

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Kesehatan merupakan sesuatu hal yang paling berharga bagi manusia karena tanpa kesehatan yang baik maka manusia akan sulit melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Kesehatan menurut undang-undang Republik Indonesia nomor 36 tahun 2009 ialah kondisi sehat, baik secara raga, mental, spritual ataupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial serta ekonomis. (Adliyani, 2015, hal. 109) Menurut World Health Organization, kesehatan merupakan keadaan dinamis meliputi kesehatan jasmani, rohani, sosial, serta tidak hanya terbebas dari penyakit, cacat, serta kelemahan. Dikatakan sehat secara raga merupakan orang tersebut tidak mempunyai kendala apapun secara klinis. Tugas organ badannya berfungsi secara baik, dan ia memang tidak sakit. Sehat secara mental/ psikis yakni sehatnya pikiran, emosional, maupun spritual. (Adliyani, 2015, hal. 109)

Kesehatan yang paling penting yang harus dimiliki setiap manusia adalah kesehatan mental karena dengan mental yang sehat seseorang dapat memiliki kesehatan fisik, sosial dan ekonomi. Kesehatan mental yang baik ialah dimana kondisi batin manusia dalam kondisi tenang dan tenteram sehingga seseorang itu dapat menikmati kehidupan sehari-harinya dan bisa menghargai orang disekitarnya. Sebaliknya orang yang kesehatan mentalnya terganggu ialah kondisi batin yang mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berfikir dan emosinya mengarahkan pada tindakan buruk serta tidak bisa menikmati kehidupannya dan tidak dapat menghargai orang lain.

Kesehatan Mental adalah kondisi selarasnya fungsi-fungsi jiwa, mampu menghadapi masalah-masalah yang biasa dialami dan menikmati kebahagiaan serta kemampuan dirinya. (Sabiq, 2016, hal. 17) Kesehatan mental menurut perspektif Islam ialah kemampuan seseorang dalam mewujudkan keharmonisan antara fungsi-fungsi kejiwaan dan dapat menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain dan lingkungannya berdasarkan Al-Quran dan as-Sunnah sebagai

petunjuk hidup dalam menggapai kebahagiaan dunia dan akhirat.(Ariadi, 2019, hal. 2)

Seseorang yang kesehatan Mentalnya terganggu akan merasakan hati yang tidak tenang bila dibiarkan akan tumbuh yang lebih ganas seperti stres bahkan depresi sehingga seseorang itu tidak bisa menghargai dirinya , tidak bisa menikmati kehidupannya dan tidak bisa menghargai orang lain. Menurut Sigmund Freud masalah kesehatan Mental bisa bersumber dari pengalaman masa kecil karena tugas pertumbuhan pada masa anak paling utama dalam perihal berhubungan dengan orang lain kerap menimbulkan frustrasi, konflik, serta perasaan khawatir, reaksi orang tua yang mal adaptif pada anak akan menambah stress, sebaliknya frustrasi serta rasa tidak yakin yang berlangsung selalu bisa menimbulkan regresi dan withdrawal. Disamping perihal tersebut di atas banyak aspek yang menunjang munculnya kendala jiwa yang ialah perpaduan dari sebagian aspek yang silih menunjang yang meliputi Biologis, psikologis, sosial, lingkungan.(Lubis, Krisnani, & Fedryansyah, 2000)

Pada tahun 2019 yang lalu dunia dikejutkan dengan adanya pandemi COVID-19. Berdasarkan Laporan kunjungan Tim ahli internasional WHO ke Wuhan yaitu tempat pertama kali Virus ini terdeteksi menyebutkan dari pertengahan Januari sampai pertengahan Februari 2020 virus ini mulai terdeteksi dan menyebar luas hingga ke seluruh dunia(Ahmad Naufal Dzulfaroh, 2021) akibatnya Negara-negara seluruh dunia melakukan karantina wilayah (*Lockdown*) agar wabah ini tidak menyebar lebih luas lagi dan memakan banyak korban.hal ini membawa dampak cukup fatal bagi sektor Ekonomi, pendidikan , khususnya kesehatan mental masyarakat dunia dan sebagainya.

Disektor pendidikan misalnya, di Indonesia saat ini terganggu oleh adanya wabah COVID-19 beberapa dampak itu diantaranya : Pembelajaran diganti menjadi daring dimana siswa-siswa alihkan belajar di rumah, terjadinya perubahan media pembelajaran yaitu dengan aplikasi Online misalnya zoom meeting, Google classroom, TV, dan lain-lain ; Penyeuaian evaluasi pembelajaran , tuntutan kolaborasi orang tua dengan peserta didik sebagai pengganti guru di sekolah(Mansyur, 2020). Perubahan sistem pembelajaran ini menjadi penyebab

masalah-masalah kesehatan mental hal ini karena tuntutan sekolah yang tidak bisa dipenuhi oleh peserta didik misalnya belajar daring perlu yang namanya perangkat Hp android , komputer dan akses Internet. Karena tidak semua orang memiliki fasilitas itu maka untuk sebagian orang tidak dapat memenuhi tuntutan sekolah dan menerima pelajaran dengan baik hal ini lah yang menjadi faktor stress bagi peserta didik maupun orangtua yang lebih parah lagi di masa pandemi COVID-19 banyak orang yang di PHK secara sepihak makannya peristiwa ini memiliki efek berantai yang hebat. Tantangan kehidupan ini dapat diatasi bilamana seorang Individu dan masyarakat umumnya memiliki daya tahan dan kesehatan mental yang prima sehingga dapat mengatasi stres.

Agar seseorang individu dapat memperoleh Kesehatan mental dan Kembali menikmati kehidupannya yaitu dengan mengawasi pikirannya Karena Segala sesuatu bersumber dari pikiran dan hati . dengan pikiran yang positif maka hal-hal positif juga yang akan dirasakan sebaliknya bila pikiran yang negatif maka hal-hal negatif yang di dirasakan. Hal inilah yang menjadi dasar bahwa kebahagiaan itu nyatanya bersumber dari dalam diri bukan dari luar. Dengan mengawasi pikiran agar berada dalam pikiran positif hal ini ditandai dengan rasa bahagia maka seseorang dapat menghadapi tantangan kehidupan yang didapat dan dengan mudah mengendalikan emosinya sehingga mendapati kebahagiaan. konsep ini merupakan pemikiran filosofis yakni Law Of Atraction (Hukum Ketertarikan).

Law of Attraction atau disebut dengan hukum ketertarikan adalah sebuah filosofi yang mengatakan segala sesuatu yang dipikirkan dengan segenap perhatian, energi, dan konsentrasi pikiran, baik hal yang positif maupun negatif, akan datang ke kehidupan individu.(Michael J Losier, 2007, hal. 25)

Pikiran perlu di arahkan kepada hal yang positif agar respon getaran yang pikiran kirimkan kembali positif dan mewujudkan menjadi realitas. Dalam mengendalikan pikiran diperlukan pemusatan pikiran dalam islam metode pemusatan pikiran disebut zikir.

Secara Bahasa, Zikir (*Dzikir*) artinya peringatan atau mengingat. Berdasarkan Epistemologi Doa Zikir disebutkan mengingat dan menyebut nama (*asma*) Allah

SWT. Berulang-ulang juga termasuk memuji dan mensucikannya. (Fajar, 2011, hal. 106)

Zikir merupakan kegiatan yang melibatkan pikiran bawah sadar karena zikir bermakna mengingat dan merasakan kehadiran Allah SWT. Artinya mengingat dan merasakan tidak perlu pemikiran logis dan rasional karena ia muncul secara otomatis dan bukan aktivitas pikiran sadar (Marwah., 2020)

Dzikir Ibarat Nutrisi bagi tubuh untuk memperoleh kekuatan begitu juga dengan ruhani perlu nutrisi yang bisa didapat dari berzikir seperti yang terdapat pada ahli Iman karena zikir merupakan terutama-utamanya kelezatan ruh, hati dan jiwa. (Al-Jauziyyah, 2005, hal. 42)

Keberagaman dalam mengamalkan zikir oleh Para ahli tarekat, mulai dari yang bersifat *Sirriyyah* hingga *Jahriyyah*. Zikir dipandang sebagai ibadah nafsani oleh Islam, dari zikir lisan kemudian menyerap keseluruhan organ fisik sehingga mempengaruhi semua aktivitas organ tubuh. Hal ini kemudian menimbulkan energi kinetik pada aspek ruhaniyah untuk menggapai *nafs al-muthma'innah*, yang semuanya bermuara pada musyahadah dengan Allah SWT. (Fajar, 2011, hal. 107–108)

Metode zikir di berbagai tarekat tentunya tidaklah sama seperti Mazhab-mazhab dalam Fiqih perbedaan pendapat dalam mazhab selain berbeda penafsiran mujtahid juga mempertimbangkan kondisi kehidupan dizamannya. Begitu juga dengan tarekat, berbeda-beda namun tetap satu sumber yaitu dari Nabi Muhammad SAW. Maka penulis sangat tertarik mendalami salah satu tarekat Muktabarah yaitu Tarekat Idrisiyyah

Dikalangan Tarekat Idrisiyyah, dikenal yang namanya zikir makhsus yang pelaksanaannya dibimbing oleh mursyid. Ibadah zikir yang dilakukan terus menerus dengan bimbingan Mursyid maka akan menghasilkan akhlak yang mulia. (Syafrudin, 2017b)

Tarekat Idrisiyyah juga memiliki cabang-cabang atau disebut dengan Zawiyah salah satunya zawiyah purwakarta yang beralamat di Jl. Raya Veteran

Ciseureuh Rt.01 Rw.02 penulis juga ingin mengetahui bagaimana pengamalan dan metode zikir di zawiyah purwakarta dan peranya bagi kesehatan mental pengamalnya .Menyadari kenyataan ini mendorong penulis untuk melakukan penelitian dengan judul : “Peran Zikir Tarekat Idrisiyyah Bagi Kesehatan Mental (Studi Kasus Pada jama’ah Tarekat Idrisiyyah Zawiyah Purwakarta)”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar belakang tersebut, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana kondisi Mental Jamaah Zawiyah Tarekat Idrisiyyah Purwakarta ?
2. Bagaimana Metode zikir tarekat Idrisiyyah dan pengamalannya Zawiyah Idrisiyyah Purwakarta ?
3. Bagaimana peran zikir Tarekat Idrisiyyah bagi kesehatan mental ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kondisi Mental Jamaah Zawiyah Tarekat Idrisiyyah Purwakarta
2. Untuk mengetahui metode zikir ditarekat Idrisiyyah dan pengamalan zawiyah Idrisiyyah Purwakarta
3. Untuk mengetahui dan memahami Peran zikir bagi kesehatan mental khususnya zikir Tarekat Idrisiyyah.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi khasanah keilmuan di bidang Tasawuf Psikoterapi terkait metode zikir di tarekat Idrisiyyah dan perannya bagi kesehatan mental.

2. Manfaat praktis

Diharapkan dari penelitian ini dapat memberi informasi dan pemahaman akan pentingnya zikir dan kesehatan mental serta memberi informasi terkait pengamalan zikir di tarekat Idrisiyyah dan memberi Informasi tambahan bagi peneliti selanjutnya.

E. Hasil Penelitian Terdahulu

Salah satu syarat diterimanya suatu penelitian adalah penelitian yang baru yaitu penelitian yang belum pernah dilakukan oleh orang lain maka dari itu, untuk menghindari kesamaan dengan hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh pihak lain oleh karena itu, akan diuraikan beberapa karya ilmiah yang telah ada sebelumnya terkait dengan judul : “Peran Zikir Tarekat Idrisiyyah bagi Kesehatan Mental (Studi Kasus Pada jama’ah Tarekat Idrisiyyah Zawiyah Purwakarta)”. Diantara karya ilmiah yang mendukung judul ini adalah sebagai berikut:

1. **Artikel jurnal**, Yang berjudul “*Sufi Healing : Terapi dalam Literatur Tasawuf*”. Ditulis oleh M. Amin Syukur di IAIN Walisongo Semarang. Jurnal ini terbit di Jurnal Walisongo Vol. 20 No.2 November 2012. Jurnal ini berisi tentang Penelitian ini mengungkap metode pengobatan sufi, yaitu pengobatan dalam literatur tentang sifisme. Penelitian ini berfokus pada perilaku fisik dan psikologis terkait terapi sufi atau pencegahan penyakit, kemudian mengidentifikasi aspek-aspek yang mendukung sistem terapi rasional dan empiris. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah ditemukannya pengobatan alternatif atau pencegahan penyakit yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat saat ini. Orang menganggap bahwa terapi tasawuf adalah terapi alternatif yang menggunakan nilai-nilai tasawuf sebagai cara pengobatan atau pencegahan.
2. **Artikel jurnal**, Yang berjudul “*Relaksasi zikir*”. Ditulis oleh Setiyo Purwanto di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Jurnal ini terbit di Jurnal SUHUF Vol. XVIII, No.01 Mei 2006. Jurnal ini berisi tentang Penelitian ini mengungkap aspek zikir (mengingat Allah)

adalah meditasi, relaksasi, dan pengalaman transenden, yang terkait dengan pengurangan gangguan mental dan munculnya efek positif seperti ketenangan atau kestabilan emosi.

3. **Artikel jurnal**, Yang berjudul “*Pendidikan Karakter Melalui Aktivitas Zikir*”. Ditulis oleh Syafrudin di Universitas Indraprasta PGRI. Jurnal ini terbit di Jurnal SAP Vol.2 No.2 Desember 2017. Jurnal ini berisi tentang Pengajian Al-Idrisiyyah Jakarta yang telah mampu memberikan kontribusi dalam pembentukan karakter terutama yang aktif menghadiri pengajian taklim dan zikir, lembaga pengajian Al-Idrisiyyah Jakarta adalah merupakan salah satu lembaga pendidikan nonformal yang bisa dijadikan solusi dalam pembentukan karakter anak didik. Dan juga melalui ibadah zikir yang dilakukan secara terus menerus dengan seorang pembimbing, maka akan menghasilkan kepribadian yang berkarakter atau berakhlak mulia.
4. **Skripsi**, yang berjudul “*Dampak Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Kasus di Gampong Baet Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar)*”. Ditulis oleh Tarwalis di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Skripsi ini berisi tentang Dampak yang terlihat ketika selesai berdzikir adalah dapat menimbulkan rasa ketenangan di dalam jiwa, menghilangkan stres, meringankan badan, lebih tawaduk rendah hati, memperbaiki akhlak hingga apabila ada musibah atau ujian yang datang dari Allah maka akan timbul kesabaran dan selalu berserah diri kepada Allah SWT.
5. **Skripsi**, yang berjudul “*Pengaruh Dzikir terhadap ketenangan jiwa pedagang pasar johar pasca kebakaran*”. Ditulis oleh Faishal Aushafi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2017 berisi tentang pengaruh zikir terhadap pedagang pasar johar yang kehilangan sumber pendapatannya akibat kebakaran. Dan ternyata hasil dari penelitian ada perbedaan yang signifikan dzikir terhadap ketenangan jiwa.
6. **Skripsi**, yang berjudul “*Peran Dzikir dalam terapi stres di majlis dzikir As-samawaat Al-maliki Puri Kembangan Jakarta Barat*”. Ditulis oleh

Nurul Fitri di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta 2013 berisi tentang peranan zikir dalam terapi stress pada pasien di majlis zikir As-samawaat Al-maliki Puri Kembangan Jakarta Barat hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perubahan pada dua orang pasien yang mengikuti zikir hati ,pikiran dan jiwanya menjadi tentram.

7. **Skripsi**, yang berjudul “ *Dzikir dan kesehatan mental (Studi Al-quran surat Ar-Ra’du ayat 28 dalam tafsir Al-Azhar*”. Ditulis oleh Warni di Institut Islam Negeri Raden Intan Lampung 2017 berisi tentang Tafsiran Surat Ar-Ra’du ayat 28, menurut Hamka adanya hubungan erat antara keimanan dengan zikir dan hubungan zikir dengan kesehatan mental.

Dari beberapa penelitian terdahulu diatas yang membedakan dari judul yang penulis angkat dengan penelitian sebelumnya adalah Subjek dan objek penelitiannya. Yang menjadi subjek penelitian ini adalah jama’ah Tarekat Idrisiyyah Zawiyah Purwakarta. Serta yang menjadi objek penelitian ini Peran Zikir Tarekat Idrisiyyah Bagi Kesehatan Mental. Dengan mengangkat judul tersebut karena penulis merasa perlu melakukan kajian dan penelitian mengenai bentuk pengamalan zikir lain dengan nuansa yang berbeda dalam menjaga kesehatan mental.

F. Kerangka Pemikiran

Berdasarkan Epistimologi Doa Zikir disebutkan mengingat dan menyebut nama (asma) Allah SWT. Berulang-ulang juga termasuk memuji dan mensucikannya. (Fajar, 2011, hal. 106)

Zikir dimaknai mengingat allah sambil mengagungkan dan mensucikan –nya dengan bacaan-bacaan tertentu sebagai amal qauliah.(Samsul Munir Amin, 2008, hal. 11)

Menurut Mursyid Tarekat Idrisiyyah yaitu Syeh Akbar Muhammad Faturrahman menjelaskan bahwa zikir artinya menjalin komunikasi dengan Allah SWT. Agar segala tindak-tanduknya dalam kesadaran di awasi oleh Allah SWT. Apabila hati tidak dilatih untuk tersambung dengan Allah SWT. Maka akan mudah goyah ketika ada godaan Nafsu.(Syafrudin, 2017a, hal. 5)

Peranan dan faedah zikir sebagai pengetahuan dan amal yang efektif dalam mendekatkan diri kepada Allah banyak di ungkap dalam berbagai nash (Al-Quran dan Al-Hadist). Salah satu Firman Allah SWT dalam Quran Surat Ar-Ra'd ayat ke 28 di dalam buku Hakekat Taswuf (Isa, 2006, hal. 88) ialah :

“Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram.” (ar-Ra'd: 28).

Diantara fungsi-fungsi dan keutamaan zikir adalah (Syekh Akbar Muhammad Fathurahman, 2019) :

1. *Tazkiyyatun Nafs*, Membersihkan jiwa dari penyakit-penyakit batin (dosa).
2. Meluruskan niat dan harapan, serta menggerakkan orientasi hidup menuju kepada Allah.
3. Mendekatkan diri (*taqarub*) Kepada Allah dengan menjalankan aturan-aturannya.
4. Membangun *Akhlaqul karimah*.

Para ahli tarekat melaksanakan zikir secara beragam mulai yang bersifat *Sirriyyah* hingga *jahriyyah*. Perbedaan metode dalam berzikir di tiap-tiap tarekat sama halnya seperti perbedaan dalam mazhab fiqih artinya cara dan jalan berbeda namun tujuan sama yakni kepada Allah SWT.

Dalam ajaran Tasawuf selalu didentikan dengan Tarekat. Tarekat menurut bahasa berasal dari kata Arab tariqah (jama': turiq atau tara'iq). Yakni berarti jalan atau metode atau aliran (madzhab). Tarekat adalah jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan tujuan untuk sampai (wusul) kepada-Nya. Tarekat merupakan metode yang harus ditempuh oleh seorang sufi dengan aturan-aturan tertentu sesuai dengan petunjuk guru atau mursyid tarekat masing-masing agar berada sedekat mungkin dengan Allah SWT.(Faridy, 2008, hal. 1309)

Menurut Mustafa Zahri dalam hal ini beliau mengatakan bahwa tarekat mengikuti ajaran yang dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW dan dilaksanakan oleh para sahabat Tabi'in dan tabi'in tabi'in. guru sampai saat ini.(Khotimah, 2014, hal. 201)

Lebih khusus lagi, tarekat dalam tasawuf berarti suatu sistem untuk melaksanakan latihan kejiwaan untuk menghilangkan kekejaman diri sendiri, dan mengisi keburukan diri sendiri dengan sifat-sifat yang mulia dengan memperbanyak zikir dengan penuh keikhlasan, hanya berharap bertemu dan bersatu dengan Tuhan secara rohani. Jalan dalam tarekat ini melibatkan selalu mengingat atau mengingat Tuhan, dan terus-menerus menghindari melupakan hal-hal tentang Tuhan. (Khotimah, 2014, hal. 201)

Keberagaman metode zikir yang menjadi tradisi tarekat menjadi warna yang menghiasi umat Islam karena setiap individu, wilayah, budaya juga berbeda maka keberagaman tarekat dan metode zikirnya ini menjadi alternatif pilihan bagi individu menyesuaikan dengan kondisinya sama halnya seperti mazhab dalam fiqh.

Metode zikir yang penulis teliti ialah metode zikir tarekat Idrisiyyah. Nama Idrisiyyah dikaitkan dengan seorang Mursyid Idrisiyyah bernama Syekh Ahmad bin Idris Ali al-Masyisyi al-Yamlakhi al-Hasani (1760-1837), yang merupakan salah satu tasawuf Mujadid (baru) dari Maroko (Maghrib). Syekh Ahmed bin Idris dikenal sebagai tokoh Ulama, ia berhasil memadukan dua aspek lahir (syari'at) dan batin (alami). Ia juga dikenal sebagai pembaharu dalam dunia sufi yang bebas dari takhayul, tahayul dan penyimpangan aliran mistik lainnya. (Idrisiyyah, n.d.-c)

Metode zikirnya Tarekat Idrisiyyah menerapkan 3 metode dzikir yaitu Dzikir jahar, Khafi, dan sirr. secara berjamaah dan ada pula zikir sendiri-sendiri yang tidak terikat waktu dengan mengamalkan awrad harian yaitu : (1) Membaca Al-Quran minimal 1 (satu) Juz. (2) Istigfar 100 Kali (3) Zikir Makhshush ("La ilaha illallahu muhammadur rasulullah fi kulli lamhatin wa nafasin 'adada ma wasi'ahu 'ilmullah") 300 Kali (4) Shalawat Ummiyyah 100 Kali (5) Yaa Hayuu Yaa Qoyyuum 1000 Kali (6) Disertai Taqwa kepada Allah SWT.

Peran zikir Tarekat Idrisiyyah bagi kesehatan mental khususnya Jamaah Idrisiyyah Zawiyah Purwakarta yaitu zikir menjadi latihan spiritual untuk memurnikan pikiran dan jiwa dari keinginan buruk. Perilaku manusia yang masih diatur oleh nafsu, dan hanya berorientasi pada kesenangan duniawi akan

menyebabkan kerenggangan antara manusia dan Tuhan sehingga muncul perbuatan-perbuatan buruk. Untuk itu para ahli sufi menggunakan tiga tingkatan (tingkatan) untuk mensucikan bentuk usaha jiwa, yaitu: Takhalli, Tahalli dan Tajalli.(Khoiruddin, 2016, hal. 119)

Zikir juga memiliki hubungan dengan Law Of Atraction (Hukum Ketertarikan) yang sangat erat sekali yaitu Pemusatan pikiran dan Afirmasi . pemusatan pikiran kepada aspek-aspek ilahiah akan menghapus segala pikiran negatif yang muncul dalam diri Karena itu, Zikir menjadi penghubung seorang individu dengan hukum ketertarikan yang dasyat itu dan menjadi selaras denganya karena muatan zikir berisi Asma Allah , Shalawat dan lain-lain yang semuanya itu memiliki kalimat-kalimat positif sehingga seorang pezikir dapat memiliki kehidupan yang positif.

Law of Attraction atau disebut dengan hukum ketertarikan adalah sebuah filosofi yang mengatakan segala sesuatu yang dipikirkan dengan segenap perhatian, energi, dan konsentrasi pikiran, baik hal yang positif maupun negatif, akan datang ke kehidupan individu.(Michael J Losier, 2007, hal. 25)

Hukum ini sama halnya dengan hukum gravitasi sebagai contoh kecil yaitu ketika seseorang jatuh dari sebuah gedung lantai 10, tidak peduli itu orang baik atau jahat akibatnya akan tetap jatuh dan menghantam tanah. Artinya hukum gravitasi ini berlaku umum sama halnya dengan Law of Atraction (Hukum ketertarikan), bereaksi secara otomatis di percayai ataupun tidak.(Nurdin, 2012, hal. 231)

Cara mudah untuk memahami hukum ini adalah dengan melihat magnet, yang menarik besi karena memiliki elemen yang sama. Magnet tidak menarik kayu karena unsur-unsurnya berbeda. Sama seperti air yang selalu bercampur dengan air, minyak selain air menjaga jaraknya dari air. Dan manusia memiliki semua elemen alam semesta dan memiliki potensi untuk menarik semua yang mereka inginkan.(Nurdin, 2012, hal. 232)

Zikir berperan dalam menjaga kesehatan mental pengamalnya karena kata-kata yang termuat dalam zikir adalah yang positif sehingga berpengaruh pada pikiran dan perasaan individu menjadi positif dan sehat mental.

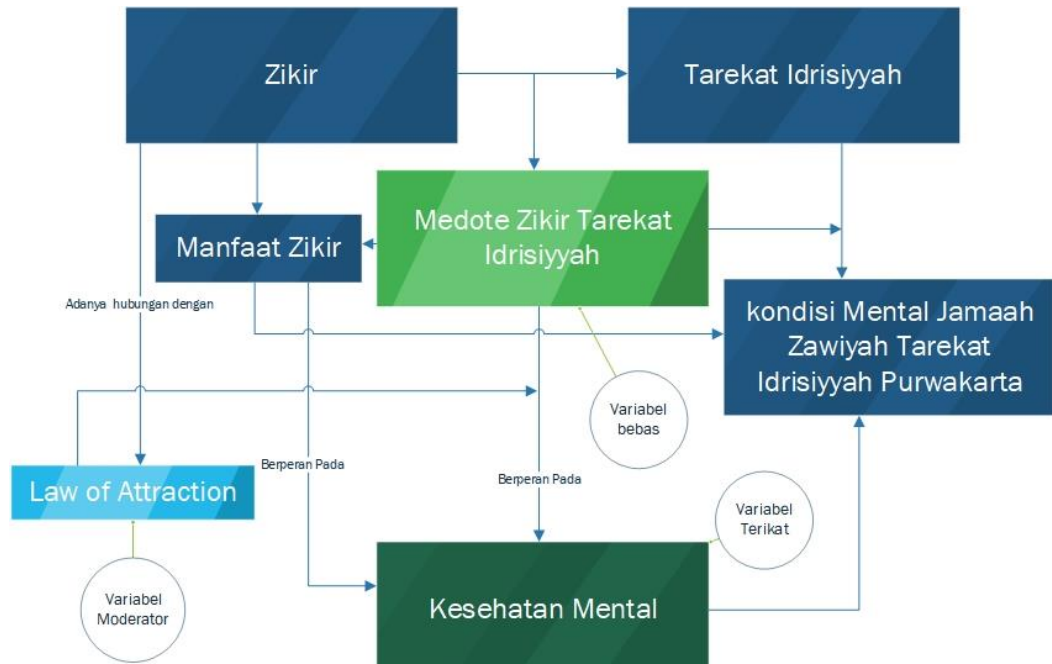
Menurut Zakiah Darajat kesehatan mental adalah :

“Kesehatan Mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya”(Zakiah darajat, 2016, hal. 13).

Menurut Zakiah Daradajat menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental itu secara garis besar ada dua yaitu faktor internal dan eksternal Faktor internal antara lain meliputi: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan, sikap menghadapi masalah hidup dan keseimbangan dalam berpikir Adapun yang termasuk faktor eksternal adalah keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan, lingkungan dan sebagainya .(Mahfud, 2015, hal. 8)

Individu yang sehat secara mental memiliki ciri-ciri sebagai berikut: Senang terhadap dirinya, Mampu menghadapi segala keadaan, Menikmati kehidupan sehari-harinya, Menilai dirinya secara realistis, Nyaman ketika berinteraksi dengan orang lain dan Mampu memenuhi tuntutan hidup. (Putri, Wibhawa, & Gutama, 2015)

Berdasarkan kerangka berfikir diatas dapat disimpulkan bahwa metode zikir Tarekat Idrisiyyah berperan dalam mengobati dan menjaga pengamalnya khususnya di zawiyah Idrisiyyah Purwakarta hal ini terjadi karena zikir menjadi latihan spiritual untuk memurnikan pikiran dan jiwa dari keinginan buruk. Zikir juga memiliki hubungan dengan Law Of Atraction (Hukum Ketertarikan) yang sangat erat sekali yaitu Pemusatan pikiran dan Afirmasi sehingga getaran perasaan yang dipancarkan adalah getaran yang positif. Hal ini juga dijelaskan dengan skema kerangka pemikiran dibawah ini :



Gambar 1. 1 Skema Kerangka Pemikiran



G. Sistematika Kepenulisan

Dalam penelitian ini penulis membagi menjadi lima BAB:

BAB I : PENDAHULUAN

Bab satu ini menjadi dasar acuan untuk penulisan skripsi, adapun didalamnya terdapat isi Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Hasil penelitian Terdahulu, Kerangka Pemikiran, dan Sistematika penulisan.

BAB II : TINJAUAN PUSTAKA

Mengkaji teori yang dipakai dalam penelitian. Berupa uraian landasan teoritis yang berkaitan dengan Zikir dan kesehatan mental

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

Membahas mengenai metodologi penelitian. Mencakup jenis penelitian, lokasi penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN

Membahas mengenai hasil penelitian dan pembahasan yang mencakup deskripsi hasil penelitian kualitatif, dan gambaran Tarekat Idrisiyyah, zawiyah tarekat Idrisiyyah Purwakarta, Peran zikir tarekat Idrisiyyah bagi kesehatan mental dan hubungan zikir dengan *Law of Attraction*

BAB V : PENUTUP

Membahas tentang penutup yang di dalamnya berisi kesimpulan dan saran.