

ABSTRAK

Ayu Anggita Lestari, *Dampak Amalan Dzikir Terhadap Kesehatan Mental (studi kasus di Pondok Pesantren Sirnarasa)*

Dalam kehidupan nyata, di dunia modern banyak muncul berbagai permasalahan yang tidak mengenal batas usia, kelompok sosial dan berbagai jenis masalah lainnya. Bagian dari kebutuhan manusia dalam kehidupan ialah dzikir, karena dzikir dapat menenangkan hati dan pikiran seseorang, dan dengan berdzikir kita akan selalu mengingat Allah. Sehingga, hati, jiwa dan pikiran akan merasa tenang, jauh dari keraguan, kegelisahan dan terhindar dari gangguan jiwa yang menyebabkan mental seseorang mudah terkena stres dan penyakit hati.

Untuk mendapatkan data yang lebih mendalam, maka penulis meneliti melalui skripsi yang berjudul "*Dampak Amalan Dzikir Terhadap Kesehatan Mental*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses pelaksanaan dan cara mengamalkan dzikir yang ada di Pondok Pesantren Sirnarasa Suryalaya, yang dilakukan oleh ikhwan dan pengikut Tarekat Qadiriyyah wa Naqsyabandiyah di pondok pesantren Sirnarasa.

Secara umum, penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan menekankan pada kekuatan analisis data sumber-sumber data yang ada. Sehingga, hasil penelitian tidak berupa angka-angka, melainkan berupa interpretasi data dan kata-kata. Karena, metode ini cocok untuk mengungkapkan, menggali dan menganalisis masalah yang terjadi pada zaman sekarang. Sedangkan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian ini juga menggunakan pendekatan fenomenologi, yaitu menekan pada pengalaman pribadi dan studi kepustakaan sebagai literatur yang berkaitan dengan penelitian ini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, dengan berdzikir dan mengamalkannya dapat mendekatkan diri kita kepada Allah dan selalu mengingat Allah. Dzikir juga dapat membawa diri kita ke kehidupan yang lebih baik, hidup tenang, damai dan tentram, sehingga bisa jauh dari kegelisahan, keraguan, iri, dengki dan penyakit hati yang lainnya.