

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Zaman semakin berkembang dari waktu ke waktu, banyak sekali tuntutan hidup yang harus dipenuhi serta tak sedikit pula perkembangan zaman yang terjadi hingga saat ini membawa dampak terhadap perubahan tingkah laku serta daya pikir manusia. Tak sedikit manusia yang tidak bisa memenuhi segala tuntutan dalam hidup ini sehingga timbulah suatu masalah dalam kehidupannya. Tak jarang permasalahan yang manusia hadapi membuat mereka menjadi stres, depresi atau lebih parahnya lagi hingga mengalami gangguan mental, namun tak jarang pula permasalahan yang manusia hadapi justru membuat mereka tetap sehat secara mental dan keadaan mental mereka semakin berkembang.

WHO mendefinisikan kesehatan mental sebagai suatu keadaan dimana setiap orang dapat sadar akan kemampuan dalam dirinya, serta bisa mengatasi berbagai tekanan dalam kehidupannya, dan dapat bekerja secara produktif serta memberikan kontribusi pada lingkungan sekitar.¹ Sementara Al-Quissy mendefinisikan kesehatan

¹ Saad Riyadh, *Jiwa Dalam Bimbingan Rasulullah*, (Jakarta: Gema Insani, 2014), 233.

mental adalah perpaduan antara berbagai fungsi-fungsi psikologis dengan suatu perasaan-perasaan positif terhadap kebahagiaan dan kepuasan.²

Saat ini lebih dari 450 juta penduduk dunia hidup dengan keadaan jiwa yang tidak sehat, dari tahun ke tahun angka ini terus meningkat.³ Banyak sekali cara dalam menjaga dan merawat kesehatan mental. Islam sejak awal mengajak manusia untuk beriman serta mentauhidkan Allah. Tujuannya tidak lain agar kita terbebas dari segala macam hal yang mewarnai pikiran mereka dengan kebodohan dan khurafat, sehingga memiliki jiwa yang tidak lagi khawatir akan hal-hal yang dicemaskan seperti rasa takut akan kematian, takut akan kemiskinan, takut akan terkena musibah, maupun rasa takut akan sesama manusia. Dengan keimanan dan tauhid maka kita akan benar-benar merasakan keamanan jiwa.⁴

Keimanan dan tauhid yang besar terhadap Allah akan menimbulkan sikap mahabbah dalam diri seseorang. Mahabbah atau cinta menurut Mustafa Al-Maraghi dalam tafsirnya mengatakan bahwa mahabbah yaitu suatu makna kecintaan murni yang tertanam dalam hati manusia.⁵ Sementara Al-Qusyairi mempunyai lebih dari 80 definisi terkait mahabbah, ia tidak memberikan pengertian mahabbah secara pasti,

² Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental* (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1986), 301.

³ Adisty Wismani dkk, "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)." *Jurnal Prosiding KS*, Vol. 2, No. 2, (2014), 253.

⁴ Ikhwan Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits." *Jurnal Al-Nafs*, Vol. 1, No. 1, (2016), 40.

⁵ Muh. Syafiq, "Konsep Mahabbah dalam Tafsir Al-Jilani." (Skripsi UIN Sunan Gunung Djati Badung, 2017), 9.

namun ia mengatakan bahwasanya mahabbah adalah suatu keadaan atau kondisi kejiwaan yang mulia.⁶

Mahabbah adalah suatu formula yang dirumuskan oleh para salik untuk menjaga serta merawat kesehatan mental dan kepribadian yang utuh. Walaupun para salik belum menyebutkan mahabbah sebagai sebuah psikoterapi, namun pada kenyatannya para pengikut salik yang mengamalkan nilai-nilai dalam maqam mahabbah telah merasakan hidup dalam ketenangan, kedamaian, ketentraman, kesehatan mental, serta memiliki kepribadian yang paripurna. Mahabbah adalah suatu rekonstruksi kepribadian, menjaga mental, meningkatkan kesehatan mental dan formula kesehatan jiwa yang terintegrasi antara psikologi dengan spiritual.⁷

Mahabbah juga adalah tenaga inovatif dan progresif, yang dapat berfungsi secara takhalli, tajalli maupun tahalli. Mahabbah akan menghiasi seseorang dengan muatan cinta Ilahi. Tahap tahalli ini dalam psikoterapi sufistik disebut pembinaan psikologi kepada posisi yang lebih baik. Fungsi tajaliyyah an-nafs dalam mahabbah terpengaruh oleh nilai takhalliyah an-nafs itu sendiri, karena yang terdapat pada mahabbah dengan sendirinya berperan aktif menjaga seorang sufi selalu dalam cinta yang asyik. Dengan demikian juga takhakliyyah an-nafs yang melekat pada mahabbah dan berfungsi kuratif bagi jiwa seseorang.

⁶ M. Solihin, *Tasawuf Tematik* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2003), 37.

⁷ Riau Pos, "Psikoterapi Mahabbah," 2017. Diakses tanggal 12 Januari 2019, <https://uin-suska.ac.id/2017/08/16/psikoterapi-mahabbah-prof-dr-khairunnas/>.

Pada aspek takhalli seorang yang menanamkan sikap mahabbah akan terbebas dari sifat-sifat tercela yang berkemungkinan akan memunculkan rasa ketentraman serta kesehatan mental. Apabila fungsi takhalli digunakan untuk mengobati gangguan mental maka dia berlaku sebagai pencegahan. Mahabbah tidak diperoleh individu tanpa ibadah yang khusyu dan dzikir yang berterusan. Oleh karena itu Seorang individu yang telah menanamkan sikap mahabbah maka akan senantiasa merasakan ketenangan dalam jiwanya, sehingga secara otomatis akan sehat secara mental.⁸

Di dunia sendiri khususnya di Indonesia sudah banyak berkembang suatu perkumpulan yang biasa disebut dengan Tarekat, yang dimana bertujuan untuk mencapai jalan agar lebih dekat dengan sang pencipta melalui beberapa tahapan atau dalam istilah tasawuf disebut dengan maqam. Tahapan yang harus dilalui oleh para pengamal Tarekat atau biasa disebut dengan salik yakni dimulai dari maqam pertama yaitu taubat sampai pada akhirnya pada yang tertinggi yakni mahabbah dan marifat. Seorang salik yang sudah pada tahapan mahabbah ataupun marifat secara psikologis maupun spiritual akan lebih mendapatkan makna dalam hidup sesungguhnya serta akan selalu merasakan ketenangan dalam jiwanya dikarenakan selalu mengingat serta menjalankan segala perbuatan karena Allah Swt, sehingga mereka pun selalu sehat secara mental.

⁸ Khairunnas Rajab, "Psikoterapi Sufistik." *Jurnal Ta'dib* Vol. 11, No. 2, (2008), 110.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti pada akhirnya memilih judul “Implikasi Mahabbah Terhadap Kesehatan Mental (Studi Kasus Terhadap Jamaah Tarekat Naqsyabandiyah Al-haqqani di Pondok Pesantren Al-Falah I Cicalengka)”

B. Rumusan Masalah

Sehubungan dengan latar belakang diatas, dapat ditarik sebuah rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Jamaah Tarekat Naqsyabandiyah Al-haqqani dalam mencapai Mahabbah?
2. Bagaimana alat dalam mencapai Mahabbah pada Jamaah Tarekat Naqsyabandiyah Al-haqqani?
3. Bagaimana implikasi mahabbah terhadap kesehatan mental Jamaah Tarekat Naqsyabandiyah Al-haqqani?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui bagaimana Tarekat Naqsyabandiyah Al-haqqani dalam mencapai mahabbah.
2. Untuk mengetahui bagaimana alat dalam mencapai Mahabbah pada Jamaah Tarekat Naqsyabandiyah Al-Haqqani.

3. Untuk mengetahui implikasi mahabbah terhadap kesehatan mental jamaah Tarekat Naqsyabandiyah Al-haqqani.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan.

2. Manfaat praktis

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menjadi sumber referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya, yang berhubungan dengan judul penelitian ini.

E. Tinjauan Pustaka

Tinjauan Pustaka berisikan deskripsi dan tinjauan isi dari berbagai karya ilmiah baik itu dalam bentuk buku-buku, jurnal, maupun skripsi-skripsi yang terlebih dahulu ada serta memiliki keterkaitan dengan pembahasam skripsi penulis, sehingga akan terlihat kesinambungan, serta untuk memastikan bahwa tidak ada bentuk plagiarisme.

Penelitian yang dilakukan penulis dengan mengambil judul tentang “Pengaruh Mahabbah Terhadap Kesehatan Menta (Studi Kasus Pada Mahasiswa UIN Bandung

jurusan Tasawuf Psikoterapi)” bukanlah suatu judul penelitian pertama yang dilakukan, setidaknya ada beberapa judul penelitian yang serupa, namun berbeda pada fokus penelitian yang dilakukan oleh penulis. Judul-judul penelitian yang sudah terlebih dahulu ada lebih menitikberatkan mahabbah berdasarkan perspektif para tokoh-tokoh sufistik, sementara dalam penelitian ini penulis lebih menitikberatkan mahabbah yang dikaitkan dengan kesehatan mental.

Terkait beberapa penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu, yang kemudian mempunyai keterhubungan dengan penelitian yang penulis lakukan diantaranya, yaitu:

Pertama, skripsi karya Asep Surya Ginanjar, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, dengan judul “Metode Terapi Keagamaan Terhadap Kesehatan Jiwa”. Skripsi ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, dimana dalam pembahasannya skripsi ini membahas tentang metode-metode terapi keagamaan yang berpengaruh terhadap kesehatan jiwa. Di dalam skripsi ini disebutkan beberapa metode-metode terapi keagamaan yang diterapkan, diantaranya adalah dzikir dan sholat. Dalam hasil penelitiannya disebutkan bahwasannya melauli terapi keagamaan yakni dzikir dan sholat dapat menjaga serta meningkatkan kesehatan jiwa.

Kedua, skripsi karya Etri Yuniatun, Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, dengan judul “Pengaruh Dzikir Bagi Kesehatan Mental Santri Di Pondok Pesantren Al-Hidayah Karangsuci Purwekorto”. Skripsi ini menggunakan jenis penelitian

kuantitatif, dimana dalam pembahasannya skripsi ini membahas mengenai pengaruh metode dzikir terhadap kesehatan mental para santri. Dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwasannya dengan menggunakan metode dzikir dapat menenangkan jiwa, hati, serta pikiran, sehingga dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental ke arah yang lebih baik.

Ketiga, jurnal karya Ikhwan Fuad, Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Muhammadiyah Pacitan, dengan judul “Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur’an dan Hadits”, dalam pembahasannya jurnal ini menguraikan tentang teori-teori psikologi dalam Al-Qur'an dan Sunnah tentang cara menjaga kesehatan mental.

Keempat, skripsi karya Muhammad Faiz Al-Afify, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, dengan judul “Peran Pengajian Tarekat Idrisiyah Terhadap Kesehatan Mental Jamaahnya”, skripsi ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, dimana dalam pembahasannya skripsi ini membahas mengenai peran pengajian di Tarekat Idrisiyah serta dampaknya bagi kesehatan mental jamaahnya. Dalam hasil penelitiannya disebutkan bahwa melalui pengajian yang rutin dilaksanakan jamaah ternyata berdampak terhadap kesehatan mental para jamaah di Tarekat Idrisiyah tersebut.

F. Kerangka Pemikiran

Dalam Islam Pengembangan kesehatan mental terintegrasi dalam pengembangan kepribadian individu, kondisi mental yang sehat merupakan hasil dari

kondisi kepripadian yang mempunyai kematangan dalam sisi emosional, intelektual, dan sosial, serta utamanya matang pula keimanan dan ketakwaannya terhadap Allah Swt. Dengan mempunyai kematangan dalam keimanan serta ketakwaan secara otomatis individu tersebut akan mempunyai mental yang sehat dan terhindar dari gejala-gejala gangguan mental.⁹

Terkait dengan kesehatan kesehatan mental, Zakiyah Darajat mengatakan bahwa kesehatan mental merupakan terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi dari jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi permasalahan-permasalahan yang biasa terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.¹⁰

Adapun karakteristik dari individu yang mempunyai mental yang sehat menurut dadang Hawari yang mengemukakan pendapat WHO:

1. Mampu belajar dari pengalaman yang sudah terjadi
2. Mudah beradaptasi
3. Lebih senang memberi daripada menerima
4. Lebih senang menolong daripada menolong
5. Memiliki rasa kasih sayang
6. Menerima kekecewaan untuk dijadikan aebagai pembelajaran dan pengalaman.

⁹ Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi Dengan Islam* (Jakarta:Pustaka Belajar, 1997), 150.

¹⁰ Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), 19.

7. Selalu berpikir positif.¹¹

Adapun beberapa prinsip pokok dalam mendapatkan kesehatan mental menurut Dr. kartini Kartono, ialah:

1. Pemenuhan kebutuhan pokok

Setiap masing-masing individu tentunya selalu memiliki dorongan-dorongan serta kebutuhan-kebutuhan yang bersifat organis (fisik dan psikis) dan yang bersifat sosial. Kebutuhan serta dorongan itu menuntut kepuasaan sehingga timbulah ketegangan-ketegangan dalam usaha pencapaiannya, ketegangan akan cenderung menurun apabila kebutuhan-kebutuhan terpenuhi, dan cenderung akan menaik jika mengalami keterhambatan dalam pemenuhan kebutuhan.

2. Kepuasan

Setiap individu pasti ingin memiliki rasa kepuasaan baik secara jasmaniah maupun psikis. Dia ingin merasa aman, senang, dan puas dalam segala hal.

3. Posisi dan status sosial

Setiap individu aelalu berusaha mencari posisi sosial serta status sosial dalam lingkungannya, karena setiap manusia membutuhkan cinta kasih serta simpati.¹²

¹¹ Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene*, 21.

¹² Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung: CV Mandar Maju, 2000), 29-30.

Bila kesehatan mental berbicara mengenai integritas kepribadian, realisasi diri, aktualisasi diri, penyesuaian diri, serta pengendalian diri, maka parameternya harus merujuk kepada iman, takwa, akidah, dan syariat. Dilibatkannya unsur iman dan takwa dalam teori kesehatan mental itu berpedoman pada suatu kenyataan, bahwa tidak sedikit ditemukan orang yang tampaknya hidup senang dan bahagia, kepribadiannya menarik, sosialisasinya sangat baik, hidupnya tampak tenang, akan tetapi sebenarnya jiwanya sakit, hampa dan stress, katena kurangnya nilai keagamaannya, atau kurangnya ketaatan dalam beragama. Hal ini tergolong kesehatan mental yang semu. Secara nyata, orang tersebut tampak sehat mentalnya, perilakunya dianggap sesuai dengan norma masyarakat, namun sebenarnya orang tersebut tidak sehat mental, lantaran gagal dalam berhubungan dengan Tuhannya. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa hakikat kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian, keharmonisan, dan integralitas kepribadian yang mencakup seluruh potensi manusia secara optimal dan wajar.¹³

Dalam menanggapi persoalan diatas ada sebuah pendekatan yang dalam halnya bisa mengisi kekosongan jiwa serta menjaga kesehatan mental individu, yaitu melalui pendekatan tasawuf atau sufistik. Tasawuf adalah sebuah ilmu yang membahas mengenai pensucian jiwa seseorang melalui *maqom-maqom* dalam tasawuf, seperti taubat, sabar, mahabbah, serta marifat.

¹³ Zamzami Sabiq, "Konseling Sufistik: Harmonisasi Psikologi dan Tasawuf dalam Mewujudkan Kesehatan Mental." *Jurnal Anil Islam* Vol.9, No. 2, (2016), 344.

Dalam tasawuf menurut Mustafa Zahri mengemukakan bahwa terdapat metode dan fase-fase yang harus dilalui untuk mencapai pengisian diri menuju jiwa yang sehat yaitu melalui *takhalli* (membersihkan diri dari sifat-sifat tercela), *tahalli* (mengisi diri dengan sifat-sifat yang terpuji) melalui *maqom-maqom* dalam tasawuf, dan *tajalli* (memperoleh kenyataan Tuhan). Pendapat Mustafa Zahri sejalan dengan pandangan Amin Syukur yang menyatakan dalam tasawuf lewat amalan dan latihan kerohanian yang beratlah, maka hawa nafsu manusia akan dapat dikuasai sepenuhnya sehingga mental pun akan terjaga dari penyakit-penyakit.¹⁴

G. Metodologi Penelitian

Adapun metodologi yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu;

1. Pendekatan dan Metode Penelitian

a. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan tasawuf. Dengan pendekatan Tasawuf nantinya akan membawa penelitian berdaarkan teori-teori tentang ketasawufan.

b. Metode Penelitian

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode deskriptif.

Penulis menggunakan metode deskriptif dengan alasan karena dengan metode

¹⁴ Zamzami Sabiq, "Konseling Sufistik: Harmonisasi Psikologi dan Tasawuf dalam Mewujudkan Kesehatan Mental." *Jurnal Anil Islam*, 349.

deskriptif penulis dapat menuturkan serta menafsirkan suatu data yang ada di lapangan tentang situasi yang dialami hubungan dari suatu kegiatan terhadap suatu aspek, pandangan dari informan, sikap yang nampak maupun proses yang sedang berlangsung. Maka dengan alasan diatas penulis akan mendeskripsikan serta menganalisis bagaimanakah implikasi mahabbah terhadap kesehatan mental di Tarekat Naqyabandiyah Al-Haqani Cicalengka.

2. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Metode kualitatif digunakan oleh penulis untuk mendapatkan makna data secara mendalam serta terperinci. Melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan metode kualitatif nantinya akan membawa peneliti dalam proses penelitian di lapangan akan memperoleh informasi dari narasumber secara deskriptif dan naratif melalui ungkapan yang bersifat alamiah dan kontekstual.¹⁵

b. Sumber Data

Adapun sumber-sumber data dalam penelitian ini, ialah sebagai berikut:

a) Data Primer

¹⁵ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), 12.

Data primer dalam penelitian ini ialah semua data yang berupa perkataan serta tindakan dari objek yang akan diamati dan diwawancarai. Data primer didapat dari hasil penelitian di lokasi penelitian yakni yang dilakukan melalui observasi, dan wawancara dengan informan yang bersangkutan. Informan utama dalam penelitian ini ialah para jamaah Tarekat Naqsyabandiyah Al-Haqani di Pesantren Al-Falah Cicalengka.¹⁶

b) Data Sekunder

Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini adalah data yang bersifat mendukung serta mempunyai relevan dalam penulisan, baik secara keilmuan dan relevansi dalam pembahasan penulisan skripsi penulis. Diantaranya buku-buku, jurnal, serta skripsi-skripsi terdahulu yang sudah ada.

3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, digunakan beberapa teknik pengumpulan data yaitu:

a. Observasi

Ialah cara mengumpulkan berbagai hal yang dilakukan dengan cara mengamati serta mencatat secara sistematis terhadap fenomena-fenomena yang

¹⁶ Ibrahim, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2015), 102.

terjadi pada objek yang sedang diamati. Observasi dilakukan dengan tujuan untuk mengamati objek-objek penelitian.¹⁷

b. Wawancara

Wawancara ialah komunikasi dua arah secara tatap muka antara peneliti dan narasumber. Wawancara dilakukan untuk memperoleh data secara deskriptif dan naratif. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis wawancara semi terstruktur, dimana nantinya peneliti akan menyiapkan beberapa kunci pertanyaan untuk ditanyakan kepada narasumber. Namun tetap akan ada pertanyaan diluar pedoman wawancara yang masih berhubungan dengan judul penelitian.¹⁸

c. Dokumentasi

Dokumentasi ialah segala sumber yang berasal dari berbagai karya ilmiah, baik itu buku-buku, skripsi, jurnal, maupun sumber-sumber lainnya yang mempunyai relevansi terhadap judul penulisan.

4. Teknik Analisa Data

Adapun analisis data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini, menggunakan pendekatan metode Miller dan Huberman, dimana dalam proses

¹⁷ Djaali dan Pudji Muljono, "Pengukuran Dalam Bidang Pendidikan", (Jakarta: Grasindo, 2007), 16.

¹⁸ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 17.

analisis data secara kualitatif dilakukan dengan cara interaksi secara langsung serta terus menerus sampai tuntas. Ada beberapa langkah dalam menganalisis data:

a. Reduksi Data

Pereduksian data yaitu pencatatan data-data yang telah diklarifikasi di lapangan secara terstruktur.

b. Penyajian Data

Setelah dilakukan pereduksian data, selanjutnya yaitu langkah penyajian data yang bersifat deskriptif. Dimana penyajian data dalam sebuah penelitian betbentuk uraian berdasarkan pada aspek yang akan diteliti.

c. Kesimpulan

Setelah semua langkah-langkah diatas dilakukan, kemudian tahap terakhir adalah tahap menyimpulkan penelitian yang telah dilakukan.¹⁹

5. Tempat dan Waktu Penelitian

Adapun Tempat serta waktu penelitian, yaitu:

a. Tempat Penelitian

¹⁹ Milles dan Huberman, *Analisis Data Kualitatif*, (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 1992), 16.

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Falah I yang beralamatkan di di Jalan Kapten Sangun No. 6, RT. 01 RW. 03, Tenjolaya, Kecamatan Cicalengka, Kabupaten Bandung, Jawa Barat. Peneliti memilih Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Falah I Cicalengka dengan berbagai alasan, diantaranya;

- a) Lokasinya mudah dijangkau karena berada di pusat Cicalengka.
- b) Peneliti sudah beberapa kali melakukan penelitian di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Falah I Cicalengka.

b. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan mulai pada tanggal 25 Juni 2019 dan pada tanggal 7 Juli 2019.

H. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah dalam pembahasan tema yang diteliti, penulis membagi penelitian ini dalam lima bab dengan sistematika sebagai berikut:

Bab 1 Pendahuluan, yang berisikan tentang latar belakang mengapa perlunya dilakukan penelitian pengaruh mahabbah terhadap kesehatan mental, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, studi pustaka, kerangka teori, sistematika penulisan.

Bab II Landasan Teori, berisikan teori-teori yang menerangkan masing-masing variabel dalam penelitian, mulai dari definisi mahabbah, karakteristik mahabbah, tingkatan mahabbah, alat untuk mencapai mahabbah, proses dalam mencapai mahabbah, juga membahas mengenai definisi kesehatan mental, karakteristik kesehatan mental, dimensi kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, prinsip pokok dalam memperoleh kesehatan mental, indicator kesehatan mental dalam islam, proses dalam mencapai kesehatan mental.

Bab III Metodologi Penelitian, berisikan tentang pembahasan mengenai pendekatan dan metode penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, tempat dan waktu penelitian.

Bab IV Hasil Penelitian, berisikan mengenai hasil penelitian meliputi kondisi objektif Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Falah I Cicalengka, Tarekat Naqsyabandiyah Al-haqqani dalam mencapai mahabbah, alat yang digunakan dalam mencapai mahabbah, serta implikasi mahabbah terhadap kesehatan mental jamaah Tarekat Al-haqqani di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Falah I Cicalengka.

Bab V Penutup, berisikan kesimpulan dan saran yang menjelaskan rangkuman secara keseluruhan isi penelitian.