

2. Adi Prasetyo, *Terapi Dzikir Untuk Mengendalikan Emosi Seorang Pendekar Persaudaraan Setia Hati Terate Di Universitas Islam Negri Sunan Ampel Surabaya*. 2018, masalah ini UKM pencak silat UINSA tidak mau kalah dalam menerjunkan atlitnya untuk mengikuti kopetisi yang diadakan. Dalam setiap laga pertandingan anggota membawa emosi tersendiri yang muncul dalam arena. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Dalam penelitian ini menghasilkan, dengan adanya dzikir seorang pendekar PSHT yang semula belum bisa mengendalikan emosinya sekarang sudah bisa mengemas emosinya dengan baik dan bisa memahami orang lain. Penelitian ini memiliki posisi yang berbeda dengan penelitian sebelumnya, karean penelitian ini berfokus pada kendali emosi remaja yang menstruasi yang belum pernah dilakukan. Peneliti yang lain lebih fokus pada pengendalian emosi PSHT.
3. Sinta Murwina sari dan Bimono, *Perbedaan Kepekaan Sensitivitas Emosi Pada Saat Haid Dan Tidak Haid*. 2010, Masalah ini adalah emosi remaja sering kali sangat kuat, tidak terkendali dan tampaknya irasional Dalam penelitian ini menghasilkan bahwa kelompok haid memang mengalami sensivitas emosi yang lebih tinggi daripada kelompok yang tidak haid. Anak yang haid secara signifikan sangat rentan untuk sensitif emosinya dibandingkan dengan anak yang tidak haid. Penelitian ini memiliki posisi yang berbeda dengan penelitian sebelumnya, karean penelitian ini berfokus pada kendali emosi

- c. Bagi pondok pesantren Modern Al-Islam, Kapas, Sukomoro, Nganjuk.

Hasil penelitian ini bisa menjadi pembandingan bagi perempuan yang mengamalkan dzikirnya pada saat menstruasi. Dengan adanya penelitian ini para santri semakin ditekankan untuk lebih istiqomah mengamalkan dzikirnya saat menstruasi.

## **E. TELAHAH PUSTAKA**

1. Early Magfiroh Innayati, *Dzikir Sebagai Kendali Emosi Bagi Remaja*. 2005, masalah remaja begitu memprihatinkan keluarga, masyarakat maupun pemerintah. Berbagai media masa baik cetak maupun elektronik, telah memuat tindak kriminal yang dilakukan oleh remaja ataupun korbannya adalah remaja. Masalah remaja tidak lepas dari kondisi remaja yang berada pada masa krisis sehingga mengalami ketegangan emosi. Metode yang digunakan kualitatif. Dalam penelitian ini menghasilkan, Bahwa berdzikir dengan mengucapkan nama Allah dan sifat Allah secara berulang-ulang akan membuat seorang remaja dapat mengendalikan emosinya karena mampu mengatur proses yang secara sengaja memungkinkannya untuk menampilkan perilaku yang serasi dan kuat baik dalam diri maupun dari dunia luar. Penelitian ini memiliki posisi yang berbeda dengan penelitian sebelumnya, karena penelitian ini berfokus pada kendali emosi remaja yang menstruasi yang belum pernah dilakukan. Peneliti yang lain lebih fokus pada pengendalian emosi remaja secara umum.

2. Untuk mengetahui Bagaimana bentuk Pengendalian Emosi Remaja Menstruasi Pondok Pesantren Modern Al-Islam, Kapas, Sukomoro, Nganjuk?

#### **D. KEGUNAAN PENELITIAN**

1. Secara teoritis, Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah untuk khazanah keilmuan tasawuf dan psikoterapi, khususnya yang terkait dengan manfaat dzikir bagi perempuan yang menstruasi.
2. Kegunaan praktis, Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak:
  - a. Bagi Mahasiswa Program Studi Tasawuf Psikoterapi IAIN Kediri  
Penelitian ini digunakan sebagai pedoman mengenai dzikir sebagai kendali emosi pada saat menstruasi dalam peningkatan wawasan dan pengetahuan khususnya di bidang tasawuf dan psikoterapi..
  - b. Bagi peneliti selanjutnya  
Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan penelitian yang akan dilakukan selanjutnya, serta membantu para peneliti lain untuk menjalankan penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini.

kedua hormon ini juga terpengaruh. Itulah sebabnya pada saat menstruasi datang, remaja perempuan terganggu emosinya. Didalam pondok tersebut pengasuh dan pengurus memiliki peranan memebentuk perilaku yang baik.

Alasan pemilihan lokasi penelitian adalah karena di pondok modern al-Islam Kapas Sukomoro setiap sholat fardlu diwajibkan untuk membaca dzikir pada santri yang sedang menstruasi. Maka dari konteks penelitian ini, peneliti terdorong untuk mengkaji lebih lanjut tentang “Dzikir sebagai Upaya Mengendalikan Emosi Santri Perempuan Menstruasi di Pondok Pesantren Modern Al-Islam, Kapas, Sukomoro, Nganjuk”

## **B. FOKUS PENELITIAN**

Dengan latar belakang yang sudah dipaparkan, didapatkan beberapa pertanyaan yang akan diteliti. Pertanyaan tersebut adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana pelaksanaan Dzikir sebagai upaya Mengendalikan Emosi Remaja Menstruasi Pondok Pesantren Modern Al-Islam, Kapas, Sukomoro, Nganjuk?
2. Bagaimana bentuk Pengendalian Emosi Remaja Menstruasi Pondok Pesantren Modern Al-Islam, Kapas, Sukomoro, Nganjuk?

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

1. Untuk mengetahui Bagaimana pelaksanaan Dzikir sebagai upaya Mengendalikan Emosi Remaja Menstruasi Pondok Pesantren Modern Al-Islam, Kapas, Sukomoro, Nganjuk?

setan yang selalu menyertainya. Maka sebaliknya orang yang berdzikir akan diberi petunjuk dan ketenangan hati. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram<sup>9</sup>”

Dzikir di pondok modern al-Islam Kapas Sukomoro ini dibaca setiap sholat fardlu jadi dalam satu hari dilakukan lima kali. Dzikir ini dilakukan bermula dari banyak anak yang kesurupan di pondok modern al-Islam Kapas Sukomoro, kesurupan mayoritas terjadi pada anak yang sedang menstruasi hal tersebut bisa terjadi karena ketika menstruasi tiba, anak tidak melaksanakan ibadah sehingga banyak melamun fikiran kosong dan hati tidak mengingat Allah, makhluk ghoib itu mudah masuk pada tubuhnya.

Para santri di pondok modern al-Islam tergolong pada usia remaja dimana emosinya masih labil dan Pada saat menstruasi emosi remaja perempuan bisa naik turun karena ada hormon estrogen dan progesteron yang berfungsi untuk mengatur menstruasi. Kelenjar yang mengtaur kedua hormon itu terletak sangat dekat dengan pusat berfikir pada otak. Apabila remaja perempuan sedang mengalami tekanan emosi yang berat, maka

<sup>9</sup> *Al-Qur'an dan Terjemah dengan Translitasi Arab Latin* (Semarang: Karya Toha Putra Semarang, 1987) hal 480

kapan saja dan dimana saja. Dzikir tidak hanya menyibukkan lisan saja. Namun dzikir yang benar ialah yang disertai dengan konsentrasi. Sebab yang dituju adalah kesenangan dan hal itu terwujud dengan selalu berdzikir dengan khusyu'<sup>6</sup>

Menurut Abu Bakar Atjeh, dzikir ialah ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat Tuhan dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang menyucikan Tuhan dan membersihkannya dari sifat-sifat yang tidak layak, selanjutnya dengan memuji menggunakan puji-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian.<sup>7</sup>

Menurut Ibnu Attailah Asakandari, dzikir adalah menjauhkan diri dari kelalaian dengan senantiasa menghadirkan hati bersama Allah. Senada dengan itu, 'Abd al-Mu'nim Hifni melihat dzikir sebagai keluar dari kondisi "lalai" menuju keadaan *mushahadah*, disertai perasaan takut kepada-Nya (khauf) dan cinta yang mendalam. dengan ungkapan-ungkapan tertentu yang dilakukan secara berulang-ulang berdasarkan kemauan orang yang berdzikir (dzakir). Dan Hasan Syarqawi mendefinisikan dzikir sebagai upaya menghadirkan Allah swt. ke dalam kalbu disertai perenungan (*tadabur*).<sup>8</sup>

Jika hati kering dan gersang karena jauh dari dzikrullah, dan barang siapa berpaling dari mengingat Allah, maka ia akan disesatkan oleh

<sup>6</sup> Imam Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' Ulumuddin* (Surabaya: Gramedia Press, 2003), 107-108.

<sup>7</sup> Abu Bakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tarekat: Uraian tentang Mistik* (Solo: Ramadhani, 1996), 276.

<sup>8</sup> *Ibid.*, 165-166.

yang paling bahagia dan disuatu saat dan kemudian merasa sebagai orang yang paling malang di saat lain.

Chaplin mendefinisikan emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan-perilaku. Masa ini biasanya dirasakan sebagai masa sulit, baik bagi remaja sendiri maupun bagi keluarga, atau lingkungannya. Masa remaja biasanya memiliki energi yang besar, emosi negatif yang sangat tinggi, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Untuk menjalani kehidupan sehari-hari, manusia tidak hanya memiliki emosi, namun juga harus bisa mengendalikan diri emosinya sendiri, agar tetap dapat berinteraksi baik dengan lingkungan sekitar.

Salamah berpendapat bahwa remaja yang bisa mengendalikan emosinya dapat mendatangkan kebahagiaan bagi mereka, hal ini dinyatakan oleh Garrison bahwa kebahagiaan seseorang dalam hidup ini bukan karena tidak adanya bentuk-bentuk emosi dalam dirinya, melainkan kebiasaannya menguasai emosi.<sup>5</sup> Proses pengendalian emosi ini Islam memberikan solusinya melalui berdzikir, karena dengan berdzikir hati menjadi tenang dan tentram. Pengendalian emosi akan diperoleh melalui beribadah dengan dzikrullah.

Menurut Imam Al-Ghazali dalam kitabnya *Ihya' Ulumuddin* dzikir itu mengingat Allah. Melakukannya tidak terikat oleh waktu, dilakukan

---

<sup>5</sup> Early Magfiroh Innayati, "Dzikir sebagai Kendali Emosi bagi Remaja", *Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 1 (Juni, 2005), 83-85.

sangat dekat dengan pusat berfikir pada otak. Apabila remaja perempuan sedang mengalami tekanan emosi yang berat, maka kedua hormon ini juga terpengaruh. Itulah sebabnya pada saat menstruasi datang, remaja perempuan terganggu emosinya.

Beberapa pakar kesehatan yang berpendapat labilnya emosi dan semakin mudahnya remaja perempuan marah sebelum atau saat menstruasi adalah karena rasa sakit yang terjadi karena kram perut selama siklus ini terjadi. Selain sakit, perempuan juga cenderung menjadi mudah lelah sehingga jika ada hal yang kurang menyenangkan, maka remaja perempuan akan mudah marah, mudah menangis, dan mudah kecewa.<sup>4</sup>

Banyak kejadian yang perempuan sadari maupun tidak sedikit banyak mempengaruhi emosi dan psikologis. Ketika perasaan tidak enak dalam hati, dan labilnya emosi yang tidak dapat diukur secara pasti apa penyebabnya itulah sebuah tanda mengalami sebuah fase yang dinamakan stres. Kadang stres yang terjadi tanpa disadari menyebabkan merubah perilaku dan kebiasaan.

Masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pertumbuhan fisik, terutama organ organ seksual mempengaruhi perkembangan emosi atau perasaan dan dorongan baru yang dialami sebelumnya. Tidak dapat disangka bahwa masa remaja merupakan suatu masa dimana fluktuasi emosi (naik dan turun) berlangsung lebih sering. Remaja muda dapat merasa sebagai orang

---

<sup>4</sup> Sinta Murwita sari dan Bimo, "Perbedaan Kepekaan Sensitivitas Emosi pada Saat Haid dan Tidak Haid", *Jurnal Psikologi-ISSN: 1858-397*, 1 (2010), 32-40.

Salah satu gejala atau gangguan kesehatan yang sering dialami para remaja perempuan sebelum atau saat menstruasi adalah “Sindroma pra-menstruasi” atau lebih populer dengan istilah *premenstual Syndrome* (PMS). *Premenstual Syndrome* (PMS) adalah sekumpulan gejala yang tidak menyenangkan, baik fisik maupun psikis. Biasanya gejala yang paling sering dialami oleh perempuan antara lain: pembengkakan dan rasa nyeri pada payudara, perut terasa mulas dan kembung bahkan kadang-kadang kram, nyeri punggung, lemas dan lesu, mudah lelah, mudah cemas dan tersinggung uring-uringan, depresi dan mudah marah.<sup>2</sup>

Mekanisme akurat yang menjelaskan apa yang menyebabkan *premenstual Syndrome* (PMS) bahwa perubahan hormonal yang terjadi menjelang menstruasi. Dahulu diduga bahwa hal tersebut kemungkinan memiliki kadar hormon yang abnormal atau paling tidak pengaturan atau regulasi hormonalnya mengalami gangguan. Namun dari banyak penelitian yang dilakukan akhir-akhir ini dapat disimpulkan bahwa bukan kadar hormon yang abnormal tetapi lebih pada tingkat kepekaan atau sensitifitas seseorang terhadap perubahan kadar hormon yang terjadi didalam tubuhnya pada saat menstruasi.<sup>3</sup>

Pada saat menstruasi emosi remaja perempuan bisa naik turun karena ada hormon estrogen dan progesteron yang berfungsi untuk mengatur menstruasi. Kelenjar yang mengtaur kedua hormon itu terletak

---

<sup>2</sup> Mery Ramadani, Premenstual Syndrome, “*Jurnal kesehaan Masyatakat*”, 1 (September, 2012-Maret, 2013), 21.

<sup>3</sup> Ernawai Sinaga, Nonon Saribanon, *Manajemen Kesehatan Mestruasi* (Jakarta:Universias Nasional, 2017), 34-40.

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. KONTEKS PENELITIAN

Masa remaja atau *adolescence* adalah suatu fase tumbuh kembang yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Pertumbuhan dan perkembangan manusia menjadi dewasa mengalami suatu tahap yang disebut masa pubertas. Remaja perempuan mengalami masa pubertas lebih cepat dibandingkan laki-laki. Pubertas pada remaja perempuan juga ditandai *dengan menarche* yaitu mendapatkan menstruasi pertama sesudah itu datang secara siklik. Sebagaimana hal ini telah dijelaskan dalam sabda Rasulullah saw yang artinya: “*Sesungguhnya perkara ini Haid (menstruasi) adalah ketetapan Allah kepada anak perempuan Nabi Adam*” (HR. Bukhari No.290).<sup>1</sup>

Perempuan sudah dari usia remaja hingga dewasa, normalnya akan mengalami periode menstruasi. Menstruasi adalah keluarnya darah yang terjadi secara siklus endometrium. Hal ini disebabkan karena luruhnya lapisan dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah dan juga sel telur yang tidak dibuahi. Siklus yang datang setiap bulannya adalah hal yang sangat normal terjadi pada remaja perempuan.

---

<sup>1</sup> Rosa Pratita dan Ani Margawati, “Hubungan Antara Sindrom Premenstruasi dan Aktifitas Fisik dengan Perilaku Makan Remaja Putri”, *Journal of Nutrition College*, 4 (2013), 645.

remaja yang menstruasi yang belum pernah dilakukan. Peneliti yang lain ini membedakan kepekaan antara emosi saat menstruasi dan emosi pada saat tidak menstruasi.