

## Abstrak

**Tarekh Ahmad Abdurahman, Implementasi Zikir Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah terhadap Kesehatan Jiwa (Studi Deskriptif di Pondok Pesantren Sirnarasa)**

Manusia sejatinya adalah makhluk Allah yang paling sempurna. Menurut ilmu tasawuf bahwa, manusia terdiri atas dua unsur yaitu unsur jasadiyah dan unsur ruhaniyah dengan kedua unsur inilah manusia bisa disebut sebagai makhluk yang sempurna. Kedua unsur tersebut haruslah diseimbangkan agar terciptanya suatu kebahagiaan. Ketenangan bathiniyah yang apabila mampu diciptakan dalam diri seseorang akan dapat mengurangi atau bahkan mempengaruhi gangguan kesehatan jiwa seperti rasa cemas, takut, lupa dan khawatir.

Banyak orang mengetahui bahwa makna zikir adalah mengingat Allah serta berzikir itu adalah suatu perintah Allah. Dan banyak pula orang yang mengetahui bahwa ketenangan hati akan datang jika sering melakukan zikir kepada Allah swt. Namun di zaman sekarang orang berzikir tetapi hatinya tidak mengingat Allah, ataupun orang-orang yang berzikir namun dalam kehidupannya tetap saja merasakan kegelisahan seharusnya jiwa yang sehat yang akan didapatkannya karena dari rasa ketenangan hati dan pikiran merupakan cerminan dari jiwa yang sehat.

Implementasi adalah aktivitas dalam suatu tertentu yang terarah yang melakukan suatu pelaksanaan (penerapan). Implementasi zikir bisa menjadi terapi untuk jiwa. Zikir menjadikan pemikiran dan jiwa seseorang menjadi terarah dan seimbang dan zikir juga memiliki daya sentuh pada proses penyehatan jiwa. Mulai dari menumbuhkan keyakinan kepada Allah 'Azza wa Jalla ,hingga menciptakan kenyamanan spiritual. Bahkan dampak zikir membuahkan suasana hubb (cinta Tuhan). Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak implementasi zikir terhadap kesehatan jiwa pada jamaah tarekat qodiriyah wa naqsyabandiyah di pesantren sirnarasa karena secara garis besar zikir dapat mempengaruhi kesehatan jiwa dengan metode-metode tertentu yang dibimbing oleh seorang mursyid.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan berfokus pada kekuatan analisis sumber-sumber data yang ada. Sehingga, hasil penelitian berupa interpretasi data dan kata-kata tidak berupa angka-angka. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi sebagai literatur yang berkaitan dengan penelitian ini.

Hasil penelitian membuktikan bahwa dengan berzikir dapat menimbulkan ketenangan dalam jiwa, ketentraman hati, kesehatan mental yang baik dan menumbuhkan akhlak yang baik. Sehingga apabila ada ujian atau musibah dari Allah, bisa diatasi dengan sabar dan berserah diri kepada Allah.

**Kata Kunci : Zikir, Tarekat Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah, Kesehatan Jiwa.**