

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kesehatan manusia akan sangat baik apabila selalu diiring dengan ibadah dan keimanan kepada Allah, baik kesehatan fisik maupun psikis. Berdzikir dengan mengingat atau menyebut Allah merupakan amalan yang diperintahkan dalam pedoman hidup umat islam, yakni Al-Qur'an dan Hadits. Hasil penelitian yang dilakukan oleh David B Larson dan tim nya, dari Pusat Penelitian Kesehatan Nasional (*The American National Health Research Center*)), perbandingan orang Amerika yang sangat mengejutkan. Sebagai contoh, seseorang yang terkena serangan jantung 60% lebih sedikit, tingkat bunuh diri 100% lebih rendah, sedangkan tekanan darah tinggi lebih rendah dengan perbandingan 7:1 diantara para peroko, dikarenakan taat beribadah kepada Allah.<sup>1</sup>

Kedudukan dzikir memiliki hubungan yang sangat kuat dengan keimanan seseorang. Orang mukmin yang beriman kepada Allah dan ingin memperoleh kesempurnaan keimanan tidak akan lengah dan lalai untuk berdzikir. Hal ini dapat dijelaskan dalam Al-qur'an surat Al-Ahzab ayat 41-42 yang artinya: "*Wahai orang-orang yang beriman, ingatlah (dzikrullah) kepada Allah dengan mengingat (nama-Nya) sebanyak-banyaknya, dan bertasbihlah kepada-Nya pada waktu pagi dan petang*" (QS. Al-Ahzab:41-41)

Dalam ayat tersebut, Allah SWT memerintahkan kepada kita untuk selalu berdzikir dan mengingatnya. Di samping makna mengingat, dzikir juga merupakan bentuk atau pengungkapan rasa syukur kita kepada Allah atas segala nikmat dan karunia-Nya. Dengan berdzikir, maka kita akan mendidik hati, jiwa dan pikiran menjadi suci dan bersih, serta mendekatkan diri kepada Allah.

---

<sup>1</sup> Abu T Segara, *Quantum Dzikir Mengelola Kesehatan & Kekayaan*, (Yogyakarta: Lafal Indonesia, 2008), hal.33

Ketika hati merasa tidak tenang, itu dapat menimbulkan keburukan atau penyakit di dalam tubuh manusia. Salah satu obat yang dapat menangkal penyakit jasmani dan rohani ialah melalui dzikir. Tujuan utama berdzikir ialah menumbuhkan ma'rifat (keasadaran spiritual yang kuat) untuk mendidik hati, jiwa, dan pikiran kita agar selalu ingat dan dekat kepada Allah. Sehingga, kehidupan seseorang pun akan jauh dari perbuatan yang merugikan dirinya. Nabi Muhammad SAW yang merupakan tauladan bagi umat muslim pun selalu berdzikir kepada Allah, karena untuk mendapatkan kehidupan yang damai dan menimbulkan energi yang menimbulkan ketenangan dalam hatinya.

Seseorang yang hidupnya jauh dari gangguan penyakit jiwa dan mampu menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah dalam hidupnya memiliki kesehatan mental yang baik. Sehingga, dalam dirinya selalu ada dorongan untuk mengoptimalkan potensi yang ada pada dirinya, dan menjadikannya sesuatu yang berguna dan berharga<sup>2</sup>

Dalam buku ilmu kedokteran, teori yang mengatakan psiko-neuro endoktrin-imunologi ialah hati atau jiwa yang tenang, sabar, pemaaf dan yang lainnya yang akan mempengaruhi kelenjar dan mengeluarkan hormon yang sehat. Adapun yang mengatakan seseorang yang memiliki mental yang sehat ialah terhindar dari gangguan jiwa dan penyakit jiwa lainnya.<sup>3</sup>

Kesehatan merupakan salah satu hal penting dalam kehidupan manusia, termasuk sehat jasmani dan rohani. Setiap manusia pasti mengalami gangguan kesehatan yang berhubungan dengan organ-organ tubuh, yang berhubungan dengan kejiwaan atau gangguan kesehatan mental. Secara umum, kesehatan mental dapat diartikan sebagai kondisi yang memungkinkan setiap individu memahami potensi-potensi dirinya, mampu mengatasi berbagai persoalan dalam kehidupan secara normal.

Persoalan kesehatan mental telah membuka mata banyak orang setelah munculnya berbagai gangguan mental di berbagai lapisan

---

<sup>2</sup> Zakiyah Drajat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 2003), cet keenam, hal 9.

<sup>3</sup> Jayadi Umar Shaleh, *ilmu Kesehatan Masyarakat*, (Bandung: Remaja Roesdakarya, 2002), hlm.

masyarakat di dunia. Gangguan itu mulai dari hal-hal yang sederhana, dari stres menjadi depresi, disorientasi, sampai pada gangguan mental berat yang berakibat pada bunuh diri karena frustrasi.

Dalam Tafsir Al-Azhar, Hamka memahami dan mengkaji QS Ar-Rad:28 yang berhubungan dengan dzikir dan kesehatan mental, lebih jelas menerangkan adanya hubungan yang erat antara keimanan dengan dzikir dan hubungan dzikir dengan kesehatan mental. Keimanan merupakan salah satu cara atau jalan untuk kita senantiasa mengingat Allah dengan berdzikir. Dengan mengingat Allah (dzikrullah), maka akan menimbulkan ketentraaman dan ketenangan hati, dan menghilangkan rasa gelisah atau keragu-raguan yang merupakan pangkal segala penyakit.<sup>4</sup>

Dengan demikian, dzikir memiliki banyak manfaat untuk kesehatan mental. Terapi yang baik untuk mengobati keguncangan jiwa, kecemasan dan gangguan mental lainnya ialah dengan berdzikir. Metode atau carayang akan mendekatkan diri kita kepada Allah, merasa diri kita berada di dalam lindungan dan penjagaannya, sehingga dapat menimbulkan rasa percaya diri, keteguham, ketenangan, ketentraman dan kebahagiaan ialah dengan berdzikir.

Untuk memahami hubungan dzikir dan kesehatan mental, penulis jelaskan pada skripsi yang berjudul **“Dampak Amalan Dzikir terhadap Kesehatan Mental (Studi kasus di Pondok Pesantren Sirnarasa)”**

## **B. Rumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang di atas, membatasi pembahasan sub masalah yang dianggap paling penting dengan pertanyaan:

1. Bagaimana proses pelaksanaan dzikir di Pondok Pesantren Sirnarasa?
2. Bagaimana hasil setelah mengamalkan dzikir terhadap kesehatan mental di Pondok Pesantren Sirnarasa?

---

<sup>4</sup>Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2008) juz XIII-XIV, hal. 91-93

### C. Tujuan dan Manfaat

Berdasarkan dari permasalahan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana proses pelaksanaan dzikir dan setelah mengamalkan dzikir terhadap kesehatan mental menurut pengikut Tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah di Pondok Pesantren Sirnarasa.

Adapun manfaat dari sebuah penelitian ini, yaitu:

#### a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan sumbangan ilmiah bagi Fakultas Ushuluddin, terutama jurusan Tasawuf Psikoterapi, khususnya tentang Dampak Amalan Dzikir terhadap Kesehatan Mental Pengikut Tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah di Pondok Pesantren Sirnarasa.

#### b. Manfaat Praktis

Untuk memperluas wawasan dan memperdalam pemahaman tentang Dampak Amalan Dzikir terhadap Kesehatan Mental menurut pengikut Tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah di Pondok Pesantren Sirnarasa.

### D. Tinjauan Pustaka

Pada penelitian, tinjauan pustaka di ambil dari penelitian berbentuk skripsi yang telah di terbitkan. Tujuan adanya tinjauan pustaka adalah untuk mengetahui apakah penelitian ini telah di teliti oleh penelitian sebelumnya. Selain itu, tinjauan pustaka ini melihat dasar-dasar penelitian yang memiliki kesamaan dalam fokus penelitian.

Penulis menemukan beberapa skripsi yang berhubungan dengan penelitian, setelah dilakukan penelusuran pada hasil-hasil penelitian yang lain, diantaranya:

1. Skripsi yang membahas tentang dzikir memiliki peran penting dalam mewujudkan pengendalian emosi dalam kehidupan seseorang, disusun oleh Syahrul Munir, mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, pada tahun 2011 meneliti tentang "*Aktivitas Dzikir*

*dan Kendali Emosi (studi kasus pada Santri Mirqot Ilmiah Al-Itqon, Cengkareng Jakarta Barat)).* Fungsi dari pada berdzikir ialah untuk mngendalikan emosi, yang merupakan perwujudan iman sebagai tali kendali agar tidak mengikuti hawa nafsu. Dzikir juga di pandang sangat efektif dan berguna untuk menangani gangguan jiwa.

2. Skripsi yang membahas tentang dzikir mempunyai hubungan yang baik dengan kesehatan mental, berfungsi sebagai alat untuk memelihara ego, melatih kemampuan diri, dan menjadikan hidup lebih bermakna, yang disusun oleh Sugiyani, mahasiswa jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, pada tahun 2013 meneliti tentang “*Dzikirdan Kesehatan Mental*”.
3. Skripsi yang mambahas tentang metode dzikir yang dilakukan oleh ustadz untuk mengontrol diri dan hambatan-hambatan yang di alami dalam setiap aktivitas, disusun oleh Hania Mariasani Maulinda, mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, pada tahun 2015, meneliti tentang “*Dzikir dan Kontrol Diri (studi kasus pada tiga ustadz di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Purworejo)*”.

Belum ada satupun sumber tulisan yang secara khusus meneliti tentang Amalan Dzikir Terhadap Kesehatan Mental. Penelitian penulis fokus kepada proses pelaksanaan dan pengamalan dzikir terhadap kesehatan mental. Sedangkan Penelitian di atas hanya fokus pada peran dan hubungan dzikir terhadap aspek kejiwaan (psikis) saja.

Maksud penulis dalam penelitian ini ialah untuk melengkapi data tentang Dampak Amalan Dzikir Terhadap Kesehatan Mental.

### E. Kerangka Berpikir

Dampak merupakan sesuatu yang memungkinkan atau sangat mendatangkan akibat<sup>5</sup>. Dampak menurut istilah ialah benturan, pengaruh yang mendatangkan akibat, baik positif maupun negatif. Dampak yang dimaksud penulis ialah akibat dzikir terhadap kesehatan mental.

Dzikir dalam bahasa Arab berarti "mengingat". Didalam Al-Qur'an dzikir diartikan sebagai "mengingat Allah". Dzikir lebih bersifat generik, yaitu segala upaya yang dilakukan seorang hamba untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Jadi, dzikir adalah suatu bentuk dari cara seseorang untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan, dengan cara mengagungkan nama-Nya.

Dzikrullah tidak perlu berpikir tentang Allah. Melainkan sekedar “mengingat” dan “merasakan”. Mengingat bukanlah aktivitas pikiran sadar, karena ia muncul secara otomatis tanpa perlu ada analisa yang bersifat logis maupun rasional. Dzikrullah juga akan bisa menyembuhkan beberapa penyakit hati yang ada di dalam diri, seperti rasa iri hati, dengki dan dendam. Penyakit hati tersebut hanya bisa dibersihkan dengan dzikrullah, bukan dengan obat-obatan sebagaimana penyakit anggota tubuh lainnya.<sup>6</sup>Dzikir merupaka cahaya atau petunjuk Allah yang akan menyertai kehidupan manusia. Salah satu aktivitas untuk mendekatkan diri kepada Allah ialah dengan mengingat-Nya melalui dzikir. Seseorang yang meninggalkan dzikir akan menjauhkan dirinya dari cahaya nikmat petunjuk-Nya. Hal yang mendorong manusia untuk berbuat baik, dan menjauhkan diri dari perbuatan munkar ialah dzikir. Maka, sudah seharusnya seseorang mengingat Allah melalui dzikir.

Ketenangan jiwa ialah seseorang yang memiliki keseimbangan dan keharmonisan dalam fungsi-fungsi jiwanya, memiliki kepribadian yang terintegrasi dengan baik, dapat menerima sekaligus menghadapi realita yang ada, maupun memecahkan segala kesulitan hidup dengan percaya

<sup>5</sup>Kamisa, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, (Surabaya: Kartika, 1997), hal. 121

<sup>6</sup>Agus Mustofa, *Energi Dzikir Alam Bawah Sadar Serial ke-32 Diskusi Tasawuf modern*. (Surabaya: Padma Press, 2011). hal. 233

diri dan keberanian serta dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.<sup>7</sup>Ketenangan batin hanya dapat dirasakan ketika kita dekat dengan Allah. Melalui ibadah, kehidupan yang kita jalani akan selalu ada dalam ketenangan dan perlindungan-Nya. Dalam artian, tidak ada alat lain untuk membuat hati tenang melainkan dengan berdzikir dan selalu mengingat-Nya.

Kehidupan manusia sekarang dihadapkan dengan semangat globalisasi yang membawa manusia ke dalam kehidupan yang penuh kompetisi. Dalam artian, manusia dihadapkan dengan persaingan yang kuat dan memerlukan kerja keras untuk mengejar target yang ingin dicapai.

Jika tidak ada tempat untuk berteduh, maka hal ini menyebabkan manusia menjauh dan tidak menemukan makna dalam hidup yang dijalani. Agama dan seluruh perangkat ajarannya menyediakan tempat untuk manusia berteduh dan menemukan ketenangan, kekuatan serta ketegaran dalam kehidupannya. Karena tidak jarang ketika manusia menghadapi kehidupan yang keras, maka hidupnya kan terjatuh dalam ruang kehampaan. Maka, islam mengajarkan dzikir untuk diamalkan guna meraih kekuatan dan ketenangan dalam kehidupan seseorang. Dapat dijelaskan dalam Q.S Thaaha: 14, yang artinya: *“sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku”*.<sup>8</sup>

Dzikir kepada Allah dapat memotivasi hati untuk tetap berenergi, bisa juga sebagai metode untuk mewujudkan kesehatan mental yang baik. Dengan berdzikir, hati kita merasa lebih dekat dengan Allah, bisa menjadikan diri kita untuk tidak terjerumus ke dalam perkara yang menimbulkan dosa. Aktivitas yang menggunakan pikiran sadar di sebut tafakkur, sedangkan seluruh aktivitas yang menggunakan alam bawah

---

<sup>7</sup>Kartini Kartono, *Kesehatan Mental Dalam Islam* (Bandung: Mandar Maju, 1989), hal. 4.

<sup>8</sup> Al-Qur'an, 20 (Thaaha) :14.

sadar adalah berdzikir. Tafakkur bermakna berpikir, dan berdzikir bermakna mengingat dan merasakan.<sup>9</sup>

Dzikir dapat melahirkan ketenangan hati dan ketentraman jiwa. Namun dzikir bukan hanya sekedar ucapan dan lisan, melainkan harus di maksudkan untuk memotivasi diri agar menyadari kekuasaan dan keagungan Allah. Ibadah sunnah seperti dzikir tidak memerlukan waktu yang terjadwal. Ibadah ini bisa diamalkan kapan pun dan dimana pun, selama kesucian masih terjaga dari najis dan hadas. Namun apabila dzikir itu tidak ditanamkan dalam diri manusia tidak akan berpengaruh pada kesehatan mental manusia itu sendiri, karena dzikir merupakan upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah. Sebagai ibadah sunnah, dzikir dapat membangun kesehatan fisik dan psikologis, juga dapat dijadikan sebagai terapi keguncangan jiwa, kecemasan dan gangguan mental.

Kesehatan mental yang berasal dari konsep “*mental hygiene*”, menurut bahasa Yunani yang berarti kejiwaan. Menurut Juhadi, kesehatan mental ialah seseorang yang terhindar dari keluhan dan gangguan mental, baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian terhadap lingkungan sosial). Adapun pemahaman tentang jiwa manusia secara mitologis dan religius, yakni yang berfokus pada rohani manusia (hubungannya dengan Tuhan) yang masih bertahan sampai sekarang. Para filsuf cenderung lebih banyak memusatkan wawasan psikologis pada jiwa daripada rohani atau raga. Jiwa (*soul*) biasanya merupakan sinonim bagi pikiran (*mind*) yang sering mencakup aspek-aspek rohani.<sup>10</sup>

Adapun ketenangan, yakni bukanlah sebuah kondisi relatif seseorang. Jika kita bisa masuk ke dalam kondisi yang kita sukai, misalnya mendapatkan apa yang kita inginkan di dalam kehidupan. Jika ada rezeki yang cukup, maka disaat itulah kita bisa tenang. Akan tetapi, jika yang terjadi adalah sebaliknya, maka kita akan selalu bingung.

---

<sup>9</sup><https://abuzuhriy.wordpress.com/2009/09/28/motivasi-dzikir/>

<sup>10</sup> Stephen Palmquist, *Fondasi Psikologi Perkembangan*, (Yogyakarta: Putaka Pelajar, 2005), hlm. 59-60



Dalam kondisi seperti ini, kita bisa membedakan mana yang harus dilakukan dan mana yang tidak, mana yang ego, mana keinginan dan mana amarah.

Dapat dijelaskan, bahwa kesehatan mental dapat menentukan ketenangan dan kenahagiaan hidup. Seseorang yang mampu menyesuaikan diri dapat di katakan sehat mentalnya, karena dapat menanggapi suatu persoalan. Bahkan, orang yang sehat mental mempunyai gairah hidup yang baik, dan bersemangat dalam menjalankan kehidupan.

Seseorang yang memiliki mental tidak mudah putus asa, pesimis atau apatis, dengan tenangnya dapat menghadapi rintangan dan kegagalan dalam hidup, dapat menjadikannya pelajaran dari suatu kegagalan, sehingga memotivasi dirinya untuk meraih kesuksesan. Ketika kita tenang dalam menghadapi kegagalan, maka kita dapat mencari tau apa yang menjadi penyebab kegagalan tersebut, dan menjadikan pelajaran di waktu lain dandimasa yang akan datang.

Kesehatan mental seseorang tidak dapat di ukur dan di periksa dengan mudah. Namun biasanya dilakukan penyelidikan atau tindakan lebih lanjut mengenai tingkah laku untuk mengetahui tanda-tanda kesehatan mentalnya. Karena, mental seseorang dapat terganggu bila terjadi goncangan emosi, kelainan tingkah laku atau salah melakukan tindakan.<sup>11</sup>

Menurut Zakiah Darajat, kesehatan mental ialah terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya, dan lingkungan yang dapat mencapai kehidupan yang bermakna, serta dapat mewujudkan

---

<sup>11</sup>Moeljono Notosoedirjo dan Latipan, *Kesehatan Mental Konsep dan Terapi*, (Universitas Muhammadiyah Malang: 2005), hal. 117.

keserasian dengan fungsi kejiwaan yang di penuhi iman dan taqwa kepada Allah.<sup>12</sup>

Mental yang baik adalah ketika kondisi bathin seseorang berada dalam keadaan tenang dan tentram, sehingga memungkinkan orang tersebut untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang yang ada di sekitarnya. Seseorang yang memiliki mental yang sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam mengecara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain.

Sebaliknya, orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan untuk berpikir, gangguan kecemasan serta sulit mengendalikan emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk. Penyakit mental dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya dapat merusak interaksi atau hubungan dengan orang lain, namun juga dapat menyebabkan seseorang lalai dalam mengingat Allah.

Adapun penyembuhan kesehatan mental secara psikologis, yaitu dilakukan dengan mengaplikasikan nasihat-nasihat yang dapat mendorong dirinya sebagai bentuk motivasi untuk selalu berpikir secara positif dan memandang bahwa segala sesuatu yang terjadi pasti ada hikmahnya, belajar mengendalikan diri dan selalu aktif dalam mencari solusi, melakukan aktivitas fisik, meditasi atau melakukan relaksasi guna meredakan ketegangan emosi, menjernihkan pikiran dan menghilangkan penyakit hati seperti iri, dengki, gangguan kecemasan dan yang lainnya.<sup>13</sup>

Dengan demikian, dapat disimpulkan, bahwa yang dimaksud dengan Dampak Amalan Dzikir terhadap Kesehatan Mental adalah penelitian ilmiah mengenai dzikir yang digunakan sebagai sarana atau

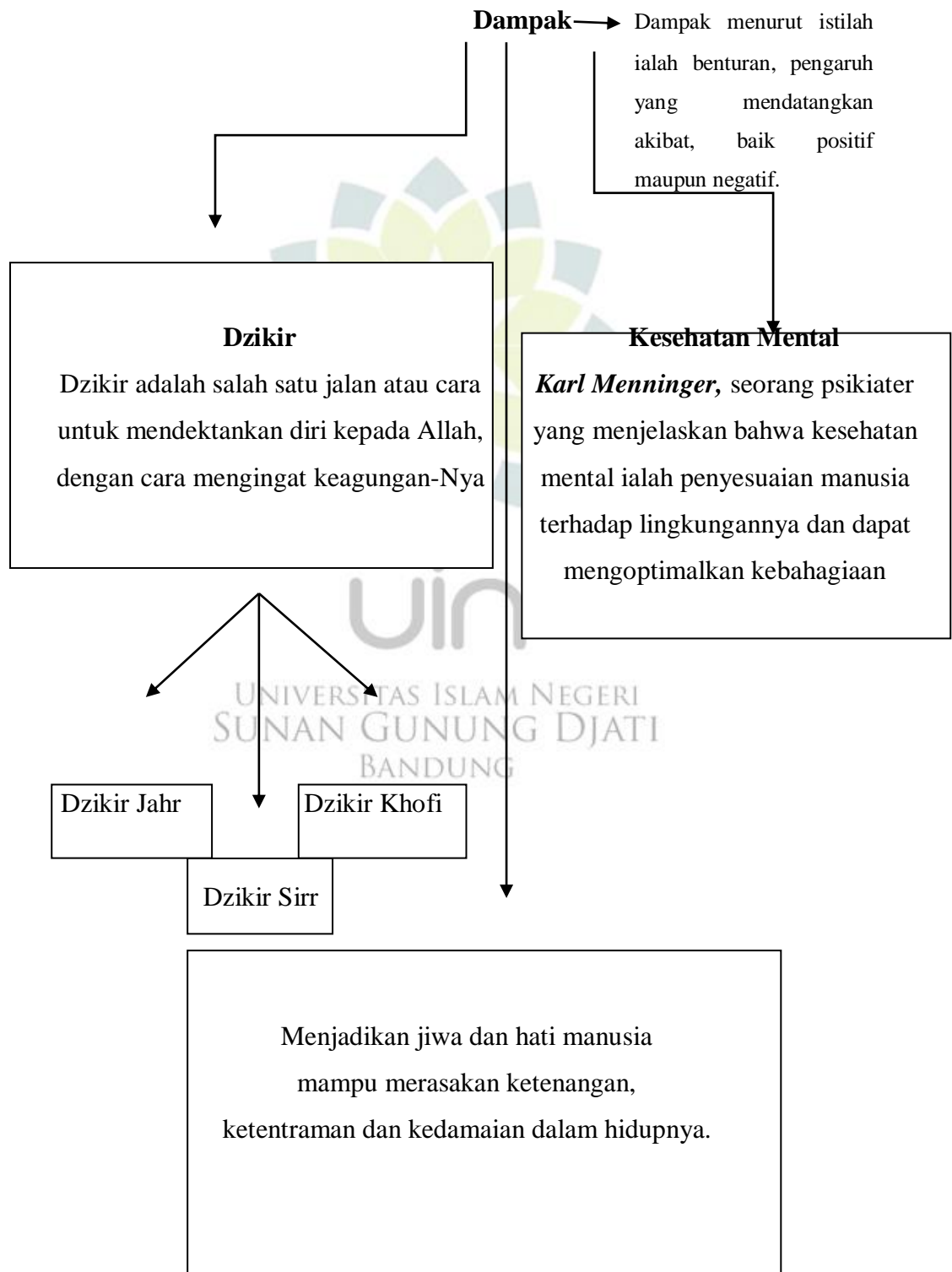
---

<sup>12</sup>Zakiah Darajat, *Pembinaan Jiwa atau Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1974), hal. 5.

<sup>13</sup><https://www.alodokter.com/kesehatan-mental>

sebuah metode terapi dalam menyembuhkan gejala stress, kecemasan, emosi, guncangan jiwa dan kesehatan mental lainnya.

#### F. Skema Kerangka Berpikir



## **G. Sistematika Penulisan**

Sistematika ini terdiri dari tiga bagian, yaitu: pendahuluan, bagian isi penelitian dan bagian akhir penelitian. Adapun uraiannya sebagai berikut:

Untuk bagian depan terdiri dari sampul depan (cover), lembar pengesahan dan lembar pernyataan penelitian, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar gambar dan daftar tabel.

### **BAB 1 Pendahuluan**

Bab ini menyajikan tentang pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka pemikiran, metodologi penelitian, teknik analisa dan sistematika penulisan.

### **BAB 2 Tinjauan Pustaka**

Bab ini membahas mengenai landasan teori dari sebuah penelitian yang mencakup pengertian dzikir, proses pelaksanaan dzikir, waktu yang baik untuk berzikir, amalan dzikir terhadap kesehatan mental, pengertian kesehatan mental, peran kesehatan mental, dan karakteristik mental yang baik.

### **BAB 3 Metodologi Penelitian**

Bab ini membahas mengenai pendekatan metodologi penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, tempat dan waktu penelitian.

### **BAB 4 Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Bab ini menyajikan laporan penelitian dan pembahasan dari penelitian, sehingga data yang disajikan valid dan mempunyai arti. Seperti deskripsi lokasi dan tempat penelitian, deskripsi dan pembahasan hasil penelitian, teknik pengambilan data dan teknik analisa data.

### **BAB 5 Penutup**

Bab ini meliputi kesimpulan dari hasil penelitian dan saran. Untuk bagian terakhir meliputi daftar pustaka dan lampiran-lampiran data penelitian.