

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hidup pada era milenial ini di tandai oleh berbagai macam aktifitas yang banyak menyita waktu dan menguras pikiran. Hal tersebut di akibatkan karena tuntutan pekerjaan yang begitu berat. Situasi hidup yang penuh dengan tekanan dapat menyebabkan manusia menderita kelelahan fisik maupun psikis. Sehingga, tidak mustahil banyak manusia yang menderita stress dan gangguan mental.

Gangguan mental merupakan suatu kelainan mental yang tidak dianggap sebagai bagian dari perkembangan normal manusia. Gangguan mental bisa di tandai dengan perasaan tidak aman, nyaman, tidak percaya diri, tidak matangnya emosi dan perilaku yang tidaksesuai dengan norma-norma yang ada. Sehingga mengakibatkan sulitnya bersosialisasi dengan lingkungan dimana ia tinggal.

Gangguan mental bisa terjadi pada semua orang dan tanpa mengenal ras, budaya, anak-anak, dewasa, miskin, atau pun kaya. hal ini disebabkan karena ganggaun mental merupakan gangguan yang disebabkan karena adanya tekanan-tekanan atau tidak terealisasinya keinginan-keinginan yang membuat manusia stress dan tidak nyaman dalam menjalani kehidupan.

Tidak terkecuali bagi para santri yang belajar di sebuah lembaga pendidikan. Mereka menerima banyak tekanan, tuntutan pekerjaan sekolah, dan keinginan-keinginan yang tidak terpenuhi. ditambah harus bergadang untuk mengerjakan tugas sekolah. Selain itu juga mereka banyak menerima permasalahan dari luar, seperti permasalahan dengan teman sekamar, permasalahan di keluarga dan permasalahan lain yang dapat membuat mentalnya terganggu.

Gangguan mental yang dialami oleh santri kebanyakan di tandai dengan kurangnya kemampuan dalam bersosialisasi, cemas dan berperilaku tidak sesuai dengan norma. Mereka cenderung suka menyendiri, tempramental dan egois. Hal tersebut menjadi salah satu faktor yang menghambat dalam proses pendidikan dikalangan para santri. Termasuk di salah satu lembaga pendidikan islam pondok pesantren Al-Falah I Cicalengka Bandung. Di lembaga pendidikan tersebut terdapat beberapa santri yang terindikasi mempunyai gangguan mental, sehingga perlu penanganan agar para santri bisa terbebas dari gangguan mental.

Maka dari itu, Islam sebagai agama *rahmatan lil' alamin* hadir dan membawa solusi untuk berbagai macam permasalahan manusia. Terutama dalam memberikan solusi dalam penanganan masalah kesehatan mental yang di akibatkan oleh tekanan-tekanan hidup dizaman modern. Islam mempunyai suatu metode untuk menjadikan mental manusia sehat dan jauh dari berbagai gangguan mental, yaitu dengan mendekatkan diri kepada Allah. Karena, hanya dengan mendekatkan diri kepada Allah manusia akan memperoleh kebahagiaan, ketenangan jiwa, dan menjadi obat penawar untuk gangguan mental.

Untuk mencapai kedekatan diri dengan Allah, dikenallah *Thoriqoh* sebagai wadah suatu untuk orang-orang yang mendambakan ketenangan jiwa melalui pendekatan religius. Dalam dunia *thoriqoh* di ajarkan suatu metode untuk mencapai ketenangan jiwa itu sendiri yaitu, dengan selalu berzikir kepada Allah. Dengan berzikir seseorang akan merasakan ketengan dalam jiwanya, hal ini disebabkan karena orang yang selalu berzikir dengan khusyuk hati dan fikiran nya akan membuang jauh-jauh semua permasalahan duniawi, dan hanya akan berfokus kepada Allah.

Salah satu *Thoriqoh* yang mengajarkan zikir untuk mendekatkan diri kepada Allah adalah *Thoriqoh Naqsyabandiyah*. Yaitu *Thoriqoh* yang di gagas oleh Syaikh Muhammad Bahaudin Al-Uwaisi Al-Bukhori. Dalam *Thoriqoh* ini di ajarkan dua macam zikir dasar

yaitu¹ zikir *Ism Al-Dzat*, yang berarti mengingat nama sang *Khaliq* dengan mengucapkan lafadz “Allah” secara berulang-ulang dalam hati sampai ribuan kali. Zikir tersebut di hitung dengan menggunakan tasbeih dan harus dilakukan dengan penuh konsentrasi kepada Allah. Yang kedua zikir *Tauhid*, yang berarti mengingat keesaan Allah. Zikir ini dilakukan dengan bacaan perlahan dan dengan pengaturan nafas, kalimat *Tahlil* yang dibayangkan seperti menggambar jalan atau garis melalui tubuh. Caranya (1) bunyi “la” digambarkan dari daerah pusar terus ke atas sampai ke ubun-ubun. (2) bunyi “ilaha” turun ke kanan dan berhenti di ujung bahu kanan. (3) “illa” dimulai dan turun melewati bidang dada sampai ke jantung, dan ke arah jantung inilah kalimat terakhir yaitu “Allah” dihujamkan sekuat tenaga. Dan orang yang sedang berzikir membayangkan jantung itu menyentuhkan nama Allah.

Dengan metode-metode zikir yang diajarkan dalam *Thoriqoh Naqsyabandiyah*, manusia akan dituntun agar sampai kepada kedekatan dengan Allah. Sehingga manusia mencapai kebahagiaan, ketenangan jiwa dan terjauh dari berbagai penyakit hati.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk meneliti **“METODE TERAPI ZIKIR TAREKAT NAQSYABANDIYAH UNTUK KESEHATAN MENTAL PARA SANTRI”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dipaparkan dalam latar belakang di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana metode zikir Tarekat Naqsyabandiyah untuk kesehatan mental para santri dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-Falah I Cicalengka Bandung?

¹ Mulyati Sri, *Tarekat Muktabarah di Indonesia*, Jakarta, Kencana, 2005. h. 53

2. Bagaimana dampak zikir Tarekat Naqsyabandiyyah untuk kesehatan mental para santri di Pondok Pesantren Al-Falah I Cicalengka Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui metode zikir Tarekat Naqsyabandiyyah untuk kesehatan mental para santri di pondok pesantren Al-Falah I Cicalengka Bandung
2. Untuk mengetahui dampak zikir Tarekat Naqsyabandiyyah untuk kesehatan mental para santri di pondok pesantren Al-Falah I Cicalengka Badung?

D. Manfaat penelitian

Penulis berharap penelitian ini bermanfaat untuk sebagai berikut :

1. Manfaat teoretis

Penelitian ini saya harapkan memberikan banyak manfaat secara teoretis untuk para pembaca. Dan memberi sumbangsi bagi khasanah keilmuan dunia, terutama dibidang terapi islam dan ilmu tasawuf.

2. Manfaat praktis

Penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi masyarakat dalam mengatasi gangguan kejiwaan yang banyak ditemukan di lapangan.

E. Kerangka pemikiran

Kesehatan mental merupakan suatu hal yang sangat penting bagi manusia, karena dengan mental yang sehat seseorang dapat menjalani kehidupannya dengan normal. Kita dapat mengetahui mana orang yang mentalnya sehat dan mana orang yang mentalnya terganggu dengan melihat kepribadian. Kepribadian yang baik itu dihasilkan dari ketiga unsur kepribadian yaitu Id, Ego, Superego yang saling melengkapi dan memberikan kontrol.

Salah satu aliran besar psikologi yaitu psikoanalisa yang digagas oleh tokoh yang sangat populer yaitu Sigmund Freud (1856-1939) memaparkan bahwa kesehatan mental sangat lah dipengaruhi oleh alam bawah sadar manusia itu sendiri. Jika manusia itu cenderung menuruti Id atau Superego tanpa diseimbangkan dengan Ego, maka hal tersebutlah yang menyebabkan terjadinya gangguan mental pada seseorang.²

Id atau bisa disebut dengan “it” merupakan sistem yang tertua diantara Ego dan Super Ego, Id berisi semua hal yang diwarisi dan bersipat tetap pada jasmani seseorang. Id bersipat naluriah dan berusaha untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhan yang bersifat insting dan hanya didasari oleh prinsip kesenangan.³ Id bergerak dan memenuhi kesenangan-kesenangannya itu tidak didasari oleh akal atau logika dan juga tidak memiliki nilai etika ataupun akhlak.⁴

Ego merupakan pelaksanaan dari kepribadian, yang memberikan kontrol dan memberikan perintah kepada Id dan super ego serta memelihara hubungan dengan dunia luar untuk kepentingan seluruh kepribadian yang keperluannya sangat lah luas. Jika ego memberikan kontrol kepada id dan super ego maka akan tercipta keharmonisan dan keselarasan antara diri sendiri dan orang lain. Tetapi jika ego memberikan kebebasan kepada id dan super ego untuk memenuhi kesenangan-kesenangan tanpa didasari pada ego, maka di sinilah akan terjadi ketidak selarasan anatar diri sendiri dan orang lain, atau sering kita kenal dengan istilah gangguan mental atau mental yang tidak sehat.⁵

Superego adalah sistem kepribadian ketiga yang berisi nilai-nilai moral dan bersifat evaluatif yaitu memberikan batasan antara baik dan buruk. Menurut Freud superego

² Heru basuki, *psikologi umum*. (Jakarta: Universitas Guna Darma, 2008), h. 23

³ Sumadi suryabrata, *psikologi kepribadian*, (jakarta: pt. Raja grafindo persada, 2014), h. 125

⁴ Calvin S. Hall, *Freud Seks Obsesi Trauma Dan Kataris*, terj. Dudi Misky (jakarta: debapratesa, 1995), h. 29-30

⁵ Calvin S. Hall, *Freud Seks Obsesi Trauma Dan Kataris*, h. 37-38

merupakan internalisasi seseorang tentang nilai-nilai yang ada di masyarakat, karena pada superego terdapat nilai moral yang memberikan batasan antara yang baik dan yang buruk.

6

Menurut sigmund freud gangguan mental bisa terjadi dikarenakan ketidak efektifnya anatar ketiga sistem yaitu Id, Ego, Superego. Ketika tiga sistem tersebut berjalan secara efektif maka akan terciptalah keharmonisan bagi individu itu sendiri dan bagi orang lain di sekitarnya.

Kita sadari bahwa karakteristik mental yang tidak sehat bisa kita temukan pada kebanyakan orang. Hal tersebut di akibatkan karena berbagai faktor. Diantaranya adalah tuntutan pekerjaan yang begitu berat, tekanan-tekanan dari luar, dan keinginan-keinginan yang tidak terpenuhi sehingga mengakibatkan mentalnya teganggu. Menjaga kesehatan mental merupakan suatu keharusan bagi semua orang agar terciptanya kebahagiaan bagi diri sendiri, keluarga, dan lingkungan di mana ia hidup. Maka dari itu agama islam menawarkan berbagai metode yang jitu untuk memelihara kesehatan mental. Salah satunya adalah dengan metode zikir.

Zikir merupakan suatu alaman yang sangat utama bagi seorang muslim diseluruh dunia, karena zikir adalah puncaknya ibadah. setiap amalan zikir mempunyai pengaruh khusus dalam jiwa dan hati para pengamalnya. Maka dari itu para guru Mursyid mengajarkan kepada murid-murid nya untuk membaca zikir-zikir tertentu sesuai degan keadaan dan kebutuhan mereka.⁷

Imam Al-Ghazali mengatakan bahwasanya zikir itu mempunyai permulaan dan akhir, dimana permulaan itu diawali dengan cinta dan di akhiri dengan cinta pula. Pada permulaan

⁶ Drs. Irwanto dkk, pssikologi umum, (jakarta: PT. Gramedia, 1989), h. 238

⁷ Syaikh Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf* (Jakarta: Qisthi Press, 2005), h. 119-120

zikir seorang *salik* akan susah untuk mengarahkan dirinya kepada Allah, namun dengan modal cinta yang tulus dan usaha yang maksimal seorang *salik* akan bisa mendapatkan cinta Allah. Jika zikir sudah menjadi sebuah rutinitas dan dijalani pada tempat yang sunyi dan jauh dari keramaian, maka zikir itu akan membuat hati seseorang tenang dan jauh dari kegelisahan.⁸

F. Tinjauan pustaka

Berdasarkan judul penelitian yang penulis ambil, terdapat beberapa kajian yang telah dilakukan oleh para peneliti lain yang ada relevansi dengan dengan penelitian ini. Oleh karena itu penulis akan memaparkan beberapa kajian yang telah dilakukan oleh peneliti lain. Yaitu sebagai berikut :

1. *Terapi Sufistik Dalam Perspektif Tarekat Tijaniyah” (Studi Deskriptif Di Samarang Kabupaten Garut)*, Acep Aam Amirudin, Ushuluddin, 2012. “Skripsi ini menggunakan metode deskriptif, yang membahas tentang terapi sufistik yang diajarkan di tarekat tijaniyah. Dalam skripsi ini dijelaskan bahwa zikir merupakan salah satu metode dalam mencapai ketenangan jiwa dan pikiran. Metode terapi tarekat tijaniyah salah satunya adalah menggunakan wirid. Bentuk amalan wirid tersebut ada dua, pertama *Wirid lazimah*, yaitu wirid yang wajib dilakukan oleh para murid tarekat tijaniyah. Dan yang kedua adalah *Wirid ikhtiariyah*, yaitu wirid yang tidak memiliki ketentuan wajib. Dengan mengamalkan wirid- wirid ini para penganut tarekat tijaniyah merasakan efek yang luar biasa pada dirinya. Seperti menjadikan hati tenang, merasakan makna hidup yang sebenarnya, dan yang lebih utama adalah merasakan kedekatan dengan Allah.”
2. *Efektivitas Pelatihan Zikir Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Penderita Hipertensi*, Olivia, Yogi, Fuad, Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol 4, 2017,

⁸ Imam Al-Ghazali, *Ihya'ulumuddin* Buku Ketiga (Bandung: Marja, 2014) h. 87

Halaman 63-64. "Hasil penelitian dalam jurnal ini menjelaskan bahwa dengan terapi zikir yang diberikan kepada lansia dapat meningkatkan kesejahteraan jiwa dan memberikan kontrol emosi dalam menyikapi rasa cemas dan penyimpangan berfikir. Pada tahapannya para responden diminta untuk bersama-sama berzikir dengan mengucapkan *istigfar* 100 kali, kemudian setelah itu mereka ditanya mengenai perasaan dan keadaan jiwa pasca zikir tersebut."

3. *Rahasia Mensucikan Hati, Al-Arif Billah Ta'ala Aziz Ad-Darani, Dar Usamah, 1960, hal 25.* "Bahwasanya efektivitas dari zikir adalah ketenangan jiwa dan pengendalian akhlak. Ketika seseorang yang senantiasa berzikir, maka seluruh badannya akan merasakan ketenangan. Dan tidak ada satupun anggota badan yang tidak ikut berzikir. Dari mulai rambut, telinga, tangan, jari-jemari, kaki dan seluruh anggota badan yang lain mengikuti alunan zikir. Selain itu efek dari zikir adalah dirinya akan selalu dipelihara oleh Allah dari kemaksiatan. Ketika seorang ahli zikir akan melakukan sesuatu yang tidak diridhoi Allah, maka Allah akan memeliharanya dengan mengingatkan kedalam hatinya bahwa hal tersebut tidak di ridhoi oleh Allah."
4. *Manfaat Perilaku Spiritual Sufi Pada Kesehatan Mental Dan Well Being Seseorang, saliyo, Jurnal Studia Insania, vol 6, 2018.* "dalam jurnal ini di jelaskan bahwa agama dan spiritual seseorang dapat mempengaruhi kesehatan mental pada dirinya. Agama dan spiritual dapat berpengaruh positif pada *well being* penganutnya dalam bentuk kesejahteraan psikologi seperti kepuasan hidup, rasa optimis, kreatif, ketenangan kepercayaan diri, dan rasa damai. Selain itu agama dan spiritual dapat mencegah penganutnya dari perbuatan yang dapat merusak pada dirinya sendiri. Seperti meminum minuman keras, meminum obat-obat terlarang dan lain-lain. Agama dan spiritual selain memberikan efek positif pada penganutnya , juga dapat memberikan efek negatif. Yaitu

untuk orang-orang yang memahami agama dan spiritual secara salah, sehingga menimbulkan stress dan kecemasan baginya.

5. *Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya*, Dumilah Ayuningsih dkk, Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 2018. “dalam jurnal tersebut dipaparkan bahwa di Inodesia banyak sekali masyarakat yang terkena gangguan mental, meskipun angka prevalensi menurun dari tahun 2010-2013. Sampai saat ini orang dengan gangguan jiwa level berat mengalami penanganan dan perlakuan yang kurang layak, sehingga di perlukan adanya intervensi pendekatan kesehatan masyarakat. Cost-effective, yaitu program pencegahan yang bertujuan untuk menurunkan resiko gangguan kesehatan mental, terutama untuk hasil dalam jangka panjang. Program ini di rekomendasikan untuk pemerintah agar melakukan upaya penanggulangan gangguan mental secara menyeluruh, di awali dengan adanya peraturan kebijakan yang menjadi dasar dukungan pendanan dan akses ke pelayanan kesehatan mental serta di dukung dengan pendekatan berbasis komunitas.”
6. *Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)*, adisty wismani putri dkk, vol 2. ” kesehatan mental merupakan suatu hal yang vital untuk manusia. Dengan sehatnya mental seseorang maka semua aspek kehidupan yang lain akan berjalan lebih maksimal.

Indonesia sebagai negara yang berkembang dalam berbagai aspek secara tidak langsung menggiring masyarakat kepada kehidupan moderen, sehingga banyak tuntutan-tuntutan hidup yang harus dipenuhi sehingga berdampak pada mental masyarakat. Penderita gangguan mental di Indonesia masih dianggap sebagai aib bagi keluarga dan kerabat-kerabat yang lain. Mereka beranggapan bahwa gangguan mental tidak bisa disembuhkan. Sehingga mereka mengasingkan orang yang mentalnya

terganggu, Alhasil orang yang menderita gangguan mental menjadi kurang diperhatikan dan dirawaat secara layak.

Kuatnya stigma di masyarakat pada penderita gangguan mental menjadikan kendala bagi institusi kesehatan untuk memberikan bantuan kepada mereka. Minimnya pengetahuan masyarakat terhadap gangguan mental menjadikan mereka diam, dan melakukan hal yang sederhana untuk mengobatinya. Kurangnya keterbukaan masyarakat menjadikan mereka terjebak dalam persektif masing-masing dalam menangani gangguan mental.

Berdasarkan tinjauan pustaka diatas, meskipun sudah ada beberapa peneliti yang meneliti tentang terapi zikir pada kesehatan dan ketenangan mental pelakunya, akan tetapi melihat subjek, objek, tempat penelitian dan metode penelitiannya yang berbeda, maka penulis wajib melanjutkan penelitian ini.

