

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Dzikir

a. Implementasi Dzikir

Sebelum membahas tentang zikir lebih lanjut mengenai zikir terlebih dahulu mengenal pengertian dan istilah yang tergabung didepanya yaitu kata implemetasi yang dimaksud implementasi adalah suatu aktivitas dalam suatu tertentu yang terarah dimana si pembina mempraktekan apa yang telah diketahui kepada orang lain. Dan implementasi menurut kamus pendidikan adalah implementasi merupakan sebagai suatu pelaksana (penerapan). Dengan adanya pengertian implementasi yang telah dikemukakan disimpulkan bahwa implementasi adalah aktivitas dalam suatu tertentu yang terarah yang melakukan suatu pelaksanaan (penerapan).

Implementasi adalah suatu aktivitas dalam suatu tertentu yang terarah untuk mencapai tujuan tertentu. implementasi adalah bukan sekedar aktivitas, tetapi suatu kegiatan yang terencana dan dilakukan secara sungguh-sungguh. Berdasarkan acuan norma tertentu untuk mencapai tujuan untuk kegiatan. Oleh karena itu implementasi tidak berdiri sendiri tetapi dipengaruhi

oleh objek. Implementasi adalah suatu kegiatan dalam pembuatan kebijaksanaan atau program yang telah dibuat untuk mewujudkan hasil dan tujuan sesuai dengan tujuan kebijakan juga harus mengkaji terlebih dahulu apakah memberi dampak yang baik atau yang buruk untuk masyarakat apalagi sampai merugikan masyarakat⁵.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia implementasi adalah merupakan suatu pelaksanaan (penerapan).⁶ Dengan ada implementasi tersebut dapat disimpulkan bahwa implementasi adalah aktivitas dalam sesuatu tertentu yang terarah sesuai dengan yang di butuhkan masyarakat yang tidak membuat rugi masyarakat sesuai dengan pelaksanaan.

Adapun menurut Nanan Sudjana, Implementasi bisa diartikan sebagai upaya pimpinan untuk dapat memotivasi individu atau kelompok orang yang dipimpin dengan tujuan menumbuhkan dorongan atau motivasi dalam dirinya untuk melaksanakan tugas atau

⁵ Rini Hidiyanti, 2013, Implementasi Peraturan Pemerintah Nomor 8 Tahun 2013 Tentang Pedoman Organisasi Perangkat Daerah Pemerintahan Kota Samarinda, [http://ejournal.ip.fisipunmul.acid/site/wp-content/uploads/2013/08/Jurnal%20RH%20\(08-15-2019\).Doc](http://ejournal.ip.fisipunmul.acid/site/wp-content/uploads/2013/08/Jurnal%20RH%20(08-15-2019).Doc), 08/15/2019, Jam 5: 17

⁶ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*(PT.Balai Pustaka, Jakarta: 1990), hlm. 274

kegiatan yang diberikan sesuai dengan rencana dalam rangka mencapai tujuan.⁷

Menurut Nurdin, Implementasi atau pelaksanaan bermuara pada aktivitas, aksi, tindakan, atau adanya mekanisme suatu sistem. Implementasi bukan hanya sekedar aktivitas, namun suatu kegiatan yang terencana dan untuk mencapai suatu tujuan suatu kegiatan.⁸

Selanjutnya Zikir secara etimologis berasal dari Bahasa Arab *dzakara-yadzkurudzikran* yang berarti mengingat atau menyebut. Sedangkan zikir menurut istilah adalah segala proses komunikasi seorang hamba dengan sang khaliq untuk senantiasa ingat dan tunduk kepada-Nya dengan cara mengumandangkan takbir, tasbih, tahmid, memanjatkan doa, membaca al-Quran, dan lain-lain yang dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, baik sendiri atau berjamaah, dengan aturan-aturan yang telah ditentukan⁹

Berdasarkan pengertian implementasi dan pengertian dzikir diatas penulis menyimpulkan bawah implementasi merupakan suatu penerapan atau pengaplikasian yang dilakukan oleh seseorang atau

⁷ Nana Sudjana, *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*, (Bandung: Sinar Baru, 2019), hlm 20

⁸ Nurdin Usman, *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum* (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2007), blm 70

⁹ M. Khalilurrahman Al Mahfani, *Keutamaan Doa dan Zikir untuk Hidup Bahagia Sejahtera*, PT.Wahyu Media, Jakarta, 2006, hlm. 30

sekelompok orang untuk mencapai suatu tujuan yang telah ditentukan. Sedangkan implementasi dzikir adalah penerapan atau pengucapan takbir, tasbih, tahmid dan doa doa baik lainnya yang senantiasa dilantunkan oleh seseorang untuk mengharap ridho Allah agar senantiasa mendapat hati yang tenang dan tenteram.

Secara terminologi, majlis adalah pertemuan atau kumpulan orang banyak yang mempunyai maksud dan tujuan tertentu. Majelis juga dapat berupa lembaga masyarakat non pemerintah yang terdiri atas para ulama' islam, antara lain yang bertugas memberikan fatwa dan ada juga yang berupa lembaga pemerintah yang terdiri atas majelis majelis perwakilan rakyat dan sebagainya.¹⁰

Sedangkan pengertian dzikir menurut Bahasa berasal dari kata “dhakaro” yang artinya mengingat.¹¹ Dzikir menurut syara” adalah ingat kepada Allah dengan etika lertenlu yang sudah ditentukan oleh Al-Qur'an dan Hadits dengan tujuan mensucikan hati dan mengagungkan Allah SWT. Sedangkan secara istilah adalah membasahi lidah dengan ucapan-ucapan pujian kepada Allah. Menurut Syakh Almad Fathani mengatakan dzikir asul mulanya diartikan bersih (As-shafa), wadahnya adalah menyempurnakan (Al-Wafa),

¹⁰ Dep. Dik.Bud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta; Balai Pustaka, 1989), h. 645

¹¹ Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, (Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Penafsiran Al-Qur'an, 1973), h. 134

dan syaratnya adalah hadir di hadiratNya (hudhur). Harapannya adalah amal shaleh, dan khasiatnya adalah terbukanya tirai rahasia atas kedekatannya kepada Allah SWT.¹²

Dzhikir termasuk amalan shalih yang dianjurkan adalah memperbanyak takbir, tahlil, tasbih, istighfar dan do'a. Dhikir sangat dianjurkan pada seluruh waktu dan setiap keadaan¹³. Dzikir menurut al-Qur'an dan Al-Hadith adalah segala macam untuk mengingat Allah SWT dengan cara membaca tahlil, tasbih, tahmid, taqdis, takbir, hasbalah, qira'atul qur'an maupun membaca doa-doa yang masyhur dari Rasulullah SAW.

Menurut pendapat Imam Asy-Syathibi, Majelis dzikir adalah majlis yang mengajarkan Al-Qur'an, ilmu Agama, sunah Rasul agar supaya manusia mengamalkannya dan berhati-hati terhadap *bid'ah*. Sedangkan Al-Manawi berpendapat, Majelis dzikir adalah sekumpulan orang yang melakukan dzikir dengan bersama-sama atau berjama'ah.

Majelis Dhikir yang dimaksud Rasulullah adalah majelis ilmu, yaitu majelis yang didalamnya diajarkan tentang tauhid, 'aqidah, yang benar menurut *salafus shalih* ibadah yang sesuai dengan sunnah Rasulullah,

¹² Fatihudin, *Tentramkan Hati Dengan Dzikir* (Surabaya: Delta Prima Press, 2010), cet. 1, h. 13

¹³ Masykur Khoir, *Hidayah Tuntunan Ibadah Sunnah 12 Bulan* (Kediri: Duta Karya Mandiri, 2010), 207.

muamalah dan lainnya, yang seluruhnya bersumber pada Al-Qur'an dan Sunnah.

Majlis dzikir adalah tempat yang paling mulia, bermanfaat, bersih, dan memiliki derajat paling bernilai dan agung menurut Allah Swt. Selain itu, berdzikir juga bisa dilakukan secara berjama'ah baik dilakukan ketika selesai shalat berjama'ah ataupun di waktu tertentu.

Dapat disimpulkan bahwa majelis dzikir adalah suatu tempat dimana orang-orang berkumpul untuk mensucikan hati dengan mendekatkan diri kepada Allah melalui lantunan dzikir yang senantiasa dilanuturkan.

Berdasarkan Q.S Al-Ahzab ayat 41 Majelis dzikir memiliki manfaat sebagai berikut: a). Menjaga ingatan kepada Allah yang termasuk perintah Allah SWT, b). Datangnya sakinah (ketentraman), c). Datangnya rahmat dari Allah kepada orang-orang yang menghadirinya, d). Para malaikat akan mengelilingi orang-orang yang menghadiri majelis dzikir, e). Allah memberikan ampunan atas dosa dan keburukan serta akan diberikan kebaikan oleh-Nya.

Selain itu manfaat lain yang didapat dari Majelis Dzikir ini yaitu manfaat batiniyah dan lahiriyah seperti .Sebagai ikhtiar bertaubat kepada Allah SWT baik yang masih hidup dan bermanfaat bagi yang telah meninggal dunia, Merekatkan tali persaudaraan antar sesama

jama'ah, Selalu meningkatkan diri sendiri dan seluruh jama'ah bahwa akhir kehidupan adalah kematian yang tidak akan terlewatkan satu jiwapun didunia ini dan Penyejuk hati manusi.

b. Keutamaan Implementasi Dzikir

Majlis dzikir adalah suatu tempat yang didalamnya mempunyai beberapa keutamaan. Keutamaan dari majlis dzikir sebagai berikut:

1. Majlis Dzikir adalah tempat penenang hati dan tambahnya iman. Dalam Q.S ar-Ra'd ayat 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝ ٢٨

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram¹⁴.

2. Majlis Dzikir adalah taman-taman syurga di dunia.

Majlis dzikir yang dimaksud Rasulullah sebagai taman-taman syurga adalah majlis ilmu, yang berarti majlis yang mengajarkan tentang tauhid, Aqidah yang benar, ibadah yang sesuai dengan ajaran sunnah

¹⁴ Q.S Ar Rad ayat 28 (Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya: 597).

Rasulullah, serta muamalah dengan bersumber kepada Al-Qur'an dan Sunnah.

3. Majelis Dzikir merupakan majelisnya para malaikat
Majlis Dzikir tempat turunnya rahmat dan ketenangan dari Allah Swt.
4. Majelis Dzikir juga membuat seseorang merasa aman dari penderitaan serta penyesalan pada akhir zaman.
5. Majelis Dzikir juga bisa menjaga lisan untuk tidak berbuat ghibah, berbohong, berbuat keji dan batil, serta tidak mengadu domba

Jika manusia sudah terbiasa berdzikir kepada Allah SWT, maka dia akan selalu mengingat semua perintah dan larangan Allah SWT. Bahkan selalu membicarakan hal-hal yang bermanfaat. Dan sebaliknya jika manusia tidak biasa berdzikir kepada Allah SWT, maka ia akan membicarakan hal-hal yang tidak ada manfaatnya (buruk).

2. Kesehatan mental

a. Pengertian Ilmu Kesehatan Mental

Jahoda mengatakan kesehatan mental tidak hanya terbatas pada absennya seseorang dari gangguan kejiwaan dan penyakitnya. Akan tetapi, orang yang sehat mentalnya memiliki karakter utama sebagai berikut: 1) Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri dalam arti dapat mengenal diri sendiri dengan baik; 2)

Pertumbuhan, perkembangan, dan perwujudan diri yang baik; 3) Integrasi diri yang meliputi keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan tahan terhadap tekanan-tekanan yang terjadi; 4) Otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakuan-kelakuan bebas; 5) Persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan, serta memiliki empati dan kepekaan sosial; 6) Kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi.¹⁵

Magarius mengatakan kesehatan mental adalah kesediaan seseorang menerima kesanggupannya secara realistis, kesanggupan seseorang menikmati hubungan-hubungan sosialnya, kejayaan seseorang dalam pekerjaannya dan kerelaannya terhadap kerja tersebut, kegembiraan hidup secara umum, kesanggupan menghadapi kekecewaan-kekecewaan hidup sehari-hari, luasnya horizon kehidupan psikologis, kesanggupan memuaskan kebutuhan-kebutuhan dan motif-motiv, ketetapan sikap, kesanggupan memikul tanggung jawab pekerjaan dan keputusan dan keseimbangan emosi.¹⁶

Menurut Prof. Dr. Hasan Langgulung kesehatan mental merupakan salah satu bidang psikologi yang menjadi ratu bagi semua cabang-cabang lain dalam

¹⁵ A.F Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Amzah, 2001)

¹⁶ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1992)

psikologi, sebab kesehatan mental adalah gabungan semua fungsi-fungsi psikologi yang dikerjakan oleh manusia.

Menurut Jalaludin Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial). Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa.

Kesehatan mental menurut Agung Rai bahwa orang yang sehat mentalnya adalah orang yang terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan, adanya keserasian fungsi jiwa, dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna, dan berbahagia serta dapat menggunakan potensi-potensi yang ada semaksimal mungkin.

Menurut Yustinus Semiun definisi ilmu kesehatan mental secara singkat ialah ilmu yang memperhatikan perawatan mental atau jiwa. D.B. Klein mengemukakan bahwa ilmu kesehatan mental itu adalah ilmu yang bertujuan untuk mencegah penyakit mental dan meningkatkan kesehatan mental.¹⁷

¹⁷ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 1*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), h. 22-23

Menurut M. Buchori dalam bukunya menyebutkan bahwa seseorang yang sehat mentalnya merupakan seseorang yang dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa senang, aman, dan tentram.

Dari beberapa pengertian kesehatan mental yang telah disampaikan diatas penulis menyimpulkan bawah kesehatan mental adalah suatu hal yang didapat oleh seseorang yang tidak terganggu baik jiwanya, fisiknya, psikologisnya dan mampu mengontrol perasaan-perasaan dan emosi-emosi yang ada dalam diri, bisa merasakan ketentraman dan kedamaian didalam menjalankan apapun.

Memahami ilmu kesehatan mental ini penting bagi kita, karena jika kita memahami ilmu kesehatan mental itu artinya kita sudah memahami tentang keadaan dan kondisi diri kita. Sehingga apabila ada masalah kita tidak akan mudah emosi dan tetap tenang dalam menghadapinya. Kita tidak mudah hanyut dalam perasaan-perasaan emosi dan akan mudah beradaptasi dengan keadaan yang ada.

b. Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kesehatan mental diantaranya yaitu *Pertama* Faktor Biologis, faktor biologis yang memengaruhi kesehatan mental yaitu otak, sistem endokrin, genetika, sensori dan

faktor ibu selama masa kehamilan. Otak merupakan bagian penting dari aktivitas manusia karena berfungsi sebagai penggerak sensori motoris. Fungsi otak yang baik akan menimbulkan kesehatan mental yang baik, sebaliknya jika fungsinya terganggu berakibat gangguan bagi kesehatan mental.

Kedua Faktor Psikologis, Aspek psikis manusia pada dasarnya merupakan satu kesatuan dengan system biologis. Sebagai subsistem dari eksistensi manusia, maka aspek psikis selalu berinteraksi dengan keseluruhan aspek kemanusiaan. Terdapat beberapa aspek psikis yang berpengaruh terhadap kesehatan mental yaitu pengalaman awal, proses pembelajaran, kebutuhan dan kondisi psikologis lain.

Ketiga Faktor Sosial Budaya Faktor sosial budaya yang memengaruhi kesehatan mental yaitu stratifikasi sosial, interaksi sosial, keluarga, penyesuaian diri dan stressor psikososial lain. Stratifikasi sosial yang ada di masyarakat berhubungan dengan jenis gangguan mentalnya. Terdapat distribusi gangguan mental secara berbeda antara kelompok masyarakat yang berada pada strata sosial tinggi dengan strata sosial rendah.

Keempat Faktor Lingkungan, Lingkungan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan mental yaitu lingkungan dan kesehatan, nutrisi

sebagai sumber energi, lingkungan fisik, lingkungan kimiawi, lingkungan biologis dan lingkungan lain. Hubungan manusia dengan lingkungan diharapkan meningkatkan kualitas hidupnya menjadi sistem pendorong kehidupan yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesehatan dan aktifitas sehari-hari.

Menurut Sururin¹⁸ bahwasanya yang mempengaruhi gangguan kesehatan mental adalah *Pertama* Perasaan, rasa yang dimaksud seperti rasa cemas, takut, iri hati, dengki, sedih tak beralasan, marah pada hal yang remeh, bimbang, merasa diri rendah (minder), frustasi, pesimis, putus asa, apatis, dan sebagainya. *Kedua* Pikiran, terganggunya kesehatan mental dapat dipengaruhi juga oleh pikiran seseorang yang kurang baik, seperti mudah lupa, tidak dapat melanjutkan rencana yang telah disusun, dan sebagainya. *Ketiga* Kelakuan, perilaku yang dimaksud seperti nakal, suka berbohong, menganiaya diri sendiri atau orang lain, dan berbagai perilaku yang menyimpang lainnya. *Keempat* kesehatan tubuh, seperti penyakit jasmani yang tidak disebabkan oleh gangguan pada jasmani.

Kesehatan mental juga tidak dapat terlepas dari seseorang yang sehat mentalnya dan seseorang yang mengalami gangguan mental. Ada dua hal yang

¹⁸ Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), cet.1, h. 143-144

mempengaruhi kesehatan mental yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagaman, sikap terhadap masalah hidup, makna hidup, dan pola pikir. Adapun faktor eksternal antara lain keadaan sosial, ekonomi, politik, lingkungan, adat kebiasaan dan sebagainya..

c. Landasan Kesehatan Mental Dalam Islam

Hasan Langgulung, mendefinisikan mental adalah paduan secara menyeluruh antara berbagai fungsi-fungsi psikologis dengan kemampuan menghadapi krisis-krisis psikologis yang menimpa manusia yang dapat berpengaruh terhadap emosi dan dari emosi akan mempengaruhi pada kondisi mental.¹⁹ Menurut Prof. Dr. Hasan Langgulung kesehatan mental merupakan salah satu bidang psikologi yang menjadi ratu bagi semua cabang-cabang lain dalam psikologi, sebab kesehatan mental adalah gabungan semua fungsi-fungsi psikologi yang dikerjakan oleh manusia.²⁰ Ia berpendapat bahwa istilah kesehatan mental memiliki keterkaitan dalam Islam. Dan dapat disimpulkan bahwa landasan kesehatan mental dalam Islam mencakup pengertian yang lebih

¹⁹ Heny Narendrany Hidayati dan Andri Yudiantoro, *Psikologi Agama*, (Jakarta: UIN Jakarta Press, 2007), h. 148

²⁰ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al Husna, 1986), h. 5

luas tentang kebahagiaan di dunia yang mengantarkan kebahagiaan yang lebih kekal di akhirat.

Di dalam al-Qur'an sebagai dasar dan sumber ajaran Islam banyak ditemui ayat ayat mengenai ketenangan dan kebahagiaan jiwa sebagai hal yang prinsipil dalam kesehatan mental, diantaranya yaitu

1) Q. S Ar Rad ayat 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya :

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram

2) Q.S Al Baqarah ayat 152

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

Artinya :

Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.

3) Q. S Al Ahzab ayat 41-42

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا

Artinya:

Wahai orang-orang yang beriman, ingatlah Allah dengan zikir sebanyak-banyaknya dan bertasbihlah kepada-Nya pada waktu pagi dan petang.

4) Q. S Al Ankabut ayat 45

أَنْتُمْ مِمَّا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ
تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا
تَصْنَعُونَ

Artinya :

Bacalah (Nabi Muhammad) Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu dan tegakkanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Sungguh, mengingat Allah (salat itu lebih besar (keutamaannya daripada ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Dari ayat-ayat yang disebutkan, dapat disimpulkan bahwa Islam memang mengatur segalanya baik kehidupan dunia maupun akhirat, termasuk mengenai kesehatan mental. Sebagai umat beragama, maka kesehatan mental selalu ada keterkaitan dengan agama, khususnya dalam Islam. Di dalam al-Qur'an kesehatan mental memiliki banyak penafsiran seperti kebahagiaan, ketenangan, ketentraman. Selain itu, al-Qur'an juga mengatur hal yang lebih rinci yakni faktor dalam usaha pembinaan mental, yang diimplementasikan dalam bentuk mengajak kepada kebaikan dan mencegah kepada kemungkaran.

d. Pengaruh dzikir terhadap kesehatan mental

Ilmu kesehatan mental secara singkat ialah ilmu yang memperhatikan perawatan mental atau jiwa. Ketenangan jiwa merupakan kondisi psikologi matang yang dicapai oleh orang-orang beriman setelah mereka mencapai tingkat keyakinan yang tinggi. Sementara keyakinan tidak datang dengan sendirinya. Ia harus dicapai dengan melaksanakan dzikir. Allah berfirman:

Artinya: "*(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram*". (Ar-Ra'ad:28)

Dari ayat diatas dapat diketahui bahwa dengan mengingat Allah yaitu dengan berdzikir maka hati seorang akan menjadi tentram. Bagaimana dzikir dapat membawa pengaruh pada ketenangan jiwa, dalam perspektif psikologi dapat dijelaskan dengan beberapa teori, antara lain teori hipnosis. Subandi dalam Bukhori, menyatakan bahwa dalam pandangan teori hipnosis, dzikir dapat dipandang sebagai bentuk *self- hypnosis*, karena pada saat dzikir perhatian seseorang dipusatkan pada objek dzikir, sehingga semakin lama dia makin tidak merasakan rangsangan yang ada di sekitarnya. Dengan demikian, dalam kondisi sebagaimana tersebut,

seseorang akan memperoleh ketenangan.²¹

Prinsip pokok dalam dzikir adalah pemusatan pikiran dan perasaan pada Allah dengan cara menyebut nama-Nya berulang-ulang, menyebabkan dzakirin akan mempunyai pengalaman berhubungan dengan Allah.²² Secara psikologis, akibat perbuatan mengingat Allah ini dalam alam kesadaran akan berkembanglah penghayatan akan kehadiran Tuhan Yang Maha Pemurah dan Maha Pengasih, yang senantiasa mengetahui segala tindakan yang nyata maupun yang tersembunyi. Ia tidak akan merasa hidup sendirian di dunia ini, karena ada dzat Yang Maha Mendengar keluh kesahnya yang mungkin tidak dapat diungkapkan kepada siapapun.²³

Jadi dengan berdzikir seorang akan ingat kepada Allah dan merasa setiap langkahnya akan selalu ditemani oleh Allah, sehingga seorang jiwanya akan merasa tenang.

B. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan judul penelitian ini, terdapat beberapa kajian yang telah dilakukan oleh peneliti lain yang relevan dengan penelitian ini. Oleh karena itu di bawah ini akan dikemukakan beberapa kajian yang pernah dilakukan oleh peneliti lain sebagai berikut:

²¹ Baidu Bukhori, *Dzikir...*, hlm. 27

²² Bastaman, *Integrasi Psikologi...*, hlm. 161

²³ *Ibid.*, hlm. 161

Pertama, Penelitian yang dilakukan oleh Warni, dengan judul *dzikir dan Kesehatan Mental*. Mahasiswa dari Jurusan Tafsir Hadist UIN Raden Intan Lampung, 2017.²⁴ Pada penelitian ini menyatakan bawah *dzikir* menimbulkan ketenangan hati dan jiwa juga dapat menghindari kegelisahan dan konflik batin dalam diri seseorang. *Dzikir* juga sebagai salah satu alternatif untuk menyelesaikan tekanan dan permasalahan di era modern ini yang akan menciptakan ketenangan, kebersamaan, kerukunan, toleransi, sosial, silaturahmi, keselarasan hidup dan lain sebagainya. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama sama membahas tentang dzikir dan kesehatan mental sedangkan perbedaannya terletak pada objek yang diteliti.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Tarwalis dengan judul Dampak dzikir terhadap ketenangan jiwa (studi kasus di Gampong Baet Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar). Penelitian ini dilakukan pada tahun 2017 oleh Mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.²⁵ Dalam penelitian ini menjelaskan bawah ketika berdzikir seseorang harus merenungi,

²⁴ Warni, *Dzikir Dan Kesehatan Mental*, (Skripsi,Program Studi Tafsir Hadist Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017), 103.

²⁵ Tarwalis, Dampak dzikir terhadap ketenangan jiwa (studi kasus di Gampong Baet Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar). (Aceh:UIN Ar-Raniry,2017)

memahami arti, dan mengucapkannya secara fasih agar hati menjadi lebih berkonsentrasi dan akan menghadirkan keagungan dan kemuliaan Allah. Juga yang harus diperhatikan seseorang saat berdzikir adalah: menjaga kebersihan badan, menjaga kebersihan tempat yang digunakan berdzikir, memilih waktu yang tepat, dan juga memilih tempat-tempat mulia yang banyak berkahnya seperti di masjid, meunasah, dan lain sebagainya. Persamaan penelitian ini yaitu sama-sama membahas tentang Dzikir sedangkan perbedaannya terdapat pada objek yang diteliti. Penelitian yang dilakukan Tarwalis mengambil objek pada masyarakat di Gampong Baet yang penelitiannya lebih ke pengaruh dzikir untuk ketenangan jiwa sedangkan peneliti mengambil di Padepokan Nur Al Islah Kota Bengkulu dan penelitiannya membahas tentang pengelolaan dzikir untuk kesehatan mental.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Ade Rahmah Putri Nasution, dengan judul *Pengaruh Pelatihan dzikir Terhadap Ketenangan Hati Remaja Dengan Orang Tua Bercerai*. Mahasiswa Jurusan Psikologi dari Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.²⁶ Penelitian ini menyatakan bahwa pelatihan *dzikir* tidak memberikan ketenangan hati pada remaja yang memiliki kedua orang

²⁶ Ade Rahmah Putri Nasution, *Pengaruh Pelatihan Dzikir Terhadap Ketenangan Hati Remaja Dengan Orang Tua Bercerai* (Program Studi Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2018), 115.

tua bercerai. Kesuksesan *dzikir* yang dapat mempengaruhi ketenangan hati remaja yang memiliki orang tua bercerai dibutuhkan pengamalan dzikir yang kuat secara kontinuitas serta butuh pemaknaan pada setiap ucapan *dzikir*. Persamaannya sama sama meneliti tentang pelatihan dzikir sedangkan perbedaannya terdapat pada objek penelitiannya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Ade objek penelitiannya adalah Remaja yang orang tuanya bercerai sedangkan objek dalam penelitian ini adalah Jamaah yang ada di Padepokan Nur Al Islah Kota Bengkulu.

Keempat, Penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Taufikin yang berjudul ”Pengaruh Dzikir Al Asmaa Ul-Husna terhadap perilaku keagamaan siswa-siswi Panti Asuhan Wira Adi Karya Ungaran”, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara mendalam tentang pelaksanaan kegiatan Dzikir *Al Asmaa Ul-Husna* dan apakah ada pengaruh yang ditimbulkan dalam pelaksanaan Dzikir *Al Asmaa Ul-Husna* terhadap perilaku keagamaan siswa- siswi Panti Asuhan Wira Adi Karya Ungaran.²⁷

Adapun perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan peneliti sekarang adalah

²⁷ Mohammad Taufikin, *Pengaruh Dzikir Al Asmaa Ul-Husna terhadap perilaku keagamaan siswa-siswi Panti Asuhan Wira Adi Karya Ungaran*, (Semarang: IAIN Walisongo, 2010)

penelitian yang dilakukan peneliti dilakukan di lokasi yang berbeda dengan peneliti terdahulu, jamaah yang diteliti berbeda dari jamaah penelitian terdahulu.

C. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kerangka teoritik dan penelitian terdahulu yang relevan, peneliti akan menggambarkan hubungan konseptual antara dzikir dengan kesehatan mental. Berikut peneliti melukiskan melalui skema gambar supaya lebih jelas.

Bermula dari masalah-masalah yang muncul ketika menjalani kehidupan sehari-hari. Dari masalah-masalah yang muncul tersebut membuat seorang untuk berfikir dan mencari jalan keluarnya. Karena banyak masalah tersebut sehingga membuat seseorang mengalami kerusakan kesehatan mental. Kesehatan mental yang buruk turut serta mempengaruhi kesehatan jiwa kita. Kesehatan jiwa yang tidak tenang adalah indikator seorang tidak bahagia, ketika jiwa tidak tenang masalah tidak akan selesai, malah akan memperburuk keadaan.

Berdasarkan keadaan inilah seorang perlu mendekatkan diri kepada Tuhan pencipta alam semesta dengan melakukan dzikir. Dengan melakukan dzikir, berharap bisa dekat dengan Allah, sehingga Allah akan selalu dekat dengannya dan Allah akan membantu setiap masalah yang dihadapinya. Karena berdzikir, seorang

merasa dekat dengan Allah, semua masalah yang sedang dihadapi atau akan dihadapi terasa bisa terselesaikan. Seorang akan sabar dan optimis dalam menghadapi masalah-masalah itu. Masalah yang terasa bisa terselesaikan akan membuat jiwa menjadi tenang. Jiwa yang tenang akan membawa seorang dengan sabar, optimis bisa menyelesaikan masalah kehidupan yang dihadapinya.

