

Abstrak

Bayu Nugraha: *Metode Zikir Tarekat Naqsyabandiyyah Untuk Kesehatan Mental Para Santri (Studi Deskriptif di Pondok Pesantren Al-Falah I Cicalengka).*

Mental merupakan suatu hal yang sangat penting dan harus dijaga oleh setiap orang. Jika mental seseorang sehat maka ia akan membawa kebahagiaan bagi diri sendiri, keluarga dan orang disekitarnya. Namun sangat disayangkan banyak sebagian orang mentalnya terganggu sehingga tidak bisa memberikan kebahagiaan untuk dirinya, keluarga dan lingkungan dimana ia berada. Tidak terkecuali bagi para santri yang berada pada suatu lembaga pendidikan semi formal itu, banyak dari sebagian mereka yang terindikasi mentalnya terganggu. Hal ini disebabkan karena beberapa faktor, diantaranya adalah tuntutan pekerjaan yang penuh dengan tekanan dan tidak terrealisasinya keinginan-keinginan yang pada akhirnya membuat manusia stress, rasa cemas yang berlebihan, dan tidak percaya diri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana metode zikir tarekat Naqsyabandiyyah yang dilaksanakan di pondok pesantren Al-Falah I dan untuk mengetahui dampak metode zikir tarekat Naqsyabandiyyah yang dilaksanakan di pondok pesantren Al-Falah I untuk kesehatan mental para santri.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif, yaitu laporan penelitian yang di susun menjadi kata-kata atau tulisan yang bersifat naratif dan kronologis. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang dihasilkan dari sumber informasi berupa kata-kata interpretasi yang bersifat narutalistik dan alamiah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode zikir tarekat Naqsyabandiyyah sangatlah efektif untuk menyembuhkan dan memelihara mental para santri. Hal ini terbukti dengan santri yang terindikasi mentalnya terganggu, namun setelah mengikuti zikir tarekat naqsyabandiyyah mereka menjadi terbebas dari gangguan mental. Metode zikir tarekat naqsyabandiyyah yang digunakan adalah zikir *khatam khawajakan* yang berarti penutup serangkain zikir. Dalam zikir *khatam khawajakan* terdiri dari bacaan selawat, doa dan ayat-ayat Alquran tertentu. Dalam praktiknya zikir ini dilakukan secara bersama-sama dengan dipimpin oleh seorang guru Mursyid atau orang yang mewakilkan nya.

Kata Kunci: Zikir, Mental, Naqsyabandiyyah