

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara umum *dzikir* merupakan perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya yang meliputi hampir semua bentuk ibadah seperti memohon kepada Allah dengan cara *bertasbih, tahmid*, shalat, membaca Alquran, melakukan segala perbuatan baik dan menjauhi semua perbuatan yang dilarang Allah swt. Dalam artian khusus, *ber dzikir* meyebut nama Allah sebanyak-banyaknya dengan memenuhi segala tata tertib, metode, rukun dan syarat-syaratnya.¹

Setiap bacaan *dzikir* memiliki makna suatu pengakuan percaya dan keyakinan terhadap Allah swt. Individu yang memiliki spiritual yang tinggi memiliki keyakinan yang kuat hanya kepada Allah segala sesuatu disandarkan dan dengan keyakinan tersebut dapat menimbulkan kontrol yang kuat dan dapat mengarahkan individu ke arah yang positif.²

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tarwalis dengan judul skripsi Dampak *dzikir* Terhadap Ketenangan Jiwa, menyimpulkan bahwa ketika seorang telah melakukan *dzikir* akan menimbulkan rasa ketenangan di dalam jiwanya, menghilangkan rasa setres, meringkan badan, dapat memperbaiki akhlak, dan apabila

¹ Ahmad Syafi'i, *Dzikir Sebagai Pembina Kesejahteraan Jiwa* (Surabaya Pt Bina Ilmu, 1985), 14.

² Subandi, *Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial*, *Jurnal Intervensi Psikologi*, Volume 6, No 1, T.t 81-102.

ada musibah akan timbul di dalam hatinya kesabaran dan berserah diri kepada Allah swt.³

Konsep kesehatan menurut WHO (*World Health Organization*) sudah menerapkan nilai-nilai spiritual dalam konsep kesehatannya, seseorang yang dikatakan sehat yaitu orang yang memiliki kesehatan secara biologis, psikologis, sosiologis, dan spiritualitas keagamaan. Sedangkan menurut Zakiah Daradjat mengatakan bahwa yang memiliki jiwa sehat yaitu : (1) seorang yang terhindar dari gejala penyakit dan gangguan jiwa, (2) seorang yang bisa menyesuaikan diri, (3) seorang yang dapat memanyalurkan potensi yang ada dalam dirinya dengan semaksimal mungkin, (4) dapat membawa kepada sebuah kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan dalam jiwanya.⁴

Ajaram Islam telah mengatur seluruh aspek kehidupan manusia untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akherat. Salah satu penunjang untuk memperoleh kebahagiaan tersebut harus memiliki jiwa yang sehat, memiliki jiwa yang sehat segala aktifitas dapat dilakukan dengan baik termasuk dalam hal melakukan ibadah kepada Allah swt. Ajaran Islam telah menganjurkan betapa pentingnya memiliki jiwa yang sehat dan itu menyebutnya sebagai sebuah kenikmatan yang Allah swt. berikan untuk hamba-Nya yang memiliki jiwa sehat. Sehat dan sakit merupakan dua hal yang akan selalu mewarnai kehidupan setiap manusia, tetapi kebanyakan manusia banyak yang mengartikan bahwa ketika sakit merupakan sebuah beban hidup atau sebuah cobaan dan

³Tarwalis, *Dampak Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa*, (Skripsi Progam Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry,2016),23.

⁴ Syamsu Yusuf, *Mental Hyigiene* (Bandung, maestro, t.t),19.

penderitaan yang tidak memiliki makna sama sekali dalam diri mereka sehingga mereka menganggap hanya ketika sehatlah yang memiliki sebuah makna yang berarti dalam kehidupannya. Namun orang yang telah beranggapan demikian jelas melakukan kesalahan besar terhadap taqdir yang telah diberikan kepadanya, sebab Allah swt. telah menjelaskan di dalam firman-Nya bahwa Allah swt. tidak akan memberikan sebuah cobaan di luar batas kemampuan hamba-Nya. Sebagai mana disebutkan dalam surat Al-Baqarah ayat 286.

لا يكلف الله نفسا الا واسبعاها....

Artinya: “Allah tidak akan membebani seseorang melainkan dengan kesanggupannya.”⁵

Hendaknya sebagai manusia tidak berprasangka buruk kepada Allah swt. terhadap apa yang telah di taqdirkan kepadanya. selalu bersabar dalam menerima taqdir yang telah di tentukan terhadapnya, dan sebagai manusia hendaknya meyakini bahwa apabila Allah mentaqdirkan terjadi sebuah musibah terhadap hambaNya maka musibah itu terjadi karena izin Allah, yang sudah menjadi ketetapanNya yang harus dijalani dengan sabar dan ikhlas oleh hambaNya dalam menerima taqdir itu, dengan memahami ajaran Islam secara menyeluruh merupakan sebuah hal kewajiban meski tidak harus secara mendetail, minimal dapat memahami ajaran paling inti atau pokok-pokoknya saja, karena dengan memahami ajaran Islam akan menjadikan sebuah petunjuk hidup yang sempurna, sehingga dengan ajaran ilmu yang diperoleh dapat menjadikan sebuah

⁵ Tarwalis, *Dampak Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa*, (Skripsi Progam Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry,2016), 34.

wasilah untuk kesehatan jiwa manusia. Di dalam ajaran Islam banyak sekali cara yang dilakukan untuk menyehatkan jiwa manusia salah satu cara itu yaitu dengan *ber dzikir*.⁶

Menurut Imam Al-Ghazali *dzikir* berarti menjaga segala sesuatu agar selalu mengingat kepada Allah Swt. *ber dzikir* juga dapat di artikan sebagai sesuatu yang selalu terucap dalam lisan atau ucapan. Sebagaimana yang telah disebutkan dalam kitab *lisanul Arab*, *dzikir* itu di artikan sebagai memuji Allah, memuliakan, memohon kepada Allah dengan *bertasbih*, *bertahmid*, *bertahlil*, dan memuji Allah Swt. dengan sebaik-baiknya pujian kepada Allah swt.⁷

dzikir merupakan sebuah upaya menghubungkan diri secara langsung dengan Allah, dan *dzikir* tersebut merupakan salah satu cara atau metode yang dilakukan oleh para sufi untuk mensucikan jiwanya, mendekatkan diri kepada Allah dan merasakan kehadiran-Nya. Menurut ajaran dalam Alquran hakikatya manusia itu merupakan makhluk yang merindukan kehadiran Allah swt. sebagai sumber kebaikan dan kebenaran. Semua hal itu merupakan sebuah konsep fitrah yang ada dalam ajaran Islam. Menurut kaum sufi manusia itu dikenal dengan dua dimensi, dimensi pertama disebut unsur *lahut*, yaitu memiliki potensi *ilahiyah*, yang mana akan selalu membuat dirinya terdorong untuk merindukan kembali terhadap Tuhannya dan selalu mencintai sebuah kebenaran. Dimensi yang kedua adalah unsur *nasut*, sebagai makhluk yang ada di bumi, yang memiliki kelemahan-kelemahan dan mempunyai dorongan-dorongan hawa nafsu, pada saat tertentu manusia akan mudah terjatuh dan terperosok kedalam kemerosotan

⁶ Tarwalis, *Dampak Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa*, (Skripsi Progam Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2016), 15.

⁷ Gus Aripin dan Yusuf Mansyur, *Membuka Pintu Rahmat dengan Dzikir Dan Munajat* (Jaktim: Zikrul Hakim, 2008), 100.

moral dan spiritual.⁸ Manusia yang telah terperosok kedalam kemerosotan moral dan spiritual akan menyebabkan jiwa nya menjadi tidak sehat, namun jiwa yang tidak sehat itu dapat disembuhkan salah satunya dengan metode *ber dzikir*.⁹

Fenomena saat ini banyak masyarakat Islam yang meyakini bahwa dengan *ber dzikir* akan memperoleh kesehatan baik jasmani maupun rohani, *dzikir* dapat digunakan juga untuk terapi batin untuk mengobati kondisi kehidupan masyarakat yang banyak mengalami seperti cemas, ketakutan, kegelisahan, frustrasi dan kecewa bahkan sampai akan melakukan bunuh diri. melakukan *dzikir* dengan khusus atau konsentrasi, pikiran hanya tertuju kepada Allah swt. maka pikiran dan jiwa akan merasakan ketenangan, kebahagiaan serta kedamaian pada dirinya, dan juga dapat menghilangkan stres, frustrasi dan kecemasan yang melanda dirinya. Karena semua keadaan itu merupakan gejala jiwa yang berat yang harus segera diatasi. Akan tetapi ada beberapa fenomena yang terjadi ketika seorang telah melakukan kegiatan *dzikir* tersebut justru tidak menghasilkan sebuah ketenangan dan kesehatan dalam jiwanya. Berdasarkan hasil observasi awal yang sudah dilakukan pada tanggal 27 juli 2018 terhadap warga masyarakat yang telah melakukan *dzikir* di masjid taklim Al-Istiqomah Kp. Cicoloho Desa Cibitung Kecamatan Sagaranten, masih banyak jama'ah *dzikir* yang tidak merasakan dampak *dzikir* yang baik terhadap jiwanya, ketika Allah memberinya sebuah cobaan dan ujian masih belum dapat untuk bersabar dan ridho atas cobaan tersebut,

⁸ Qomarun., *Zikir Sufi, Meghampiri Illahi Lewat Tasawuf* (Jakarta: t.p.2001), 26-27.

⁹ Tarwalis, *Dampak Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa*, (Skripsi Progam Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry,2016), 54.

bahkan ketenangan pikiran pun tidak dapat diperolehnya, hidup menjadi muram, kegelisahan dan ketakutan selalu melanda jiwanya, dan bahkan ada yang selalu ingin menyendiri yang seharusnya hal demikian tidak dilakukan olehnya. Keadaan seperti ini menunjukkan bahwa dampak dari *dzikir* itu belum terlihat hal positif terhadap *dzikir* yang dilakukannya.

Maka fenomena kejadian tersebut tampaknya sangat penting untuk diteliti dengan judul penelitian “ Dampak *Dzikir* Terhadap Kesehatan Jiwa (Studi Kasus di Majelis *dzikir* Al-Istiqomah Kampung Cikoloho Desa Cibitung Kecamatan Sagaranten Kabupaten Sukabumi)”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana pemahaman *dzikir* menurut jammah Majelis *dzikir* Al-Istiqomah?
2. Bagaimana pelaksanaan *dzikir* di Majelis *dzikir* Al-Istiqomah?
3. Bagaimana dampak *dzikir* terhadap kesehatan jiwa jama'ah Majelis *dzikir* Al-Istiqomah?
4. Apa yang menjadi kendala sehingga *dzikir* tidak berdampak baik terhadap jiwa jama'ah Majelis *dzikir* Al-Istiqomah ?
5. Apa yang menjadi pendorong sehingga *dzikir* berdampak baik terhadap kesehatan jiwa jama'ah Majelis *dzikir* Al-Istiqomah?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui bagaimana pemahaman *dzikir* menurut jammah Majelis *dzikir* Al-Istiqomah
2. Untuk mengetahui bagaimana dampak *dzikir* terhadap kesehatan jiwa jama'ah Majelis Taklim Al-Istiqomah
3. Untuk mengetahui kendala yang menyebabkan *dzikir* tidak berdampak baik terhadap jiwa jama'ah Majelis Taklim Al-Istiqomah
4. Untuk mengetahui apa yang menjadi pendorong sehingga *dzikir* berdampak baik terhadap kesehatan jiwa jama'ah Majelis *dzikir* Al-istiqomah

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Untuk menambah khasanah keilmuan tentang *dzikir* yang berkaitan dengan kesehatan jiwa sehingga dapat mewarnai waawasan ilmu pengetahuan di Fakultas Ushuluddin khususnya di Tasawuf dan Psikoterapi.
2. Sebagai acuan dan referensi bagi peneliti yang akan datang selanjutnya khususnya dalam pembahasan tentang *dzikir*.
3. Untuk Memberikan informasi kepada masyarakat mengenai *dzikir* serta untuk berupaya menghindari berbagai persoalan yang dihadapi mahasiswa.

E. Kajian Pustaka

Kajian pustaka merupakan sebuah karya hasil penelitian yang relevan dengan permasalahan yang akan diteliti. Penulis telah menemukan beberapa sumber yang relevan dengan pembahasan yang akan diteliti diantaranya:

1. Warni, dengan judul *dzikir dan Kesehatan Mental*. (Skripsi), Jurusan Tafsir Hadist menyatakan *dzikir* menimbulkan ketenangan hati dan jiwa juga dapat menghindari kegelisahan dan konflik batin dalam diri seseorang. *dzikir* juga sebagai salah satu alternatif untuk menyelesaikan tekanan dan permasalahan di era modern ini yang akan menciptakan ketenangan, kebersamaan, kerukunan, toleransi, sosial, silaturahmi, keselarasan hidup dan lain sebagainya.¹⁰
2. Ade Rahmah Putri Nasution, dengan judul *Pengaruh Pelatihan dzikir Terhadap Ketenangan Hati Remaja Dengan Orang Tua Bercerai*. (Skripsi), Jurusan Psikologi menyatakan bahwa pelatihan *dzikir* tidak memberikan ketenangan hati pada remaja yang memiliki kedua orang tua bercerai. Kesuksesan *dzikir* yang dapat mempengaruhi ketenangan hati remaja yang memiliki orang tua bercerai dibutuhkan pengamalan *dzikir* yang kuat secara kontinuitas serta butuh pemaknaan pada setiap ucapan *dzikir*.¹¹

¹⁰ Warni, *Dzikir Dan Kesehatan Mental*, (Skripsi, Program Studi Tafsir Hadist Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017), 103.

¹¹ Ade Rahmah Putri Nasution, *Pengaruh Pelatihan Dzikir Terhadap Ketenangan Hati Remaja Dengan Orang Tua Bercerai* (Program Studi Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2018), 115.

3. Lukman Hakim, dengan judul *Pengaruh Terapi Religi Shalat dan dzikir Terhadap Kontrol Diri Klien Penyalahgunaan Narkotika*. (Skripsi), Jurusan Psikologi menyatakan sebelum dan sesudah pemberian terapi ada perbedaan secara signifikan yang mana menunjukkan bahwa dengan melakukan terapi shalat dan *dzikir* terbukti telah meningkatkan kontrol diri yang baik terhadap klien penyalahgunaan narkotika.¹²
4. Erti Yuniatun, dengan judul *Pengaruh dzikir Bagi Kesehatan Mental Santri di pondok Pesantren Al-Hidayah Karangsucu Purwokerto*. (Skripsi), Jurusan Bimbingan Konseling Islam menyatakan bahwa *dzikir* yang dilakukan santri menimbulkan perasaan yang tenang dan tentram, ketika sedang menghadapi permasalahan tidak selalu memikirkan permasalahan itu. akan tetapi *dzikir* tersebut tidak dapat mengubah perilaku santri karena ketika saat melakukan *dzikir* tidak dilakukan dengan maksimal dan kurang khusus, sehingga santri masih ada yang melakukan pelanggaran terhadap peraturan yang ditetapkan Dipondok Pesantren Al Hidayah Karangsucu Purwokerto.¹³
5. Agus Nurcahyo, Dengan Judul *Peran dzikir Sebagai Media Pengelolaan Setres*. (skripsi), menyatakan bahwa santri yang melakukan *dzikir* hati dan *dzikir* lisan dengan mengucapkan kalam-kalam Allah yang dilakukan setelah shalat fardu

¹² Lukman Hakim, *Pengaruh Terapi Religi Shalat dan Dzikir Terhadap Kontrol Diri Klien Penyalahgunaan Narkotika* (Skripsi, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2015), 132.

¹³ Erti Yuniatun *Pengaruh Dzikir Bagi Kesehatan Mental Santri di pondok Pesantren Al-Hidayah Karangsucu Purwokert.*, (Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2006) 112.

dengan *dzikir* tertentu seperti *dzikir Al-Latif dan Ratib Al-Hadad* memberikan dampak ketenangan jiwa serta membantu meringankan masalah stres. Hubungan *dzikir* itu mengarah kepada implikasi sebagai wadah pembentukan kepribadian, terapi lingkungan, aspek pemecahan masalah dan aspek pengalihan perhatian.¹⁴

6. Olovia Dwi Kumala, dengan judul *Efektivitas Pelatihan dzikir Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Penderita Hipertensi* .(Jurnal), menyatakan dengan terapi *dzikir* ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesejahteraan jiwa. Kesejahteraan jiwa diperoleh setelah melakukan *dzikir*. *dzikir* itu juga memberikan control emosi yang baik terhadap responden dalam hal menyikapi kecemasan yang berlebih serta mampu memberikan kontrol dalam hal pemikiran yang menyimpang.¹⁵

F. Kerangka Pemikiran

“Dalam kitab *Ar-Risalah Qushairiyah*, diceritakan ketika Al-Wasiti ditanya tentang *dzikir*, ia menjelaskan, *dzikir* yaitu meninggalkan bidang kealpaan dan memasuki bidang *musyhadah* serta mengalahkan rasa takut dan disertai kecintaan kepadanya yang laur biasa.”¹⁶

¹⁴ Agus Nurcahyo, *Peran Dzikir Sebagai Media Pengelolaan Stres*,(Skripsi, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2015), 89.

¹⁵ Olovia Dwi Kumala, ” *Efektivitas Pelatihan Dzikir Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Penderita Hipertensi*, ” *jurnal ilmiah psikologi* volume 4, nomor 1, (2017): 55-66.

¹⁶ Gus Aripin dan Yusuf Mansyur, *Membuka Pintu Rahmat dengan Dzikir dan Munajat* (Jaktim: Zikrul Hakim, 2008), 107.

“Secara *lughawi*, *dzikir* artinya mengingat Allah atau menyebut. *dzikir* berasal dari kata *dzakara-yadzkaru-dzikran*, di dalam bahasa Arab lebih banyak diartikan mengingat, menyebut.”¹⁷

Dilihat dari pengertian di atas maka *dzikir* pada hakikatnya yaitu mengingat Allah swt. baik itu secara lisan, hati, sikap maupun perbuatan. *dzikir* dengan menggunakan lisan yaitu dengan bentuk ucapan kalimat *toyyibah*, seperti *tahmid*, *tahlil*, ataupun membaca *qiroatul quran*. *dzikir* dengan hati yaitu dengan mengingat, meyakini, merasakan serta mengakui keberadaan Allah dengan segala kekuasaannya. *dzikir* dengan sikap yaitu dengan menunjukkan ketundukan dan kepatuhan kepada Allah swt. sebagai satu-satunya Tuhan. *dzikir* dengan perbuatan yaitu dengan mengaplikasikan sikap atau perbuatan sebagaimana yang ada dalam sifat-sifat Allah swt. hal ini akan bernilai ibadah yang sangat besar manfaat dan pahalanya.¹⁸

Arti jiwa dalam perspektif Islam di dalam bahasa Arab disebut *nafs* yang memiliki banyak makna, salah satunya yaitu jiwa. *Nafs* atau jiwa telah disebutkan oleh para ilmuwan sejak kurun waktu yang cukup lama. Persoalan mengenai jiwa telah dibahas pula di dalam ilmu filsafat, tasawuf, dan juga ilmu psikologi.¹⁹

Di lihat dari kacamata psikologi, menurut Wasty Soemanto, jiwa yaitu kekuatan yang ada dalam diri manusia yang menjadi penggerak bagi jasad dan perilaku manusia, jiwa menumbuhkan sikap dan sifat yang menjadi tingkah laku manusia. Demikian

¹⁷ M. Sanusi, *Dzikir Itu Ajib Bukti-bukti Dzikir Dapat Menyempurnakan Kepribadianmu*, (Bandung, t.p, 2014), Hal. 22.

¹⁸ Amin Syukur, *Sufi Healing*, (Semarang: wali songo pres, 2011), 68.

¹⁹ Achmad Mubarak, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern Jiwa dalam Al-Qur'an*, (t.k Paramadina, 2000), 20.

betapa dekatnya fungsi jiwa manusia dengan tingkah laku sehingga berfungsinya jiwa manusia dapat diamati dari tingkah laku yang nampak terlihat.²⁰

Jiwa manusia menghasilkan sikap dan sifat yang mendorong pada tingkah laku yang tampak, karena cara-cara kerja jiwa hanya dapat di amati melalui tingkah laku yang nyata. Adapun pengertian jiwa di sini meliputi seluruh aspek rohani yang dimiliki oleh manusia, antara lain: hati, akal, pikiran dan perasaan. Istilah umum di dalam ilmu psikologi sufi *nafs* atau diri, istilah ini diartikan sebagai “ego” jiwa, diri, dan pribadi. Alqur’an pun telah menyebut sebanyak 300 kali ungkapan kata *nafs* ini. Para ahli sufi menyebut *nafs* sebagai diri, karena merujuk pada *nafs* yang memerintah kepada keburukan atau nafsu amarah, kecenderungan *nafs* yaitu memaksa keinginan dan hasratnya dalam upaya pemuasan diri. Seluruh manusia tentu memiliki *nafs* dan memanfaatkannya dalam kehidupan di masyarakat. Apabila *nafs* ini diarahkan kepada tingkat *maqam* yang lebih tinggi dengan memakai bantuan akal dan hati maka akan menuju kearah manusia yang sempurna. Maka disanalah seseorang akan mencapai kesempurnaannya.²¹

Fungsi jiwa sebagai perasaan, pikiran, sikap, keyakinan dan pandangan hidup, semua itu harus saling berhubungan dan bekerja sama serta membantu satu sama lain, maka dengan demikian akan terwujudlah suatu kesejahteraan dan kedamaian, sehingga terhindar dari keraguan, kegelisahan dan konflik batin. Dari sejumlah pemaparan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa jiwa itu merupakan unsur kehidupan, daya rohaniyah yang abstrak yang mempunyai fungsi sebagai penggerak manusia dan menjadi simbol

²⁰ Wasty Soemanto, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Bina Aksara, 1988), 15.

²¹ Muhtar Gozali, *Psikologi Tasawuf*, (Bandung: t.p, 2016), 63.

kesempurnaan manusia. Karena manusia yang tidak memiliki jiwa tidak dapat dikatakan manusia yang sempurna.²²

Arti kesehatan menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mendefinisikan kesehatan yaitu sebagai keadaan sehat baik itu fisik, mental, dan sosial. Definisi ini menekankan kesehatan sebagai suatu keadaan yang sejahtera dan juga positif, jadi yang dimaksud jiwa yang sehat yaitu dimana suatu kondisi baik itu secara emosional, psikologis, dan sosial yang di lihat dari hubungan interpersonal yang positif dan memuaskan, perilaku yang sehat dan coping yang efektif, dan kestabilan emosional.²³

Menurut pendapat Zakiah Daradjat mengatakan bahwa yang memiliki jiwa sehat yaitu : (1) seorang yang terhindar dari gejala penyakit dan gangguan jiwa, (2) seorang yang bisa menyesuaikan diri, (3) seorang yang dapat memanyalurkan potensi yang ada dalam dirinya dengan semaksimal mungkin, (4) dapat membawa kepada sebuah kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan dalam jiwanya.²⁴

G. Langkah - Langkah Penelitian

1. Jenis penelitian

Penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian lapangan atau *field research* penelitian yang akan dilakukan di tengah-tengah kondisi masyarakat yang akan diteliti, penelitian dalam hal ini tentang *dzikir* dan pengaruhnya terhadap kesehatan jiwa jama'ah di majlis *dzikir* Al-Istiqomah Kp. Cikoloho.

²² Wasty Soemanto, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Bina Aksara, 1988), 24.

²³ Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene* (Bandung, maestro, t.t),17.

²⁴ Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene* (Bandung, maestro, t.t),19.

Metode yang digunakan merupakan metode penelitian kualitatif, metode penelitian ini penelitian yang akan menghasilkan sebuah temuan-temuan yang tidak akan dapat diperoleh tanpa menggunakan prosedur kuantifikasi lainnya. Penelitian kualitatif ini dapat digunakan untuk meneliti kehidupan yang ada di masyarakat, tingkah laku masyarakat, sejarah, organisasi, fungsionalisasi, hubungan kekerabatan atau gerakan sosial.

2. Lokasi penelitian

Lokasi tempat penelitian ini berada di daerah Sukabumi tepatnya di Kampung Cikoloh Desa Cibitung Kecamatan Sagaranten Kabupaten Sukabumi. Lokasi ini dipilih karena masyarakat sekitar merupakan pengamal *dzikir* yang dilakukan setiap hari jum'at.

3. Sumber data

a) Informan

Informan merupakan orang-orang yang akan dimanfaatkan untuk memberikan informasi mengenai kondisi dan situasi latar penelitian.²⁵ langkah ini akan dilakukan dengan wawancara secara langsung kepada orang-orang yang telah ditetapkan sebelumnya. Dalam hal ini yang akan menjadi narasumber diantaranya yaitu tokoh agama, tokoh masyarakat, aparat pemerintah dan masyarakat setempat. Narasumber tersebut dipilih karena merupakan bagian dari penganut *dzikir* yang ada di daerah tersebut.

²⁵ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya 2012), 132.

4. Metode pengumpulan data

Metode ini merupakan sebuah cara yang akan dilalui oleh peneliti untuk mendapatkan data dan sebuah fakta-fakta yang ada pada subjek maupun objek, metode ini digunakan untuk mendapatkan hasil data yang benar-benar valid. Dalam hal penelitian ini penulis akan menggunakan beberapa metode diantaranya:

a. Observasi

Merupakan sebuah teknik mencari data dalam penelitian yang dilakukan dengan melalui pengamatan dan juga pencatatan langsung terhadap gejala subyek yang akan diteliti, baik itu pengamatan yang dilakukan dalam situasi sebenarnya maupun dalam situasi buatan yang khusus diadakan.²⁶ Observasi ini dilakukan untuk memperoleh data-data yang valid terkait dengan *dzikir* yang dilakukan di Majelis Taklim Al-Istiqomah.

b. Interview/Wawancara

Wawancara yaitu cara untuk menggali data dari informan tertentu dengan tujuan untuk memperoleh informasi secara mendalam mengenai sebuah objek yang diteliti. Metode ini digunakan dengan cara berdialog atau bertanya langsung kepada informan yang telah melalui pemilihan terlebih dahulu.²⁷ Wawancara ini digunakan untuk mengetahui informasi yang valid mengenai bagaimana pengaruh *dzikir* yang diamalkan oleh kelompok Majelis Taklim Al- Istiqomah. Wawancara ini akan dilakukan terhadap kelompok Majelis Taklim Al- Istiqomah dengan mengajukan

²⁶ Winarno Surachmat, *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar, Metode dan teknik* (Bandung: Tarsindo, 1989), 174.

²⁷ James P. Spradley, *Etnografi* (Yogyakarta: Tiara Wacana, 2006), 79.

beberapa pertanyaan yang menyangkut dengan masalah pengamalan *dzikir* tersebut.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan metode pengumpulan data dalam penelitian untuk memperoleh sebuah data yang dalam bentuk berupa transkrip, catatan, surat kabar, buku, majalah, dokumen-dokumen, peraturan-peraturan, agenda dan lain sebagainya. Cara ini digunakan sebagai bukti nyata telah melakukan penelitian terhadap permasalahan yang diteliti, cara yang akan dilakukan oleh peneliti untuk memperoleh informasi data tersebut yaitu dengan cara menuliskan beberapa hal yang dianggap penting, serta mengabadikannya dengan sebuah foto dengan menggunakan sebuah kamera yang telah dipersiapkan sebelumnya, kemudian melakukan peerekaman secara langsung dari apa yang penulis peroleh dari objek penelitian itu dan dari beberapa sumber lain yang penulis peroleh dari lapangan.

5. Analisis data

Metode ini digunakan agar data-data yang telah diperoleh mudah ditafsir dan dijabarkan. Data yang telah diperoleh dari lapangan akan diketik dalam bentuk uraian yang cukup banyak dan lengkap. Kemudian data tersebut direduksi dan dirangkum, setelah data-data tersebut dirangkum dan direduksi maka dipilihlah hal-hal yang pokok, kemudian difokuskan kepada hal-hal yang dianggap penting yang berkaitan dengan permasalahan yang diteliti, reduksi dapat memberikan sebuah gambaran data yang lebih tajam tentang data hasil wawancara dan observasi, reduksi tersebut membantu memberikan kode bagi aspek-aspek yang dibutuhkan,

setelah penulis mendapatkan data yang telah dikumpulkan dari hasil lapangan dan literatur-literatur yang relevan dari penelitian ini, maka langkah yang akan dilakukan penulis selanjutnya yaitu menganalisis semua data-data dengan menggunakan cara deskriptif kualitatif, langkah ini dapat menggambarkan semua masalah dengan sejelas-jelasnya. Selanjutnya penulis mencari hubungan antara konsep pemikiran dengan hasil lapangan. Kemudian dari hasil penggambaran tersebut di ambil kesimpulan dengan cara deduktif, yaitu cara menarik sebuah kesimpulan dari yang umum ditarik ke yang khusus, sehingga hasil penyajian dari penelitian ini dapat dipahami dengan mudah dan jelas.

6. Pengambilan kesimpulan

Kesimpulan merupakan jawaban dari semua rumusan masalah yang telah dibahas dalam penulisan hasil penelitian ini dan merupakan langkah terakhir setelah melakukan proses pengumpulan data-data. Kesimpulan ini dibuat agar mempermudah dan memperjelas pemahaman terhadap hasil dari penelitian yang dilakukan. Kesimpulan ini diambil dari hasil pokok pembahasan, yang mana pembahasan itu diperoleh dari hasil temuan-temuan dilapangan.

H. Sistematika Penulisan

Untuk memberikan sebuah gambaran yang luas dan mudah dalam membaca dan memahami penulisan skripsi ini. Untuk itu penulis akan membaginya kedalam lima bab yang terdiri dari :

Bab pertama, yaitu langkah awal yang akan menghantarkan ke pembahsasan bab berikutnya, dalam bab ini tedapat sub-sub yang terdiri dari latar belakang, rumusan

permasalahan, tujuan dan manfaat dari penelitian, tinjauan pustaka, kerangka penelitian, dan sistematika penulisan hasil laporan.

Bab kedua, yaitu landasan teori secara umum yang mencakup tentang dzikir, pengetahuan jiwa dan pengertian sehat dilanjutkan dengan pembahasan tentang jiwa yang sehat dan jiwa yang sakit yang ditinjau dari perspektif dalam Alquran dan psikologi.

Bab ketiga, yaitu metodologi penelitian yang akan mencakup tentang tempat penelitian, prosedur pengumpulan data, metode penelitian sumber data, pengecekan keabsahan data, dan tahap-tahap penelitian

Bab keempat, merupakan hasil penelitian yang mencakup gambaran umum tentang masyarakat kampung Cikoloho, pemahaman masyarakat setempat tentang dzikir dan pengaruhnya bagi kesehatan jiwa.

Bab kelima, merupakan penutup yang mencakup sebuah kesimpulan dan saran-saran.

