukan wadah psiko-spiritual yang luas dalam sistem kepribadian seseorang. Wadah psiko-spiritual yang luas pernah dapat penulis gambarkan sebagai danau yang luas. Kalau seseorang memiliki danau yang luas dalam jiwanya, maka mereka menganggap tidak berarti adanya kotoran yang masuk ke danau tersebut. Maksudnya, bila seseorang memiliki wadah psiko-spiritual yang luas, maka ia tidak akan serta merta menjadi marah besar, putus asa, atau stres, manakala menghadapi musibah atau peristiwa-peristiwa yang tidak menyenangkan lainnya. Namun, kalau wadah psiko-spiritual seseorang sempit, misalnya sesempit gelas, maka bila ada kotoran atau polusi mereka akan merasakan adanya pengaruh buruk atas kehadiran benda-benda tersebut. Adanya danau yang luas, dipengaruhi oleh aktivitas ibadah dan perilaku sehari-hari seseorang. Salah satu aktivitas ibadah yang penting adalah berdzikir.

C. *Hipotesis*

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan antara kualitas dzikir dengan kelapangdadaan pada mahasiswa-santri dan mahasiswa-reguler. Semakin berkualitas dzikir semakin tinggi kelapangdadaan.
2. Ada hubungan antara intensitas dzikir dengan kelapangdadaan pada mahasiswa-santri dan mahasiswa-reguler. Semakin intens dzikir semakin tinggi kelapangdadaan.

D. *Metode*

Data penelitian ini diambil dari mahasiswa-santri Pondok Pesantren UII, mahasiswa-santri Pondok Pesantren Ki Ageng Giring dan mahasiswa-reguler Universitas Islam Indonesia (UII). Pengambilan data dilakukan antara 31 Desember 2004 s.d 12 Januari 2005, dengan subjek 109 orang.

Alat ukur yang digunakan adalah skala kelapangdadaan, skala kualitas dzikir dan skala intensitas dzikir. Skala kelapangdadaan bermaksud mengungkap seberapa besar kelapangdadaan diri subjek penelitian yang mengacu kepada teori Nashori.²¹

²⁰ Fuad Nashori (2004), "*Menjadi....*" *op.cit*, p. 24.

²¹ *Ibid*, pp. 21-25.

Skala ini disusun sendiri oleh peneliti. Aspek-aspek kelapangdadaan terdiri atas kesadaran bahwa *kesadaran spiritual* (keadaan yang tidak menyenangkan merupakan ujian dari Allah), *kesiapan psikologis untuk menerima stimulasi yang tidak menyenangkan*, keyakinan bahwa kesulitan yang ditanggung tak akan melebihi kesanggupan dirinya untuk menerima beban itu, melakukan pertaubatan atas dosanya kepada Tuhan, kesiapan memberikan maaf bagi orang lain, keyakinan akan adanya hikmah atau pelajaran di balik peristiwa, dan keyakinan akan adanya perbaikan keadaan setelah berlangsungnya keadaan yang tidak menyenangkan.

Setelah dianalisis, diketahui bahwa alat ukur skala kelapangdadaan menunjukkan koefisien korelasi aitem-total yang bergerak antara 0,0203 hingga 0,6589. Aitem-aitem skala yang sah menunjukkan koefisien korelasi aitem-total yang bergerak antara 0,3192 hingga 0,6779. Sementara koefisien alphanya menunjukkan koefisien korelasi 0,9455. Dari 70 aitem yang diuji-coba, yang lolos berjumlah 54 aitem. Di antara 54 aitem yang lolos, semuanya digunakan peneliti sebagai alat ukur penelitian.

Skala kualitas dzikir dimaksudkan untuk mengungkap kualitas dzikir subjek. Skala ini didasarkan pada teori yang dirumuskan ash-Shiddiqie.²² Skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan modifikasi atas alat ukur yang disusun oleh Cahyadi. Adapun aspek-aspek yang diungkap adalah *niat, taqarrub, tadharru', liqa', ihsan, khauf, dan tawadhu'*.

Setelah dianalisis, diketahui bahwa alat ukur skala kualitas dzikir menunjukkan koefisien korelasi aitem-total yang bergerak antara -0,1874 hingga 0,6546. Aitem-aitem skala yang sah menunjukkan koefisien korelasi aitem-total yang bergerak antara 0,3043 hingga 0,7327. Sementara koefisien alphanya menunjukkan 0,9387. Dari aitem-aitem yang diuji-coba, yang lolos berjumlah 37 aitem,

Skala intensitas dzikir bertujuan untuk mengungkap intensitas dzikir. Skala ini didasarkan pada teori yang dirumuskan sendiri oleh penulis. Aspek-aspek intensitas dzikir meliputi frekuensi dzikir dan lama dzikir.

E. Hasil Penelitian

Untuk mengetahui korelasi antara kualitas dzikir dengan kelapangdadaan, maka dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis dilakukan dengan teknik analisis *product moment*. Analisis *product moment* menunjukkan bahwa hipotesis yang berbunyi *ada hubungan positif antara kualitas dzikir dan kelapangdadaan*, diterima. Besarnya koefisien korelasi antara variabel kualitas dzikir dan kelapangdadaan adalah $r = 0,644$ $p = 0.000/p < 0.01$. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara kualitas dzikir dan kelapangdadaan. Semakin tinggi kualitas dzikir semakin

²² Ahmad Cahyadi (2003), *op.cit*, p. 27-28.

tinggi kelapangdadaan. Adapun sumbangan efektif kualitas dzikir terhadap kelapangdadaan adalah 41,5 persen.

Analisis *product moment* yang kedua menunjukkan bahwa hipotesis kedua yang berbunyi "ada hubungan positif antara intensitas dzikir dan kelapangdadaan" ditolak. Besarnya koefisien korelasi antara variabel intensitas dzikir dan kelapangdadaan adalah $r = 0.125$, $p = 0.195/p > 0.05$. Hal ini menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas dzikir dan kelapangdadaan.

Hasil-hasil tambahan penelitian adalah hubungan antara masing-masing aspek kualitas dzikir dengan kelapangdadaan. Hasilnya adalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara kualitas dzikir dengan aspek kesadaran spiritual kelapangdadaan ($r=0.599$, $p=0.000/p < 0.01$). Semakin tinggi kualitas dzikir semakin tinggi aspek kesadaran spiritual kelapangdadaan.
2. Ada hubungan antara kualitas dzikir dengan aspek kesiapan psikologis kelapangdadaan ($r=0.311$, $p=0.000/p < 0.01$). Semakin tinggi kualitas berdzikir semakin tinggi aspek kesiapan psikologis kelapangdadaan.
3. Ada hubungan antara kualitas dzikir dengan aspek keyakinan akan kesanggupan diri menerima beban kelapangdadaan ($r=0.345$, $p=0.000/p < 0,01$). Semakin tinggi kualitas dzikir semakin tinggi aspek keyakinan akan kesanggupan diri kelapangdadaan.
4. Ada hubungan antara kualitas dzikir dengan aspek pertaubatan kelapangdadaan ($r=0.663$, $p=0.000/p < 0,01$). Semakin tinggi kualitas dzikir semakin tinggi aspek pertaubatan kelapangdadaan.
5. Ada hubungan antara kualitas dzikir dengan aspek pemaafan kelapangdadaan ($r=0.492$, $p=0.000/p < 0,01$). Semakin tinggi kualitas dzikir semakin tinggi aspek pemaafan kelapangdadaan.
6. Ada hubungan antara kualitas dzikir dengan aspek pencarian hikmah kelapangdadaan ($r=0.529$, $p=0.000/p < 0,01$). Semakin tinggi kualitas dzikir semakin tinggi aspek pencarian hikmah kelapangdadaan.
7. Ada hubungan antara kualitas dzikir dengan aspek berpikir positif tentang masa depan kelapangdadaan ($r=0.489$, $p=0.000/p < 0,01$). Semakin tinggi kualitas dzikir semakin tinggi aspek berpikir positif tentang masa depan.

Hasil tambahan lainnya adalah mengenai perbedaan kelapangdadaan dan kualitas berdzikir santri dan mahasiswa.

1. Tidak ada perbedaan kualitas dzikir antara mahasiswa-santri dan mahasiswa-reguler ($t = -2.800$; $p = 0.792/p > 0.05$).
2. Tidak ada perbedaan kelapangdadaan antara mahasiswa-santri dan mahasiswa-reguler ($t = -3.490$; $p = 0.802/p > 0.05$).

F. Pembahasan

Hasil utama penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif antara kualitas dzikir dan kelapangdadaan pada mahasiswa-reguler dan mahasiswa-santri. Artinya, semakin tinggi kualitas dzikir semakin tinggi kelapangdadaannya.

Penjelasan tentang dinamika psikologis dari hasil penelitian di atas adalah sebagai berikut; Aktivitas-aktivitas keagamaan memberi peluang bagi individu untuk memperluas diri atau memiliki kelapangdadaan. *Pertama*, efek langsung dzikir terhadap kelapangdadaan. Berdzikir, membaca al-Qur'an dan berdoa dapat melapangkan dada seseorang. Hal ini telah diisyaratkan dalam penelitian Subandi.²³ Penelitian Subandi menunjukkan bahwa salah satu pengalaman keagamaan yang diperoleh seseorang yang berdzikir adalah kelapangdadaan.

Seorang pelaku dzikir mengungkapkan bahwa ia begitu lapang untuk memaafkan kesalahan orang lain. Seorang peserta dzikir yang bernama M.A. berujar: "Pada saat itu saya merasakan plong. Rasanya saya berubah menjadi orang baru." Peserta dzikir yang bernama SU mengungkapkan pengalamannya: "Rasanya saya enak seperti los. Rasanya seluruh pori-pori atau sel tubuh itu ikut berdzikir." Sementara BD mengungkapkan: "Sepertinya dada saya itu terbuka. Rasanya seperti terbang. Tak tahulah (bagaimana saya harus menceritakan). Pokoknya terbuka semua." Seorang yang pernah menunaikan ibadah haji menceritakan bahwa pada saat berdzikir di depan baitullah (Ka'bah) ia merasakan luasnya ruang. Segala sesuatu seperti terbentang luas. Perasaan luas ini memiliki implikasi pada keluasan atau kelapangan dada kita.

Kedua, efek jangka panjang yang bersifat permanen kualitas dzikir terhadap kelapangdadaan. Ada satu hal yang patut digarisbawahi bahwa dzikir yang dijalani seseorang secara berkualitas akan membantu pembentukan wadah psiko-spiritual yang luas dalam sistem kepribadian seseorang. Wadah psiko-spiritual yang luas pernah penulis gambarkan sebagai danau yang luas. Kalau seseorang memiliki danau yang luas dalam jiwanya, maka mereka menganggap tidak berarti adanya kotoran yang masuk ke danau tersebut. Maksudnya, bila seseorang memiliki wadah psiko-spiritual yang luas, maka ia tidak akan serta merta menjadi marah besar, putus asa, atau stres, manakala menghadapi musibah atau peristiwa-peristiwa yang tidak menyenangkan lainnya. Namun, kalau wadah psiko-spiritual seseorang sempit, misalnya sesempit gelas, maka bila ada kotoran atau polusi mereka akan merasakan adanya pengaruh buruk atas kehadiran benda-benda tersebut. Adanya danau yang luas, dipengaruhi oleh aktivitas ibadah dan perilaku sehari-hari seseorang. Salah satu aktivitas ibadah yang penting adalah berdzikir.

Perbuatan-perbuatan di atas, yaitu berdzikir, ditambah perbuatan lain yang diperintahkan Allah adalah aktivitas yang dapat mentransformasikan diri

²³ Subandi (1997), *op.cit.*, pp. 7-18.

individu, menyadarkan diri individu bahwa Allah adalah penentu segala sesuatu. Bila kesadaran spiritual ini menguat dalam diri individu, maka individu akan berubah menjadi manusia yang baru, yaitu sosok manusia yang memiliki keluasan batin atau kelapangdadaan. Transformasi individu ini bersifat relatif permanen. Artinya, kalau seseorang membiasakan diri berdzikir secara berkualitas, maka itu akan berperan banyak dalam hal membentuk wadah psiko-spiritual yang luas.

Dengan demikian, orang-orang yang berdzikir secara berkualitas akan memiliki kepribadian yang lapang. Setiap ada penderitaan, tak penting lagi untuk berkeluh kesah kepada orang lain. Dalam diri individu menancap kesadaran bahwa segala hal, termasuk keadaan yang buruk adalah ciptaan Allah. Kalau Allah tidak berkenan, keburukan tidak terjadi pada kita. Kalau ia akhirnya hadir dalam kehidupannya, maka itu adalah cara Allah untuk mengetahui sejauh mana seseorang akan mengalami peningkatan kualitas pribadi kita.

Berkaitan dengan tidak adanya keterkaitan antara intensitas dzikir dengan kelapangdadaan, dapatlah dijelaskan bahwa ternyata frekuensi dan lama waktu yang digunakan untuk berdzikir tidak terlalu berpengaruh terhadap kelapangdadaan seseorang.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kualitas berdzikir antara mahasiswa-santri dan mahasiswa-reguler. Mahasiswa-santri (yang juga berstatus mahasiswa) memang biasa melakukan dzikir, namun mahasiswa-reguler pada umumnya ternyata juga memiliki kualitas dzikir yang sepadan. Hal ini terjadi karena mahasiswa yang jadi subjek penelitian adalah mahasiswa perguruan tinggi Islam, yaitu Universitas Islam Indonesia, di samping mahasiswa-santri yang menempuh pendidikan pesantren di Pondok Pesantren Ki Ageng Giring dan PP UII. Seperti diketahui, semua mahasiswa UII sudah dilatih untuk memiliki pengetahuan dasar tentang Islam dan praktik beribadah. Mereka telah mengalami proses pendidikan melalui Orientasi Nilai Dasar Islam (ONDI), Program Pendampingan Mahasiswa Baru, Latihan Kepemimpinan Islam Dasar, dan sebagainya.

G. Penutup

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara kualitas dzikir dan kelapangdadaan pada mahasiswa-reguler dan mahasiswa-santri. Semakin tinggi kualitas dzikir semakin tinggi kelapangdadaannya. Sebaliknya, semakin rendah kualitas dzikir semakin rendah kelapangdadaannya. Adapun sumbangan kualitas dzikir terhadap kelapangdadaan adalah sebesar 41,5%.

Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas dzikir dan kelapangdadaan.

Selain itu penelitian itu juga menemukan bahwa tidak ada perbedaan kelapangdadaan antara mahasiswa dan santri dan juga tidak ada perbedaan kualitas dzikir antara mahasiswa dan santri.

Dengan hasil penelitian sebagaimana telah disebutkan di atas ada beberapa saran yang dapat peneliti tuliskan.

Pertama, untuk subjek penelitian. Subjek penelitian, yaitu mahasiswa-reguler dan santri-mahasiswa hendaknya berupaya meningkatkan kualitas dzikirnya, sehingga kelapangdadaan yang dimiliki tetap optimal. Kelapangdadaan yang optimal sangat diperlukan, karena dengan kelapangdadaan yang optimal segala keputusan dan perilaku yang dipilih seseorang adalah pilihan terbaik.

Kedua, saran untuk dunia pendidikan. Agar subjek didik (dalam hal ini mahasiswa) memiliki kelapangdadaan, sesuatu yang menjadi hal penting bagi kehidupannya di masadepan, maka sangat penting bagi lembaga pendidikan untuk membuat program dzikir untuk subjek didik. Berbagai kegiatan yang dilakukan oleh lembaga pendidikan tinggi untuk mahasiswa (muslim) hendaknya diselingi dengan aktivitas dzikir. Sebagai misal, dalam aktivitas orientasi mahasiswa baru, pelatihan kepemimpinan dan manajemen mahasiswa, dan sebagainya, ada selingan aktivitas tahlil, baca al-Qur'an, dan shalat sunnat (di samping shalat wajib).

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Fattah Rashid Hamid (1996), *Pengenalan Diri dan Dambaan Spiritua*, Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Ahmad Cahyadi (2003), *Hubungan antara Intensitas Dzikir dengan Kendali Diri. Laporan Penelitian*, Makalah tidak diterbitkan.
- Fuad Nashori (2002), *Agenda Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- (2003), *Potensi-Potensi Manusia: Seri Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- (2003), *Kitab Suci Sebagai Sumber Pengembangan Psikologi Islami*, Makalah ini disampaikan dalam Kegiatan Ilmiah, Kongres Asosiasi Psikologi Islami (API) I, Surakarta, 10-12 Oktober 2003.
- (2004), "Menjadi Pribadi yang Lapang Dada" Dalam *Buletin Al-Islamiyyah*, Nomor 18, Th. XII, Februari.
- (2004), *Manajemen Qalbu: Bagaimana Menyikapi Penderitaan Hidup?*, Bahan Kuliah Blok Kesehatan Jiwa Fakultas Kedokteran UII Yogya.
- (2005), *Kiat-kiat Penulis Muslim Kreatif*, Yogyakarta: Quranic Media Pustaka.
- Hanna Djumhana Bastaman (2005), *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil dan Pustaka Pelajar.

- Hasby Ash-Shiddiqie (1992), *Pedoman Dzikir dan Doa*, Jakarta: Penerbit Bulan Bintang.
- Imam Zainuddin Ahmad bin Abdul-Lathif Az-Zabidi (ed.) (2002), *Ringkasan Shahih Al-Bukhari*, terjemahan Cecep Syamsul Hari & Tholib Anis, Bandung: Penerbit Mizan.
- Muhammad Arifin Ilham dan Debby Nasution (2004), *Hikmah Dzikir Berjamaah*, Jakarta: Penerbit Republika.
- Pennebaker, James W (2002), *Ketika Diam Bukan Emas*, Bandung: Mizan.
- Rahmat Hidayat (2005), *Peta Problem Psikologis Para Survivor Bencana Gempa dan Tsunami Aceh*, Makalah dipresentasikan dalam Diskusi Memahami Lebih Mendalam Bencana Aceh. Hasil Kerjasama PP Asosiasi Psikologi Islami dan Panitia Psikologi UII Peduli Aceh, Yogyakarta, 18 Januari 2004.
- Subandi (1997), "Tema-tema Pengalaman Spiritual Pengamal Dzikir" dalam *Jurnal Psikologika*, II, (3).
- Tim Terjemah al-Qur'an (2000), *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Jakarta: Departemen Agama.
- W.J.S. Poerwadarminto (1989), *Kamus Bahasa Indonesia*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI.
- Zaki Al-Din 'Abd Al-Azhim Al-Mundziri (peny.) (2002), *Ringkasan Shahih Muslim*, Terjemahan S. Djamaluddin & Mochtar Zoerni, Bandung: Penerbit Mizan.