

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek yang paling penting di dalam kehidupan manusia. Akan tetapi, fakta menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental masih dalam kategori tinggi. Berdasarkan data RSJS (Rumah Sakit Jiwa Seoprapto Bengkulu) Pasien rawat inap yang mengidap penyakit kesehatan mental Unspesifik di Bengkulu mencapai 1760 pasien dan setalau bertambah setiap waktunya. Gangguan kesehatan mental yang didapati ini sangat beragam mulai dari gangguan psikotik, OCD (*Obsesive Compulsive Disorder*), gangguan modd dan *Skizofrenia*¹.

Sehat secara mental dan spiritual, terbebas penyakit rohani adalah dambaan setiap orang, karena hanya dengan jiwa yang sehat inilah seseorang akan mampu menjalani kehidupan ini dengan baik. Namun tak bisa dipungkiri bawah dalam menjalani kehidupan manusia memang seringkali menghadapi banyak masala. Masalah itu membuat hati menjadi berkecamuk, tidak tenang, membuat sakit kepala, pusing, stress dan menjadikan kehidupan yang tidak tenteram dan merusak kesehatan mental. Beberapa dari orang muslim berusaha untuk mengatasinya dengan berusaha untuk menyeimbangkan antara kebutuhan jasmani dan rohani.

¹ Data dari RSJS Rumah Sakit Jiwa Seoprapto Bengkulu

Agama Islam mengajarkan keharusan keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat dalam arti bahwa dunia dan akhirat keduanya haruslah sama-sama diperjuangkan. Untuk mencapai keseimbangan hidup maka orang perlu memperhatikan tidak saja kebutuhan lahiriyah (jasad) tapi juga kebutuhan rohaniyah (spiritual). Sebagai orang muslim dalam memenuhi kebutuhan rohani melalui beberapa cara, salah satunya dengan beribadah. Adapun ibadah yang dapat dilakukan untuk ketenangan jiwa adalah dzikir.

Dzikir merupakan salah satu cara olah batin untuk melepaskan atau menjauhkan diri dari segala keruwetan dan gangguan lahir, batin, ataupun segala sesuatu yang mengganggu pikiran seperti kebisingan, keramaian, atau berbagai angan-angan dalam pikiran. Jadi tidaklah mengherankan kalau Allah SWT menganjurkan untuk selalu berdzikir. Dengan melakukan dzikir hidup di dunia ini akan memperoleh ketenangan jiwa dan membuat kesehatan mental kita menjadi lebih baik sehingga akan tercapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Dzikrullah adalah salah satu sarana dan media yang sangat tepat untuk menciptakan pribadi-pribadi yang sehat secara mental dan spritual. Sebagaimana telah Al-Qur'an informasikan kepada kita bahwa salah satu dari sekian banyak manfaat mengingat Allah adalah menjadikan jiwa dan hati manusia mampu merasakan ketenteraman dan kedamaian

batin yang luar biasa.

Ajaran Islam menganjurkan agar manusia selalu berdzikir kepada Allah, karena dengan dzikir hati akan menjadi tenang dan damai (*Tathmainnul Qulb*). Dengan metode berdzikir, segala persoalan-persoalan duniawi disandarkan kepada Allah dzat yang mengatasi segalanya. Begitu sempurnanya ajaran Islam, tak satupun persoalan yang terlewatkan dalam kitab al-Qur'an, sehingga urusan jiwa atau ruh, *qalb*, terapi hati serta berbagai aspek-aspek kehidupan semua tersusun dalam kesatuan yang kompleks.² Firman Allah SWT dalam al-Qur'an surat ar-Ra'd, 27 dan 28:

وَيَقُولُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ آيَةٌ مِّن رَّبِّهِ قُلْ إِنَّ اللَّهَ
يُضِلُّ مَن يَشَاءُ وَيَهْدِي إِلَيْهِ مَن أُنَابَ ۖ وَالَّذِينَ أَمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ
قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝ ٢٨

Orang-orang kafir berkata: "Mengapa tidak diturunkan kepadanya (Muhammad) tanda (mukjizat) dari Tuhannya?" Katakanlah: "Sesungguhnya Allah menyesatkan siapa yang Dia kehendaki dan menunjuki orang-orang yang bertaubat kepada-Nya", (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.(QS. Ar-Ra'd [13]: 27-28)

Ayat ini menjelaskan hubungan dzikir dan kesehatan mental. lebih jelas menerangkan adanya hubungan yang erat

² Moh. Sholeh, *Tahajud Manfaat Praktis Ditinjau Dari Ilmu Kedokteran Terapi Religius*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005). Hlm 27.

antara keimanan dengan dzikir dan hubungan dzikir dengan kesehatan mental. Keimanan merupakan salah satu cara atau jalan untuk kita senantiasa mengingat Allah dengan berdzikir. Dengan mengingat Allah (dzikrullah), maka akan menimbulkan ketentraaman dan ketenangan hati, dan menghilangkan rasa gelisah atau keragu-raguan yang merupakan pangkal segala penyakit.³ Selain itu terdapat riwayat tentang cara mengatasi ke Gundahan hati, yaitu sebagai berikut: *“Tiga perkara yang dapat menghilangkan ke Gundahan (pikiran stres) yaitu dzikir (mengingat) kepada Allah SWT, silaturahmi kepada para wali dan memperhatikan perkataan para Ulama”*.⁴

Dalam hadits tersebut diterangkan bahwa terdapat tiga cara untuk menghilangkan stress yaitu pertama dengan berdzikir mengingat Allah, kedua bersilaturahmi dan yang ketiga memperhatikan perkataan ulama. Dzikiri merupakan salah satu sarana untuk terapi agama terhadap berbagai kondisi kehidupan masyarakat yang banyak mengalami kegoncangan hidupnya, seperti : frustasi, kecewa, bahkan melakukan perbuatan nekat untuk bunuh diri. Penelitian tentang dzikir sudah banyak ditemukan namun biasanya penelitian itu hanya berfokus pada dzikir saja. Penelitian

³ Hamka, Tafsir Al-Azhar, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2008) juz XIII-XIV, hal. 91-93

⁴ Syeikh Nawawi Ibn Umar al jawi, *Nasho-ihul ‘ibad* (Nasehat Bagi Sang Hamba), ter. Abu Mujadidul Islam Mafa, (Surabaya: Gita Media Press,2008) hlm. 54

tentang kesehatan mental juga sudah banyak ditemukan. Pada penelitian ini penulis akan membahas secara mendalam tentang Manajemen Dzikir untuk kesehatan mental. Selain berfokus pada dzikir penelitian ini juga akan berfokus pada kesehatan mental.

Islam mengajarkan kita untuk berdzikir kepada Allah SWT, karena dzikir dapat memberikan kontribusi yang besar. Melaksanakan dzikir dengan khusuk, ikhlas dan penuh pengharapan ridho Allah SWT maka hal tersebut akan membiasakan hati selalu dekat kepada Allah SWT, dzikir juga mengandung dimensi *dzikrullah* yang memiliki dampak psikologis dalam jiwa seseorang. Dzikir merupakan suatu kebutuhan psikis manusia yang merindukan ketenangan dan kebahagiaan, disamping itu juga dapat memberikan bimbingan jiwa manusia untuk memotivasi berbuat baik dengan mencegahnya dari perbuatan dosa, menghidupkan hati sanubari dan meningkatkan jiwa agar jangan lalai dan lupa, dapat mensucikan jiwa, mengobati dan mencegah jiwa dari gangguan dan penyakit hati.

Dari beberapa firman maupun hadist nabi yang sudah dipaparkan tersebut tak diragukan lagi manfaat dari melakukan dzikir. Berdzikir memiliki banyak manfaat untuk memperoleh kesehatan mental. Terapi yang baik untuk mengobati keguncangan jiwa, kecemasan dan gangguan mental lainnya ialah dengan berdzikir. Metode atau carayang

akan mendekatkan diri kita kepada Allah, merasa diri kita berada di dalam lindungan dan penjagaannya, sehingga dapat menimbulkan rasa percaya diri, keteguhan, ketenangan, ketentraman dan kebahagiaan ialah dengan berdzikir.

Berdzikir juga dapat dijadikan sebagai terapi untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit seperti kecemasan, kegelisahan, ketakutan, frustrasi dsb. Akan tetapi ada beberapa jama'ah yang ketika melakukan dzikir tidak berdampak baik terhadap kesehatan mentalnya. Seseorang yang telah melakukan dzikir masih mengalami kegelisahan dan ketidaktenangan bahkan merasa insecure dalam menjalani kehidupan.

Permasalahan yang terjadi juga penulis temukan pada Padepokan Nur Al Islah Kota Bengkulu. Berdasarkan praobservasi yang penulis lakukan pada Jumat 23 Maret 2023 yang lalu saat mengikuti majelis dzikir Nur Al Islah yaitu masih ditemukannya Jamaah yang mengalami insecure dalam segala hal terutama dalam mendidik anak. Selain itu sebgain dari Jamaah juga mengalami insecure dalam pekerjaan. Padahal jika dzikir itu dijalankan sebagaimana mestinya berdasarkan syariat islam orang yang melaksanakan dzikir itu tidak akan merasa insecure ataupun cemas. Jamaah yang melaksanakan dzikir itu akan mendapatkan kesehatan mental yang baik dan merasakan ketenangan jiwa hati yang tentram dan damai. Oleh sebab itu jika terdapat jamaah yang

masih merasakan ketidaknyamanan pastinya terdapat suatu masalah baik masalah eksternal maupun internal yang terjadi dalam pelaksanaan dzikir tersebut. Dari beberapa permasalahan yang sudah diuraikan diatas penulis ingin meneliti bagaimana pengelolaan dzikir di Padepokan Nur Al Islah Kota Bengkulu. Penulis juga ingin mengetahui bagaimana pengelolaan dzikir untuk kesehatan mental bagi Jamaah. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Implementasi Dzikir Untuk Kesehatan Mental Jamaah Di Padepokan Nur Al Islah Kota Bengkulu”**

B. Rumusan Masalah

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

1. Bagaimana Implementasi Dzikir oleh jemaah di Padepokan Nur Al Islah Kota Bengkulu?
2. Bagaimana Implementasi Dzikir untuk kesehatan mental Jamaah di Pade-pokan Nur Al Islah Kota Bengkulu?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui tentang Implementasi dzikir oleh jemaah di Padepokan Nur Al Islah Kota Bengkulu.

- b. Untuk mengetahui Implementasi dzikir untuk kesehatan mental jemaah di Padepokan Nur Al Islah Kota Bengkulu.

2. Kegunaan Penelitian

Penelitian yang penulis lakukan diharapkan dapat bermanfaat bagi penulis dan pihak-pihak yang berkaitan. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah untuk memperluas pelajaran dalam pendidikan islam.

- b. Secara praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak:

- 1) Bagi Mahasiswa, Sebagai bahan informasi dalam usaha untuk senantiasa melakukan dzikir dan peningkatan kesehatan mental dan menenangkan jiwa.
- 2) Bagi Masyarakat sebagai alternatif cara untuk kesehatan mental dan menenangkan jiwa orang.
- 3) Bagi majlis sebagai tolak ukur keberhasilan dzikir untuk kesehatan mental dan ketenangan jiwa dan sebagai tujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah.

- 4) Bagi Peneliti, menambah wawasan dan pengetahuan penulis sehingga dapat mengembangkannya dengan lebih luas baik secara teoritis maupun praktis.

